

献立表

2013年11月

ひまわり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質(塩分) (は未満)	材 料 名 (◎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 金	キッズピザ、コーンスープ (わかめ)、粉ふき芋	574.4(480.8) 22.3(18.5) 16.2(14.5) 2.5(1.8)	米、じゃがいも、○フランス パン、○ビーナッツパ ター、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき 肉、鶏ひき肉、うずら卵水 煮	たまねぎ、もやし、ほうれ んそう、コーン缶、にんじ ん、ミニトマト、ねぎ、カット わかめ、パセリ、しょうが、 にんにく	しょうゆ、食塩、コンソメ、 酒、こしょう	牛乳100、せん べい	牛乳130、ビー ナツバターサン ド	
05 火	パン・食パン、かぶのスープ、鮭 のフライ、ひじきとえのきのサラ ダ	563.3(497.7) 24.1(20.8) 20.6(19.3) 2.6(2.0)	食パン、○もち米、○米、 マヨネーズ、パン粉、油、 小麦粉、○三温糖、○ 油、○くるみ	○牛乳、さけ、卵、ベーコ ン、○米みそ(淡色辛み そ)、◎牛乳	かぶ、えのきたけ、にんじ ん、かぶ・菜、いんげん、 ひじき	ケチャップ、○みりん、食 塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、五平 餅	
06 水	御飯、みそ汁(もやし)、肉じゃが (ひき肉)、りんごのサラダ	546.7(487.7) 18.1(16.7) 14.4(14.0) 2.5(2.0)	米、じゃがいも、○焼きそ ばめん、○ごま油、砂糖、 油	○牛乳、豚ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)、◎豚肉 (肩)、◎牛乳	りんご、○キャベツ、キャ ベツ、もやし、たまねぎ、し らたき、にんじん、さやえ んどう、干ししょうが、○ビー マン、○にんじん、カットわ かめ	かつお・昆布だし汁、○ウ スターソース、しょうゆ、み りん、食塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、おや つ焼きそば	
07 木	御飯、豆腐すまし汁(わかめ)、 ハンバーグ・煮込み、ほうれん草 としめじのソテー	591.1(512.7) 20.5(18.2) 23.7(20.9) 2.5(1.8)	米、○小麦粉、○砂糖、 パン粉、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、○無塩バター、卵、 牛乳、○さきいか、○卵、 バター、◎牛乳	ほうれん草、たまねぎ、し めじ、ねぎ、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 ロ	牛乳130、さき いか、ビスケット	
08 金	いわしの蒲焼、五目汁(里芋・ 鶏肉)、三色サラダ	564.6(442.1) 21.4(17.3) 17.9(15.2) 2.4(1.8)	米、さといも、○コーンフ レーク、フレンチドレッシング (分粒型)、油、片栗粉、 砂糖	○牛乳、◎牛乳、いわし、 鶏もも肉、油揚げ	ブロッコリー、にんじん、だ いこん、ごぼう、ねぎ、コー ン缶、糸みつば、しょうが、 焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、みりん、食塩	牛乳100、クッ キー	牛乳130、コー ンフレーク	
09 土	しょうまいまんじゅう、豆腐スー プ、みかん、ドリンク	181.4(127.0) 7.5(5.3) 6.4(4.4) 1.3(0.9)	ホットケーキ粉	豆腐、ベーコン	みかん、たまねぎ、かぼ ちゃ、マッシュルーム、トマ トジュース缶	食塩、コンソメ		親子クッキング	
11 月	さつま芋ごはん、豆腐スープ(ね ぎ)、まぐろの揚げ煮、もやしの 彩り和え	584.1(474.4) 24.0(19.5) 18.2(15.4) 2.3(1.8)	米、○ホットケーキ粉、さ つま芋、油、片栗粉、砂 糖、ごま、黒ごま	○牛乳、◎牛乳、まぐろ、 絹ごし豆腐、卵、○卵	もやし、にんじん、赤ビー マン、黄ピーマン、ピーマ ン、ねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、食 塩、コンソメ	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、ホット ケーキ	
12 火	ツナ・ジャムサンド、ごろごろスー プ、ミニトマト、ウインナー	687.9(584.9) 26.2(22.3) 30.5(26.2) 3.1(2.4)	食パン、○米、じゃがい も、マヨネーズ、○ごま 油	○牛乳、ウインナー、ツナ 油漬缶、○さけ(塩)、◎ 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にん じん、グリーンピース、いちご ジャム、○焼きのり、ミニ トマト	○酒、コンソメ、食塩	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、鮭お にぎり	
13 水	御飯、みそ汁(かぶ・あげ)、焼 製豆腐、もやしと人参のナムル	600.5(525.4) 23.2(20.2) 23.9(20.6) 2.4(1.9)	米、○小麦粉、○砂糖、 砂糖、油、ごま油、ごま	○牛乳、卵、生揚げ、○ 卵、鶏ひき肉、○生クリ ム、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、○バター、 のり	もやし、にんじん、かぶ、 ほうれん草、○いちご、 生わかめ、しいたけ、カット わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、食 塩	牛乳100、甘辛 せんべい	牛乳130、ケー キ	お誕生会
