

# 献立表

ひまわり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/水分 (%)未測定	材 料 名				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			
02月	人参としらすの御飯、麩のすまし汁(みつば)、豚肉と野菜の大豆煮、キャベツとコーンの中華和え	552.1(452.0) 18.4(15.6) 14.4(12.8) 3.6(2.7)	米、○フランスパン、じゃがいも、砂糖、○マヨネーズ、油、ごま油、焼ふ	○牛乳、○牛乳、しらす干し、○粉チーズ、豚肉(ばら)	キャベツ、だいごん、トマト、かぼちゃ、板こんにゃく、コーン缶、にんじん、さやえんどう、みつば、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、酒、○パセリ粉	牛乳100、せんべい	牛乳130、チーズラスク	
03火	パン・食パン、トマトスープ(じゃが芋)、鮭のコーンフライ、ひじきときゅうりのサラダ	582.4(511.0) 24.7(21.2) 18.9(18.1) 3.1(2.3)	食パン、○米、じゃがいも、コーンフレーク、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、油	○牛乳、さけ、ベーコン、卵、バター、○牛乳	きゅうり、トマト、コーン缶、ねぎ、ひじき、○塩こんぶ、○焼きのり、パセリ	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、昆布おにぎり	
04水	御飯、みそ汁(キャベツ)、豚のしゃぶしゃぶ風和え物、かぼちゃの甘煮	593.5(520.4) 21.5(19.0) 19.5(17.6) 3.2(2.5)	米、○焼きそばめん、砂糖、○ごま油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(肩)、油揚げ、○牛乳	キャベツ、かぼちゃ、○キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン果汁、○ピーマン、ねぎ、○にんじん、グリーンピース、カットわかめ、パセリ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、○ウスターソース、酢、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、おやつ焼きそば	
05木	御飯、みそ汁(大根・あげ)、肉じゃが(ひき肉)、ひじきとえのきのサラダ	533.0(472.0) 18.5(16.9) 21.2(19.1) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○牛乳	にんじん、たまねぎ、だいごん、しらたき、えのきたけ、いんげん、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、フランクフルト	
06金	御飯、豆腐すまし汁(わかめ)、さんまのごま揚げ、ブロッコリーとコーンのソテー	580.2(489.3) 21.7(18.1) 21.9(19.0) 2.2(1.7)	米、○ホットケーキ粉、油、小麦粉、三温糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、さんま、木綿豆腐、○卵、無塩バター	ブロッコリー、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100、ポーロ	牛乳130、ホットケーキ	
09月	中華炊き込みおこわ、中華スープ、春雨と炒り卵のサラダ	523.5(452.1) 20.4(18.0) 14.4(13.9) 3.0(2.3)	もち米、○フランスパン、米、砂糖、はるさめ、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、○卵、卵、焼き豚、ハム、バター、○牛乳	えのきたけ、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ねぎ、干しいたげ	中華スープ、しょうゆ、酢、食塩、中華だし(の葉)	牛乳100、せんべい	牛乳130、フレンチトースト(フランスパン)	
10火	パン・クロワッサン、豆腐スープ(ねぎ)、タントリーチキン、ほうれん草とベーコンの炒め物、ミニトマト	502.8(398.9) 21.7(17.5) 22.0(18.1) 2.5(1.8)	クロワッサン、○米、油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、○あさり佃煮	ほうれん草、ミニトマト、ねぎ、○焼きのり、にんにく	食塩、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、時雨おにぎり	ブドウ狩り
11水	御飯、みそ汁(さつま芋・長葱)、大豆のかき揚げ、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)	607.9(530.5) 20.4(18.3) 13.3(13.2) 3.9(3.0)	○ゆでうどん、米、さつま芋、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、かにかまぼこ、えび(むき身)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、○油揚げ、かつお節、○牛乳	きゅうり、たまねぎ、ねぎ、○こまつな、○ねぎ、○にんじん、にんじん、カットわかめ、○干しいたげ	○かつおだし汁、煮干だし汁、○しょうゆ(しろ)、みりん、しょうゆ、酢、○みりん、○食塩、酒、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、おやつうどん	予備日
12木	御飯、きのこスープ、豚肉の照焼、ポテトサラダ(ツナ)	571.1(485.4) 21.3(18.6) 26.3(22.2) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	○牛乳、豚肉(ロース)、ツナ、卵黄液、ベーコン、○牛乳	きゅうり、しいたげ、えのきたけ、にんじん、しめじ、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、ケーキ	誕生日会
