

献立表

2014年1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 (kcal)	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			
06月	御飯、みそ汁(切干・たまねぎ)、 揚げ豆腐(ひじき)、わかめの酢 の物	564.4(442.0) 20.1(16.4) 19.0(15.9) 2.7(2.0)	米、〇ローレンパン、砂糖、 〇油、油、〇グラニュー 糖、〇砂糖	〇牛乳、◎牛乳、木綿豆 腐、卵、たまねぎ(淡色辛み そ)、かにかまぼこ、油揚げ、 〇きな粉	きゅうり、生わかめ、にんじ ん、たまねぎ、切り干しだい こん、いんげん、ひじき、 カットわかめ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、 食塩	牛乳100、ク ッキー	牛乳130、あ げ ばん(きな粉)	
07火	パン・食パン、豆乳スープ、か じきのフライ、チーズ風味、せん 野菜(キャベツ)、ミニトマト	634.8(491.2) 28.6(22.3) 20.6(17.1) 3.1(2.2)	食パン、〇米、パン粉、 油、小麦粉、フレンチド レッシング(乳化型)、〇砂 糖、〇ごま	◎牛乳、◎牛乳、豆乳、 かじき、卵、粉チーズ、 〇米みそ(淡色辛みそ)、 ペーコン	キャベツ、たまねぎ、かぼ ちや、ミニトマト、マッシュ ルーム、パセリ	ケチャップ、〇みりん、ウ スターソース、食塩、コンソ メ、こしょう	牛乳100、ウ エ ハース	牛乳130、み そ 焼きおにぎり	
08水	御飯、みそ汁(じゃが芋・長葱)、 おからのつくろい、ブロッコリー とコーンのソテー	588.3(458.7) 20.0(16.3) 20.1(16.7) 2.8(2.0)	米、〇焼きそばめん、じゃ がいも、油、片栗粉、〇ご ま油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき 肉、おから、〇豚肉(ば ら)、卵、米みそ(淡色辛み そ)、バター	ブロッコリー、たまねぎ、 キャベツ、ねぎ、コーン缶、 〇ピーマン、〇あおのり	煮干だし汁、〇ウスター ソース、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、焼 き そば	
09木	カレーライス、わかめ汁(ねぎ)、 レタスのサラダ	641.3(495.8) 17.9(14.9) 25.5(20.5) 2.6(1.9)	米、じゃがいも、〇小麦 粉、〇砂糖、油、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩 ロース)、〇無塩バター、 〇卵、脱脂粉乳	たまねぎ、レタス、トマト、に んじん、コーン缶、ねぎ、グ リンピース(冷凍)、カットわ かめ	かつおだし汁、カレール ウ、しょうゆ、食塩	牛乳100、ポ ー ロ	牛乳130、ロ ック クッキー	
10金	御飯、コンソメスープ(キャベ ツ)、ささ身の中華風てんぷら、 春雨サラダ	504.5(400.1) 22.6(18.1) 14.2(12.6) 2.6(1.9)	米、〇小麦粉、油、はるさ め、片栗粉、小麦粉、砂 糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、鶏ささ 身、〇豚肉(肩ロース)、卵	〇はくさい、〇たまねぎ、も やし、たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、〇ねぎ、えのきた け、〇にんじん、〇干しい たけ	〇かつお・昆布だし汁、 酢、しょうゆ、食塩、〇食 塩、コンソメ、こしょう、 しょうゆ	牛乳100、せん べい	牛乳130、茶 羹 すいとん	
14火	卵・ジャムサンド、ころころス ープ、ナゲット、ミニトマト	540.2(425.0) 20.8(16.9) 14.6(12.9) 2.7(2.0)	食パン、〇米、じゃがい も、マヨネーズ	◎牛乳、◎牛乳、卵	ミニトマト、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、りんごジャム、 グリーンピース、〇塩こんぶ、 〇焼きのり	コンソメ、食塩	牛乳100、ウ エ ハース	牛乳130、昆 布 おにぎり	
15水	お雑煮、あんこ餅、ウインナー、 (未満児)おにぎり、みかん	684.3(402.6) 46.7(14.2) 22.3(15.7) 2.2(1.4)	もち米、〇砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、ウイン ナー、つぶしあん(砂糖添 加)、鶏肉(胸皮なし)、 〇卵、なると	しいたけ、ごまつな、にんじ ん、焼きのり、〇いちご	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、食塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、ケ ー キ	お餅つき誕生 会
