

# 献立表

2013年8月

ひまわり保育園

| 日付      | 献立  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質/塩分<br>(は未満原)                    | 材 料 名<br>(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)                            |   |  | 10時おやつ                                   | 3時おやつ        | 行事                     |      |
|---------|---|--|--|---|--|--|--------------|------------------------|------|
|         |   |  | 熱と力になるもの   | 血や肉や骨になるもの  | 体の調子を整えるもの   |  |              |                        | 調味料  |
| 01<br>木 | 御飯、みそ汁(もやし)、ピーマンの肉づめ、ひじきと枝豆の炒め酢           | 565.0(567.1)<br>16.0(15.6)<br>16.7(21.7)<br>1.9(1.4) | ◎さつまいも、米、◎小麦粉、◎砂糖、◎パン粉、◎油、小麦粉、油、砂糖、◎ごま                 | ◎牛乳、◎無塩バター、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、卵、油揚げ、牛乳、◎牛乳          | もやし、ピーマン、にんじん、コーン缶、えだまめ、たまねぎ、ひじき、カットわかめ                                | かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、◎しょうゆ、食塩          | 牛乳100、ビスケット  | 牛乳130、大学芋              |      |
| 02<br>金 | 御飯、かき玉汁(みつば)、あじのカレーブロッカー、ピーマンと野菜のソテー      | 623.2(483.1)<br>24.6(19.5)<br>20.3(16.8)<br>2.3(1.7) | 米、◎ホットケーキ粉、小麦粉、ピーマン、油、◎黒砂糖、◎油、◎アーモンド(乾)、ごま油、片栗粉        | ◎牛乳、◎牛乳、あじ、卵、牛乳、◎卵、◎おから                             | たまねぎ、にんじん、ピーマン、さみつぶ、干しいたけ  | かつおだし汁、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう          | 牛乳100、ボーロ    | 牛乳130、おから蒸しパン          |      |
| 05<br>月 | ドライカレー、豆腐スープ(ねぎ)、きゅうりとツナのサラダ              | 570.5(464.9)<br>18.3(15.5)<br>17.5(14.9)<br>2.2(1.7) | 米、◎フランスパン、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖                               | ◎牛乳、◎牛乳、絹ごし豆腐、◎ゆであずき缶、豚ひき肉、ツナ油漬缶                    | たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、ピーマン、ねぎ、干しぶどう、コーン缶、にんにく、しょうが                        | ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、カレー粉               | 牛乳100、塩せんべい  | 牛乳130、あんぱん             |      |
| 06<br>火 | パン、食パン、野菜スープ(キャベツ)、豆腐とツナのハンバーグ、いんげんのごまよごし | 529.7(474.1)<br>23.3(20.2)<br>17.3(17.0)<br>3.2(2.5) | 食パン、◎米、片栗粉、ごま、◎油、オリーブ油、◎ごま油、砂糖                         | ◎牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、◎卵、ベーコン、◎干しえび、◎牛乳                    | たまねぎ、キャベツ、いんげん、◎ほうれんそう、にんじん  | ケチャップ、◎オイスターソース、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、◎食塩 | 牛乳100、ウエハース  | 牛乳130、ほうれん草のチャーハン      |      |
| 07<br>水 | 御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、夏野菜のかき揚げ、きゅうりとわかめの酢の物     | 638.7(618.7)<br>18.4(17.3)<br>16.2(21.4)<br>4.7(3.4) | 米、◎干しとうもろこし、◎小麦粉、小麦粉、油、◎砂糖、砂糖、ごま、◎ごま                   | ◎牛乳、◎無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎卵、◎かつお節、◎牛乳               | きゅうり、もやし、にんじん、かぼちゃ、なす、たまねぎ、◎ねぎ、ピーマン、カットわかめ                             | かつお・昆布だし汁、◎しょうゆ、◎みりん、酢、◎酒、しょうゆ、食塩        | 牛乳100、ボーロ    | 牛乳130、そうめん             |      |
| 08<br>木 | 御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、鮭の塩焼き、じゃが芋とひき肉の煮物           | 580.3(577.8)<br>23.8(21.1)<br>19.3(23.6)<br>2.3(1.7) | 米、じゃがいも、◎小麦粉、◎小麦粉、◎砂糖、◎油、◎砂糖、油、砂糖                      | ◎牛乳、さけ、木綿豆腐、◎無塩バター、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎卵、◎無塩バター、◎牛乳 | なめこ、たまねぎ、◎にんじん、にんじん、さみつぶ、グリーンピース(水煮缶)、◎レモン果汁                           | 煮干だし汁、しょうゆ、食塩                            | 牛乳100、クッキー   | 牛乳130、ドーナツ・旬の人参        |      |