13金	御飯、みそ汁(もやし)、ししゃものチーズフライ、筑前煮	561.5(471.8) 20.9(17.5) 16.4(14.6) 2.6(1.9)	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、ししゃも、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、卵、油揚げ、粉チーズ	もやし、にんじん、板こんにゃく、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、パセリ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳100、ポーロ	牛乳130、玄米ブレークスナック	
17火	パン・ロールパン、豆腐みそ汁(しめじ)、豚肉のカレーピカタ、にんじんサラダ	527.7(452.6) 25.3(20.6) 20.9(18.3) 2.7(2.1)	ロールパン、○米、小麦粉、オリーブ油、○砂糖、○ごま、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	しめじ、ねぎ、カットわかめ、もやし、ほうれん草、にんじん、コーン缶	かつお・昆布だし汁、○みりん、食塩、カレー粉、こしょう、酢	牛乳100、ウエハース	牛乳130、みそ焼きおにぎり	
18水	御飯、わかめスープ(コーン)、メルルサのミニエール、マカロニサラダ	587.7(444.3) 21.1(17.1) 17.7(15.1) 2.0(1.5)	米、○小麦粉、マヨネーズ、○黒砂糖、マカロニ、小麦粉、オリーブ油	○牛乳、○牛乳、メルルサ、○卵、卵、バター	コーン缶、きゅうり、生わかめ、にんじん、葉ねぎ、コーン(冷凍)	中華スープ、食塩、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、黒糖蒸しパン	
19木	御飯、みそ汁(大根・あげ)、青菜しゅうまい、キャベツのツナサラダ	624.3(504.0) 23.3(19.6) 22.7(19.7) 2.7(2.0)	米、○スパゲティ、しゅうまいの皮、油、片栗粉、○油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○牛乳	キャベツ、だいごん、こまつな、○たまねぎ、ねぎ、○ピーマン、にんじん、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、○ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、食塩、○食塩、こしょう	牛乳100、クッキー	牛乳130、スパゲティ・おやつ	
20金	御飯、みそ汁(なす・玉ねぎ)、はんぺんのカレーサンドフライ、春雨ときゅうりの酢の物	603.4(487.9) 20.1(16.8) 15.7(13.7) 2.5(1.9)	米、○フランスパン、パン粉、はるさめ、油、小麦粉、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、白はんぺん、○ゆであずき缶、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	なす、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、にんじん	かつお・昆布だし汁、酢、ケチャップ、しょうゆ	牛乳100、せんべい	牛乳130、あんぱん	
24火	運動会応援ハンバーガー、野菜スープ(キャベツ)、フライドポテト(冷凍)、ミニトマト	678.7(522.0) 19.4(15.9) 25.4(20.4) 2.7(2.0)	コッペンパン、フライドポテト、○米、油、パン粉	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、卵、牛乳、チーズ	キャベツ、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、サニーレタス、○焼きのり	ウスターソース、食塩、コンソメ、○食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、たわらのおにぎり	
25水	御飯、麩のすまし汁(えのき)、さわらの照り焼き、ほうれん草と人参の胡麻和え	522.0(470.4) 23.7(20.6) 16.8(15.7) 2.1(1.7)	米、○小麦粉、ごま、○油、油、焼ふ(卓ふ)、砂糖	○牛乳、さわら、○豚肉(もも)、○卵、○干しえび、○かつお節、○牛乳	ほうれん草、○キャベツ、にんじん、えのきたけ、○ねぎ、ねぎ、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○ケチャップ、酒、みりん、○ウスターソース、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、お好み焼き	
26木	御飯、トマトスープ、ミートローフ、ミモザサラダ	586.9(496.5) 21.5(18.9) 23.1(20.0) 2.3(1.8)	米、マヨネーズ、パン粉、油、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、卵、牛乳、ハム、○クリームチーズ、○牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、トマト、レタス、○パイン缶	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、ナツメグ	牛乳100、せんべい	牛乳130、パインチーズクラッカー	
27金	カレーライス、豆腐みそ汁(なめこ)、もやしの彩り和え	617.5(511.1) 20.4(17.2) 21.7(18.3) 3.2(2.3)	米、じゃがいも、○コーンフレーク、油、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、もやし、なめこ、にら、糸みつば、グリーンピース(冷凍)	煮干だし汁、カレー粉、しょうゆ	牛乳100、ポーロ	牛乳130、コーンフレーク	
30月	三色どんぶり、麩のすまし汁(みつば)、いんげんときさみの胡麻ネーズ和え	546.1(429.1) 23.9(19.0) 18.1(15.3) 2.7(1.9)	米、○フランスパン、○ピーナツバター、砂糖、マヨネーズ、油、焼ふ、ごま	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、鶏ささ身、でんぶ	ほうれん草、いんげん、にんじん、みつば、えのきたけ、しょうが、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ピーナツバターサンド	

ご飯は毎日麦ご飯です。  
給食には、牛乳又は麦茶が出来ます。  
毎日デザートが出来ます。  
献立は都合により変更する場合があります。