16木	御飯、麩のすまし汁(ほうれん 草)、鮭の塩焼き、筑前煮	512.5(405.6) 28.1(22.0) 11.5(10.7) 2.6(1.9)	米、〇小麦粉、砂糖、 油、焼ふ(車ふ)	◎牛乳、◎牛乳、さけ、鶏 もも肉、〇豚肉(もも)、 〇卵、〇干しえび、〇する め、〇かつお節	〇キャベツ、れんこん、ほう れんそう、にんじん、板こんに ゃく、たけのこ(ゆで)、ご ぼう、えのきたけ、いんげ ん、〇ねぎ、ねぎ、〇あ お	かつお・昆布だし汁、かつ おだし汁、しょうゆ、〇ケ チャップ、食塩、酒、み りん、〇ウスターソース	牛乳100、ポ ー ロ	牛乳130、お 好 み 焼き	
17金	御飯、みそ汁(じゃが芋・長葱)、 シウマイ、ごまつなのサラダ	612.1(474.6) 19.7(16.0) 23.7(19.2) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、〇小麦 粉、しゅうまいの皮、片栗 粉、〇ごま、マヨネーズ、 ごま、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳(ホルスタ イン種)、豚ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)、〇パ ター、ペーコン、〇卵	たまねぎ、ごまつな、ねぎ、 もやし、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、 食塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、ワ ッ フル	
20月	御飯、豆腐みそ汁(しめじ)、あ じのカーブレッター、チンゲン サイの和え物	547.6(430.2) 24.7(19.6) 15.9(13.8) 2.8(2.0)	米、〇ホットケーキ粉、小 麦粉、油	◎牛乳、◎牛乳、あじ、木 綿豆腐、牛乳、米みそ(淡 色辛みそ)、〇卵、卵、し らす干し、油揚げ	チンゲンサイ、しめじ、ね ぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつ おだし汁、しょうゆ、食塩、 カレー粉、こしょう	牛乳100、ク ッキー	牛乳130、ホ ッ ト ケ ー キ	
21火	パン・ロールパン、かぶのス ープ、ランドリーチキン、おから サラダ、ミニトマト	508.9(394.1) 23.9(18.8) 17.2(13.9) 2.5(1.8)	ロールパン、〇米、マヨ ネーズ、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも 肉、ヨーグルト(無糖)、お から、〇あさり佃煮、ペ ーコン、ハム	かぶ、〇ブルー、ブロッ コリー、ミニトマト、かぶ・葉、 にんじん、〇焼きのり、に んにく	しょうゆ、食塩、コンソ メ、 カレー粉	牛乳100、ウ エ ハース	牛乳130、時 雨 おにぎり、プ ー ル ー ン	
22水	御飯、麩のすまし汁(えのき)、 生揚げのそぼろ煮、ほうれん草 の彩り和え	562.8(440.9) 22.9(18.4) 16.7(14.3) 2.1(1.5)	米、〇小麦粉、〇黒砂 糖、砂糖、焼ふ(車ふ)、片 栗粉、油	◎牛乳、◎牛乳、生揚 げ、豚ひき肉、卵	ほうれんそう、たまねぎ、え のきたけ、にんじん、ねぎ、 グリーンピース	かつお・昆布だし汁、し ょうゆ、酒、食塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、黒 糖 煮しそ	
23木	御飯、豆腐スープ(わかめ)、豚 肉チーズロールフライ、ごぼうと コーンのサラダ	656.6(506.5) 28.5(22.3) 25.5(20.5) 2.2(1.6)	米、〇マカロニ、〇砂糖、 油、パン粉、マヨネーズ、 小麦粉、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(も も)、細ごし豆腐、チーズ、 〇きな粉、ハム、卵	ごぼう、にんじん、コー ン缶、ねぎ、カットわかめ	中華スープ、かつおだし 汁、しょうゆ、食塩、み りん、こしょう、〇食塩	牛乳100、ポ ー ロ	牛乳130、マ カ ロ ニ き な 粉	