| 09<br>金 | 御飯、中華スープ(きくらげ)、豚肉の柳川風煮物、キャベツのお浸し          | 521.9(448.6)<br>20.8(17.5)<br>15.0(14.2)<br>1.8(1.4) | 米、◎マカロニ、◎砂糖、砂糖、油                                       | ◎牛乳、◎牛乳、卵、豚肉(ロース)、◎きな粉、バター、かつお節                     | たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ほうれんそう、ごぼう、黒きくらげ                             | 中華スープ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、◎食塩             | 牛乳100、ウエハース  | 牛乳130、マカロニきな粉          |      |
| 12<br>月 | どうもこし御飯、みそ汁(わかめ・玉ねぎ)、レバー唐揚げ、いんげん胡麻和え      | 541.8(444.8)<br>22.2(18.3)<br>14.4(12.8)<br>3.2(2.4) | 胚芽米、米、◎フランスパン、片栗粉、きび(精白粒)、油、◎砂糖、ごま                     | ◎牛乳、◎牛乳、豚レバー、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)                          | いんげん、たまねぎ、コーン缶、しょうが、カットわかめ   | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩                    | 牛乳100、甘辛せんべい | 牛乳130、フレンチトースト(フランスパン) | 自由保育 |
| 16<br>金 | 御飯、おくらスープ(コーン)、さわらの塩焼き、さつま芋のレモン煮          | 545.6(533.4)<br>21.1(18.2)<br>13.8(18.6)<br>1.7(1.3) | さつまいも、米、◎小麦粉、◎砂糖、◎砂糖、砂糖                                | ◎牛乳、◎牛乳、さわかめ、◎卵、◎無塩バター、◎卵                           | レモン、オクラ、にんじん、コーン缶、カットわかめ   | 食塩、コンソメ、こしょう                             | 牛乳100、クッキー   | 牛乳130、プリン、せんべい         | 自由保育 |
| 19<br>月 | ヘルシーピザパン、中華スープ(干し海老)、フルーツポンチ              | 606.7(490.3)<br>21.5(17.7)<br>17.0(14.6)<br>2.2(1.7) | 米、◎ロールパン、砂糖、◎グラニュー糖、◎油、ごま油                             | ◎牛乳、◎牛乳、卵、液り豆腐、干しえび                                 | バナナ、もやし、みかん缶、ほうれんそう、チンゲンサイ、キウイフルーツ、にんじん、しょうが、にんにく                      | 中華スープ、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩                   | 牛乳100、せんべい   | 牛乳130、揚げぱん             |      |
| 20<br>火 | パンクワッサン、チキンスープ(芋)、野菜メンチかつ、せん野菜(キャベツ)      | 627.0(542.2)<br>20.9(18.6)<br>29.0(25.2)<br>2.4(1.9) | クワッサン、◎米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、◎ごま、マール       | ◎牛乳、豚ひき肉、◎さけ(塩)、卵、鶏もも肉、◎牛乳                          | キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、マッシュルーム、ピーマン、なす、◎焼きのり                              | ◎酒、食塩、コンソメ、こしょう                          | 牛乳100、ウエハース  | 牛乳130、鮭おにぎり            |      |
| 21<br>水 | 御飯、みそ汁(大根・あげ)、厚揚げとじゃが芋のなぼろ煮、鶏ささ身のピーナツ炒め   | 572.9(572.6)<br>29.5(25.0)<br>20.1(24.1)<br>2.6(1.9) | 米、じゃがいも、◎小麦粉、ピーナツ、◎砂糖、片栗粉、油、砂糖                         | ◎牛乳、鶏ささ身、生揚げ、豚ひき肉、卵(白)、◎無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎卵、◎牛乳 | たまねぎ、だいこん、なす、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、いんげん、カットわかめ                               | 煮干だし汁、しょうゆ、オイスターソース、酒、みりん、食塩             | 牛乳100、ビスケット  | 牛乳130、シューアイス           | お誕生会 |
| 22<br>木 | 御飯、かぼちゃのスープ、豚肉の照焼、いんげんのごまネーズ和え            | 627.6(525.0)<br>20.9(18.3)<br>21.2(18.7)<br>1.9(1.6) | 米、◎小麦粉、じゃがいも、◎黒砂糖、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま、片栗粉                | ◎牛乳、豚肉(ロース)、◎卵、◎牛乳                                  | たまねぎ、かぼちゃ、いんげん、にんじん、グリーンピース(冷凍)、しょうが                                   | しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩                         | 牛乳100、せんべい   | 牛乳130、黒糖蒸しパン           |      |
