

# 献立表

2014年02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 (注)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			
03月	とうもろこし御飯、いわしのつみれスープ、鬼ハンバーグ	606.3(490.0) 25.0(20.2) 23.0(18.8) 2.9(2.2)	胚芽米、米、○砂糖、パン粉、きび(精白粒)、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、いわし、卵、牛乳、ベーコン	たまねぎ、コーン缶、にんじん、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、食塩、酒、しょうゆ、コンソメ、こしょう	牛乳100、クッキー	牛乳130、プリン、節分・大豆	豆まき
04火	パン・ロールパン、ポスタージュ(かぼちゃ)、ささみの磯部揚げ、コーンスローサラダ	573.3(504.6) 23.3(20.6) 22.4(20.6) 2.0(1.6)	ロールパン、○米、油、片栗粉、マヨネーズ、○こま、砂糖	◎牛乳、牛乳、鶏ささみ、○さけ(塩)、生クリーム、バター、◎牛乳	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○焼きのり、パセリ、あおのり	酢、○酒、食塩、酒、コンソメ、パプリカ粉	牛乳100、ウエハース	牛乳130、鮭おにぎり	
05水	御飯、みそ汁(かぶ)、さわらのごま照り焼き、ほうれん草としめじのソテー	538.3(481.8) 22.8(19.9) 19.1(17.3) 2.3(1.8)	米、○ゆでうどん、ごま、○ごま油、油	◎牛乳、さわか、○豚肉(も)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	かぶ、ほうれん草、○キャベツ、○たまねぎ、しめじ、かぶ・菜、○にんじん、○あおのり	かつお・昆布だし汁、○ウスターソース、しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、おやつ焼きうどん	
06木	御飯、みそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、春雨のマヨネーズサラダ	541.8(464.9) 21.4(18.7) 16.9(15.7) 3.3(2.5)	米、マヨネーズ、はるさめ、砂糖	◎牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、なると、ハム、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、だいこん、こまつな、きゅうり、ねぎ、しらたき、しいたけ、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、ボロ	牛乳130、ヨーグルト、せんべい	
07金	マーボー豆腐丼、わかめスープ(コーン)、キャベツとにんじんの中華和え	589.9(371.6) 23.1(17.0) 17.0(15.3) 3.6(2.7)	米、○生中華めん、ごま油、片栗粉、砂糖、○ごま油	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、トマト、にんじん、○ねぎ、ねぎ、コーン缶、生わかめ、菜ねぎ、○生わかめ、しょうが	中華スープ、中華スープ、しょうゆ、○しょうゆ、酒、酢、食塩、○食塩、○こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、おやつラーメン	
10月	トリア・鶏肉、きのこスープ、粉ふき芋	581.1(472.4) 19.2(16.1) 17.5(14.9) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、○フランスパン、○砂糖、小麦粉、油、パン粉	◎牛乳、◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、ベーコン、バター、粉チーズ、○卵	たまねぎ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、こまつな、しめじ、マッシュルーム、パセリ	コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、ラスク	
12水	御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、かじきの煮つけ、きゅうりといり卵のサラダ	516.9(466.9) 22.9(20.0) 18.6(16.9) 2.3(1.8)	米、○小麦粉、砂糖、三温糖、○砂糖、ごま油	◎牛乳、かじき、○卵、卵、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、○バター、◎牛乳	きゅうり、もやし、にんじん、カットわかめ、しょうが、○いちご	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、ケーキ	お誕生会
13木	御飯、中華スープ、ひき肉の春巻き、中華風和え物(もやし)	628.2(518.5) 21.4(17.9) 25.9(21.2) 1.7(1.3)	米、春巻きの皮、○砂糖、○小麦粉、油、○アーモンド(乾)、砂糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、○卵、○バター、バター	もやし、にんじん、えのきたけ、こまつな、干しいたけ	中華スープ、酢、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	牛乳100、ボロ	牛乳130、マドレーヌ	