24金	御飯、田舎スープ、チャンプル、 かぼちゃのごまマヨネーズ	648.5(500.8) 22.7(18.2) 19.0(16.0) 5.2(3.7)	米、〇干しうどん、じゃ がいも、マヨネーズ、ごま油、 ごま、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆 腐、〇かまぼこ、豚肉(ば ら)、〇油揚げ、ペーコン	かぼちゃ、〇ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、たけの こ、ブロッコリー、〇生わか め、セロリー、にら	〇かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、しょうゆ、〇み りん、コンソメ、食塩、 〇食 塩、こしょう	牛乳100、せん べい	牛乳130、わ か め う ど ん	
27月	御飯、みそ汁(生揚げ・ごぼう)、 肉じゃが(豚肉)、ほうれん草と もやしのごま和え	659.7(498.7) 26.1(20.6) 18.9(15.9) 2.5(1.8)	米、じゃがいも、ごま、 〇小麦粉、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、〇豚肉 (もも)、豚肉(肩ロース)、生 揚げ、米みそ(淡色辛み そ)	もやし、ほうれんそう、たま ねぎ、しらたき、だいこん、 にんじん、ごぼう、ねぎ、さ やえんどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、し ょうゆ、みりん、〇食塩、 〇こ しょう、食塩	牛乳100、ク ッキー	牛乳130、肉 ま ん	
28火	パン・クロワッサン、コーンチ ャウダー、鶏の唐揚げ、せん 野菜(キャベツ・人参・きゅうり)	628.0(486.5) 24.0(19.1) 30.3(23.6) 2.3(1.7)	クロワッサン、じゃがいも、 〇米、フレンチドレッシング (分離型)、油、片栗粉、 〇ごま油	◎牛乳、◎牛乳、牛乳、 鶏もも肉、〇卵、〇ツナ油 漬魚、ペーコン	コーン缶、トマト、〇たま ねぎ、たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、〇ねぎ、〇にんじ ん、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、〇しょうゆ、コン ソメ、酒、食塩、〇食塩	牛乳100、ウ エ ハース	牛乳130、ツ ナ チ ャ ー ハ ン	
29水	御飯、麩のすまし汁(みつば)、 さんまのごま揚げ、ブロッコリー のマヨネーズ和え	604.8(470.3) 19.4(15.9) 25.1(20.2) 1.9(1.4)	〇じゃがいも、米、マヨ ネーズ、油、小麦粉、三温 糖、焼ふ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、さんま、 〇バター	ブロッコリー、にんじん、 コーン缶、みつば、えのき たけ	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、みりん、食塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、じ ゃ が 芋 の ホ イ ル 煮 し	
30木	鶏肉の照り焼き丼、そうめんみ そ汁、ポテトサラダ	636.9(492.7) 22.4(18.0) 22.9(18.7) 3.1(2.3)	米、じゃがいも、〇フランス パン、〇ピーナッツパ ター、干しそうめん、マヨ ネーズ、油、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	にんじん、はくさい、きゅう り、さやえんどう、しょうが、 焼きのり	煮干だし汁、みりん、し ょうゆ、酒、食塩	牛乳100、ポ ー ロ	牛乳130、ピ ー ナ ツ パ ター サ ラ ダ	
31金	御飯、けんちん汁(鶏肉)、鯖の 味噌煮、ピーマンと野菜のソ テー	568.6(444.9) 22.6(18.1) 15.3(13.3) 2.9(2.1)	米、〇コンブシメツ、さ といも、ピーマン、ごま油、 油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さば、鶏 もも肉、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	たまねぎ、にんじん、だい こん、ごぼう、ピーマン、ね ぎ、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、みりん、コンソメ、食塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、コ ー ン フ レ ー ク	

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