14 木	御飯、鮭のすまし汁(えのき)、 かじきの照り焼き、ポテトサラダ (ツナ)	613.1(496.2) 23.2(19.6) 22.9(19.8) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、○ロール パン、マヨネーズ、○グラ ニュー糖、○油、焼ふ (庫ふ)	○牛乳、かじき、卵、ツナ 油漬缶、◎牛乳	きゅうり、えのきたけ、にん じん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100、ボ ロ	牛乳130、揚げ ばん	
15 金	ハヤシライス、わかめスープ (コーン)、はくさいとハムのサラ ダ	603.1(487.7) 16.8(14.5) 22.4(18.4) 2.9(2.2)	米、○さつまいも、じゃが いも、○砂糖、フレンチド レッシング(分粒型)、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(ば ら)、ハム、○卵(黄)、○ 卵、○無塩バター、バター	はくさい、たまねぎ、コー ン缶、マッシュルーム、生わ かめ、菜ねぎ	中華スープ、ハヤシラウ、 ケチャップ、ウスターソー ス、食塩	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、ス イートポテト	七・五・三
18 月	御飯、豆腐みそ汁(しめじ)、鮭 の西京焼き、野菜炒め(コーン)	506.2(419.9) 24.8(20.0) 16.4(14.2) 2.9(2.2)	米、○食パン、油、砂糖、 ごま油	○牛乳、◎牛乳、さけ、木 綿豆腐、米みそ(淡色辛 みそ)、○とろけるチーズ、 ○ベーコン、油揚げ	キャベツ、しめじ、コー ン缶、にんじん、○たまね ぎ、ねぎ、ピーマン、カット わかめ、○パセリ	かつお・昆布だし汁、○ケ チャップ、みりん、酒、食 塩、こしょう	牛乳100、クッ キー	牛乳130、ピザ トースト	
19 火	パン・クロワッサン、たけのこは んべんのスープ、豚肉チーズ ロールフライ、ひじきの和え物	616.2(534.7) 27.0(22.8) 29.8(25.8) 3.0(2.3)	クロワッサン、○米、油、パ ン粉、小麦粉、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、はん べん、チーズ、○あさり佃 煮、卵、◎牛乳	こまつな、にんじん、たけ のこ、ひじき、○焼きのり	中華スープ、しょうゆ、食 塩、こしょう	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、時雨 おにぎり	
20 水	御飯、みそ汁(わかめ・玉ね ぎ)、タンダーチキン、小松菜の ごま和え	551.7(491.2) 25.5(21.8) 11.2(11.7) 5.4(4.0)	米、○平しうどん、ごま、砂 糖	○牛乳、鶏もも肉、○かま ぼこ、ヨーグルト(無糖)、米 みそ(淡色辛みそ)、○油 揚げ、◎牛乳	こまつな、○ほうれん草、 たまねぎ、にんじん、コー ン缶、カットわかめ、にん じく	○かつお・昆布だし汁、か つお・昆布だし汁、○しょう ゆ、しょうゆ、○みりん、○ 食塩、カレー粉、食塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、うどん	
21 木	マーボー丼、中華スープ、春雨 と炒り卵のサラダ	519.6(462.6) 21.0(18.7) 16.0(15.5) 2.7(2.0)	米、はるさめ、ごま油、砂 糖、片栗粉、油	○牛乳、○ヨーグルト(加 糖)、木綿豆腐、卵、ハム、 米みそ(淡色辛みそ)、バ ター、◎牛乳	えのきたけ、ねぎ、もやし、 にんじん、きゅうり、干し しいたけ、にんにく、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酢、 みりん、食塩	牛乳100、ボ ロ	牛乳130、ヨー グルト、せんべ い	
22 金	御飯、みそ汁(かぼちゃ・長 葱)、さくらとごぼうの煮つけ、 ビーフンと野菜のソテー	602.3(487.1) 17.8(15.2) 15.8(13.8) 2.1(1.7)	○さつまいも、米、ビーフ ン、○砂糖、○油、三温 糖、油、ごま油、○ごま	○牛乳、◎牛乳、さくら、 米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、ごぼ う、ねぎ、にんじん、ピーマ ン、干ししいたけ、しょうが	煮干だし汁、酒、しょうゆ、 コンソメ、○しょうゆ	牛乳100、せん べい	牛乳130、大学 芋	
25 月	御飯、みそ汁(ひじき・油揚げ)、 野菜メンチカツ、せん野菜(キャ ベツ)、ミニトマト	552.4(452.2) 17.8(15.2) 17.3(14.8) 2.2(1.7)	米、○フランスパン、パン 粉、油、小麦粉、フレンチド レッシング(乳化型)	○牛乳、◎牛乳、豚ひき 肉、卵、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	キャベツ、ミニトマト、たま ねぎ、○りんごジャム、に んじん、マッシュルーム、 ピーマン、なす、ねぎ、ひ じき	煮干だし汁、食塩、コンソ メ、こしょう	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、りんご ジャムパン	