| 23<br>金 | マーボーなす丼、中華スープ、春雨サラダ                       | 527.3(496.1)<br>17.4(16.6)<br>12.2(14.0)<br>1.9(1.5) | ◎さつまいも、米、◎強力粉、◎砂糖、◎ごま、◎砂糖、はるさめ、砂糖、片栗粉、◎小麦粉、ごま油、三つ葉     | ◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵                                 | なす、もやし、きゅうり、ねぎ、しいたけ、にら、いんげん、にんじん、◎かんでん(粉)、にんにく、しょうが                    | しょうゆ、ケチャップ、酢、中華だしの素、◎食塩                  | 牛乳100、ボーロ    | 牛乳130、さつま芋のようかん        |      |
| 26<br>月 | 散らし寿司、豆腐すまし汁(わかめ)、ちくわ磯辺揚げ                 | 572.7(466.4)<br>23.2(19.0)<br>18.4(15.6)<br>3.2(2.4) | 米、砂糖、油、小麦粉、◎砂糖   | ◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、ちくわ、卵、しらす干し、◎クリームチーズ、油揚げ、でんぶ、チーズ       | ほうれんそう、ごぼう、◎パイン缶、板こんにやく、にんじん、さやえんどう、ねぎ、焼きのり、かんぴょう(乾)、三つ葉               | かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩                      | 牛乳100、塩せんべい  | 牛乳130、パインチーズクラッカー      |      |
| 27<br>火 | 卵ロールサンド、夏野菜のスープ、ウインナー・ポイル、ゆで野菜(ブロッコリー)    | 549.3(487.8)<br>25.9(22.0)<br>23.3(21.2)<br>2.1(1.7) | ◎米、ロールパン、パン粉、片栗粉、マヨネーズ、油、◎ごま                           | ◎牛乳、豚ひき肉、卵、ハム、◎しらす干し、◎牛乳                            | ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、オクラ、えだまめ、パセリ、◎焼きのり、にんにく                         | しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう                        | 牛乳100、ウエハース  | 牛乳130、じゃこおにぎり          |      |
| 28<br>水 | 御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、豆腐の肉あんかけ、ほうれん草とコーンのマヨあえ   | 587.1(457.8)<br>24.3(19.3)<br>19.8(16.3)<br>3.3(2.4) | 米、◎焼きそばめん、片栗粉、◎ごま油、マヨネーズ、砂糖                            | ◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎豚肉(肩)             | ほうれん草、もやし、◎キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、◎ピーマン、◎にんじん、カットわかめ、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、◎ウスターソース、酒、食塩             | 牛乳100、せんべい   | 牛乳130、おやつ焼きそば          |      |
| 29<br>木 | 御飯、豆乳スープ、メルルーサのアーモンドフライ、きゅうりとコーンのサラダ      | 597.4(589.8)<br>23.8(21.1)<br>17.6(22.4)<br>2.0(1.5) | 米、◎ホットケーキ粉、◎小麦粉、パン粉、◎砂糖、油、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、アーモンド(乾) | ◎牛乳、◎豆乳、メルルーサ、◎無塩バター、◎卵、◎卵、ベーコン、◎牛乳                 | たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、にんじん、マッシュルーム                                       | ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう                       | 牛乳100、クッキー   | 牛乳130、ホットケーキ           |      |
| 30<br>金 | 御飯、わかめ汁(卵)、ハンバーグ・煮込み、キャベツサラダ              | 465.0(391.1)<br>16.1(13.9)<br>16.2(14.1)<br>2.2(1.7) | 米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油、砂糖                             | ◎牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛乳                                   | キャベツ、たまねぎ、りんご、干しぶどう、にんじん、カットわかめ  | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう     | 牛乳100、ボーロ    | 牛乳130、ワッフル             |      |

ご飯は、毎日麦ご飯です。  
給食には、牛乳又は麦茶がです。  
毎日デザートがです。  
献立は、都合により変更する場合があります。  
13・14・15日はお弁当持ちになります。