26 火	パン・ロールパン、かぶのスー プ、鶏肉のマーマレード焼き、マ カロニサラダ	516.7(455.0) 20.8(18.5) 17.7(17.3) 2.3(1.8)	○米、ロールパン、マヨ ネーズ、マカロニ	○牛乳、鶏もも肉、ベーコ ン、◎牛乳	かぶ、にんじん、きゅうり、 かぶ・菜、コーン(冷凍)、 マーマレード、○焼きのり	しょうゆ、酒、食塩、コンソ メ、○食塩	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、たわ らのおにぎり	
27 水	御飯、みそ汁(もやし)、生揚げ のそぼろ煮、カリフラワーとコー ンのサラダ	633.6(548.5) 26.7(22.7) 22.1(19.4) 2.4(1.9)	米、○スパゲティ、フレン チドレッシング(乳化 型)、砂糖、片栗粉、○オ リーブ油、油	○牛乳、生揚げ、豚ひき 肉、○ツナ油漬缶、米み そ(淡色辛みそ)、油揚 げ、○バター、◎牛乳	もやし、にんじん、カリフラ ワー、ブロッコリー、○たま ねぎ、たまねぎ、コーン缶、え のきたけ、グリーンピース、マッ シュルーム缶、カットわかめ、 だいこん、ねぎ、レモン果 汁、カットわかめ、パセリ、 あおのり	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、○しょうゆ、酒、○酒、 ○食塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、おや つ・ツナスパゲ ティ	
28 木	御飯、豆腐スープ(わかめ)、メ ルルーサの香り揚げ、だいこん サラダ(レモン風味)	543.6(479.4) 25.2(21.6) 23.6(20.8) 2.6(1.9)	米、小麦粉、油、オリーブ 油	○牛乳、絹ごし豆腐、メル ルーサ、○フランクフルト、 ハム、卵、◎牛乳		中華スープ、食塩、酒	牛乳100、ボ ロ	牛乳130、フラン クフルト	
29 金	御飯、みそ汁(なめこ・小松菜)、 鶏つくねのケチャップ煮、かぼ ちゃのごまマヨネーズ	588.5(495.2) 21.0(17.6) 15.5(14.6) 2.3(1.8)	米、○さつまいも、○小麦 粉、パン粉、○砂糖、小 マヨネーズ、片栗粉、ご ま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき 肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、にん じん、だいこん、こまつな、 ブロッコリー、ねぎ、なめ こ、ひじき	煮干だし汁、ケチャップ、 ウスターソース、しょうゆ、 食塩、○食塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、鬼ま んじゅう	

ご飯は毎日麦ご飯です。
給食には牛乳又は麦茶がでます。
毎日デザートがでます。
献立は変更する場合があります。



2013年12月

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/塩分 (1人1日あたり)	材 料 名 (◎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			
02月	親子丼、五目みそ汁(さつま芋)、ほうれん草とコーンのごま酢和え	555.3(454.2) 24.5(19.8) 15.5(13.5) 3.3(2.9)	米、○食パン、さつまいも、○マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ、○しらす干し、○粉	ほうれん草、たまねぎ、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、コーン缶、カットわかめ、焼きのり、○あおな	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢	牛乳100、ビスケット	牛乳130、じゃこトースト	
03火	パン・クロワッサン、わかめスープ、はんぺんのチーズサンドフライ、せん野菜(キャベツ)、ミニトマト	559.3(494.8) 19.4(17.5) 25.1(22.5) 3.0(2.3)	クロワッサン、○米、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、ごま	○牛乳、白はんぺん、チーズ、卵、○牛乳	キャベツ、ミニトマト、生わかめ、にんじん、○こんぶ佃煮、○焼きのり	中華スープ、ケチャップ、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、のりサンド	
04水	御飯、麩のすまし汁(ほうれん草)、さけのマヨネーズ焼き、ひじきときゅうりのサラダ	569.7(503.8) 23.3(20.3) 22.0(19.3) 2.5(2.0)	米、○焼きそばめん、マヨネーズ、フレンチドレッシング(分型)、○ごま油、焼あ(草ふ)	○牛乳、さけ、ベーコン、○干しえび、バター、○牛乳	きゅうり、○キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、コーン(冷凍)、ひじき、○ピーマン、○あおのり	かつお・昆布だし汁、○ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、おやつ焼きそば(炭海老)	
05木	御飯、豆腐スープ(ねぎ)、豚肉の柳川風煮物、ブロッコリーのマヨネーズ和え	579.8(504.8) 19.0(17.2) 21.3(19.2) 1.9(1.5)	米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、○油、砂糖、○グラニュー糖、油	○牛乳、絹ごし豆腐、卵、豚肉(ロース)、○おから、○卵、○無塩バター、○牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ほうれん草、ねぎ、ごぼう、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ドーナツ・おから	
06金	御飯、みそ汁(じゃが芋・長葱)、ぶりの照り焼き、小松菜のごま和え	585.0(492.7) 20.5(17.2) 19.8(17.6) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、油、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター	こまつな、ねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳100、せんべい	牛乳130、玄米フレークスナック	
09月	御飯、豚肉と白菜のスープ、生揚げと野菜のとりみ煮、ごぼうとコーンのサラダ	556.3(475.1) 19.8(17.2) 18.1(16.5) 2.5(2.0)	米、○フランスパン、さといも、マヨネーズ、○マヨネーズ、ごま、砂糖、片栗粉	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩)、○粉チーズ、ハム、○牛乳	はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、コーン缶、にら、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、○パセリ粉、こしょう	牛乳100、クッキー	牛乳130、チーズラスク	
10火	パン・ロールパン、コーンスープ(たまねぎ)、鶏かつ、せん野菜(キャベツ、人参・きゅうり)	540.2(481.4) 21.0(18.6) 19.1(18.3) 2.2(1.8)	ロールパン、○米、パン粉、フレンチドレッシング(分型)、油、小麦粉	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、卵、バター、○卵、○牛乳、○いわし(煮干し)	たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、キャベツ、コーン缶、にんじん、○焼きのり	食塩、コンソメ	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ふりかけおにぎり	
11水	御飯、みそ汁(ひじき・油揚げ)、かじきとしめじの炒め物、コールスローサラダ	623.5(522.1) 22.7(19.6) 17.5(16.1) 5.5(4.1)	米、○干しうどん、○砂糖、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、かじき、○油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○牛乳	キャベツ、○にんじん、しめじ、にんじん、○ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、ひじき、パセリ	○かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、○しょうゆ、酢、○みりん、食塩、○食塩、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、きつねうどん	
12木	鮭寿司、麩のすまし汁(みつば)、ローストチキン、シュウマイ(冷凍)、フライドポテト(冷凍)、ミニトマト、ゆで野菜(ブロッコリー)、プチホットケーキ	803.5(629.5) 36.9(29.1) 26.1(22.0) 3.0(2.2)	米、フライドポテト、ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、ごま、焼あ、油	○牛乳、鶏むね肉、○卵、さけ(塩)、卵、牛乳、○牛乳	ブロッコリー、ミニトマト、たまねぎ、にんじん、みつば、えのきたけ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、みりん	牛乳100、ボーロ	牛乳130、プリン	クリスマス会食会(誕生会)
13金	御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、メルルーサのアーモンドフライ、だいこんサラダ(レモン風味)	525.5(453.5) 23.0(19.8) 20.8(18.4) 2.9(2.2)	米、パン粉、油、小麦粉、オリーブ油、アーモンド(乾)、ごま	○牛乳、メルルーサ、○フランスパン、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、卵、○牛乳	もやし、だいこん、にんじん、レモン果汁、カットわかめ、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、フランクフルト	
16月	五目まぜ御飯、すまし汁(白菜)、かばちのサラダ(ハム)	515.9(446.8) 17.5(15.9) 11.5(11.9) 2.9(2.2)	米、○フランスパン、マヨネーズ	○牛乳、○ゆであずき缶、鶏もも肉、ハム、かにかまぼこ、○牛乳	かばち、はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ごぼう、板こんにゃく、コーン缶、ねぎ、干しいたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、みりん、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、あんぱん	
17火	パン・食パン、中華スープ、コロッケ、ボイルブロッコリー、ミニトマト	570.3(502.6) 20.0(17.9) 15.9(16.0) 2.5(1.9)	じゃがいも、食パン、○米、パン粉、小麦粉、油、マヨネーズ、はるさめ	○牛乳、豚ひき肉◎牛乳	ミニトマト、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、○塩こんぶ、○焼きのり	ウスターソース、しょうゆ、中華だし、食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、昆布おにぎり	
18水	御飯、豆腐すまし汁(わかめ)、たらこのトマト煮、ほうれん草の彩り	579.5(510.6) 25.9(22.1) 13.3(13.2) 3.7(2.8)	米、○生中華めん、油、小麦粉、○ごま油、オリーブ油、砂糖	○牛乳、たら、木綿豆腐、卵、○焼きのり、○牛乳	ほうれん草、たまねぎ、トマト、コーン缶、○ねぎ、にんじん、○コーン缶、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、○生わかめ、カットわかめ	○中華スープ、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、○しょうゆ、しょうゆ、食塩、コンソメ、○食塩、こしょう	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、おやつコーンラーメン	
19木	御飯、かき玉汁(ねぎ)、だいこんと鶏肉の煮物、じゃが芋の千切り炒め	552.3(472.6) 19.4(17.2) 10.7(11.4) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、○白玉粉、○三連粉、油、砂糖、○片栗粉、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、卵、ちくわ、○牛乳	だいこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、さやえんどう、干しいたけ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、みたらし団子	
20金	御飯、そうめんみそ汁、かじきのカレー風味、小松菜ともやしの和え物	555.1(491.9) 21.2(18.8) 16.5(16.4) 2.3(1.8)	米、○小麦粉、干しそうめん、油、○砂糖、小麦粉、○油、砂糖	○牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ、○牛乳	たまねぎ、はくさい、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、○干しぶどう、ピーマン	煮干だし汁、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳、せんべい	牛乳130、レーズン蒸しパン	
24火	パン・ロールパン、豆腐スープ(ねぎ)、クリスマスバグデー、ミニトマト	588.2(499.3) 23.0(19.7) 22.1(20.3) 2.5(1.9)	○米、ロールパン、フライドポテト、パン粉、油	○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、牛乳、○牛乳	ミニトマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、コーン缶、○焼きのり	ケチャップ、食塩、コンソメ、○食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、たわらのおにぎり	自由保育
25水	御飯、麩のすまし汁(えのき)、さわらの塩焼き、ピーマンと野菜のソテー	501.8(456.2) 19.6(17.7) 12.0(12.3) 2.7(2.1)	米、○コーンフレーク、ピーマン、焼あ(草ふ)、油、ごま油	○牛乳、さわら、○牛乳	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、コーンフレーク	自由保育
26木	チキンピラフ、ハムとはくさいのスープ、ちくわ磯辺揚げ	538.6(462.6) 18.0(16.3) 18.4(16.7) 2.8(2.2)	米、○小麦粉、油、○砂糖、小麦粉	○牛乳、ちくわ、鶏もも肉、ハム、○卵、○バター、○牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、パセリ、しょうが、あおのり	食塩、中華だし、コンソメ	牛乳100、ボーロ	牛乳130、クリームパン	自由保育
27金	ミートスパゲティ、かぶのスープ、レタスとコーンの中華和え	488.2(445.1) 18.4(16.8) 20.3(19.1) 2.4(1.8)	マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ベーコン、粉チーズ、○牛乳	かぶ、たまねぎ、レタス、きゅうり、コーン缶、にんじん、トマトピューレ、かぶ・菜、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、ワイン(赤)、酢、食塩、コンソメ	牛乳100、せんべい	牛乳130、せんべい、ゼリー	自由保育

ご飯は毎日麦ご飯です。
給食には牛乳又は麦茶がでます。
毎日デザートがでます。
献立は変更する場合があります。
※12日の献立は行事食です。
実際の摂取カロリーは615キロカロリーです。