14金	御飯、みそ汁(じゃが芋・長葱)、鮭ときこのホイップ焼き、いんげんと鶏ささ身のごま和え	521.8(448.5) 20.8(17.5) 13.7(13.4) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、ごま、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さけ、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、バター	いんげん、ねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、玄米フレークスナック	
17月	三色どんぶり、豆腐スープ(ねぎ)、かぼちゃの甘煮	523.5(432.0) 21.7(17.9) 15.0(13.2) 2.7(2.1)	米、○ぎょうざの皮、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、絹ごし豆腐、卵、鶏ひき肉、○とろけるチーズ、○魚肉ソーセージ、でんぷ	かぼちゃ、ほうれん草、○たまねぎ、ねぎ、グリーンピース、しょうが、焼きのり、○パセリ	しょうゆ、○ケチャップ、酒、コンソメ、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、簡単ピザ	
18火	パン・クロワッサン、ころころスープ、野菜メンチかつ、せん野菜(キャベツ)、ミニトマト	590.8(516.9) 18.1(16.6) 25.9(23.0) 2.4(1.9)	クロワッサン、○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)	◎牛乳、豚ひき肉、卵、○あさり佃煮、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、グリーンピース、○焼きのり	コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、時間おにぎり	
19水	中華風おこわ、コンソメスープ(キャベツ)、ごぼうとコーンのサラダ	535.0(479.5) 18.5(16.9) 16.2(15.3) 2.9(2.2)	米、もち米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、ごま、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、ハム、焼き豚、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、コーン缶、えのきたけ、板こんにゃく、グリーンピース(水煮缶詰)、ミニトマト、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ、酒、みりん	牛乳100、せんべい	牛乳130、しゅうまいまんじゅう、(しゅうまいは冷凍)	
20木	御飯、みそ汁(切干・たまねぎ)、大豆と揚げじゃがいもの煮物、小松菜のごま和え	610.7(526.4) 21.9(19.2) 20.4(18.6) 3.1(2.3)	米、じゃがいも、○食パン、油、○マヨネーズ、ごま、砂糖、小麦粉	◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	こまつな、○コーン缶、たまねぎ、ピーマン、にんじん、○たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳100、ボロ	牛乳130、コンマヨネーズトースト	
21金	御飯、手作りありかけ、すまし汁(わかめ)、豆腐バーグ、ポイロココリ	582.0(486.1) 30.1(23.7) 19.5(15.9) 2.2(1.7)	米、焼ふ、油、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○フランスパン、卵、◎コーヒードリンク	たまねぎ、ブロッコリー、まいたけ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、フランクフルト	
24月	御飯、みそ汁(生揚げ・大根)、肉じゃが(ひき肉)、和風サラダ	572.2(479.2) 22.1(18.1) 15.1(12.9) 2.7(2.1)	米、じゃがいも、○フランスパン、砂糖、○砂糖、油	◎牛乳、豚ひき肉、○卵、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、◎コーヒードリンク	きゅうり、だいこん、たまねぎ、しらたき、生わかめ、にんじん、ねぎ、さやえんどう、○干しぶどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、パンブディング	
25火	パン・食パン、春雨スープ、鶏肉のマーメレード焼き、マカロニサラダ	559.8(428.2) 21.6(15.7) 16.7(12.8) 3.8(2.7)	食パン、○米、マヨネーズ、マカロニ、はるさめ、○ごま油、オリーブ油	鶏もも肉、○ハム、○卵	○ねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、○ピーマン、○にんじん、マーメレード	しょうゆ、○しょうゆ、酒、コンソメ、○食塩、食塩、カレー粉	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ハムチャーハン	
26水	御飯、かぶのスープ、鯖の味噌煮、三色サラダ	595.1(502.2) 21.8(19.0) 17.2(15.9) 2.4(1.9)	米、○スバグテー、フレンチドレッシング(分離型)、○オリーブ油、砂糖	さば、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、◎牛乳	かぶ、ブロッコリー、○たまねぎ、にんじん、かぶ・菜、○にんじん、コーン缶、○マッシュルーム、○ピーマン、パセリ	○ケチャップ、みりん、○ウスターソース、酒、食塩、コンソメ、○食塩、○こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、ケチャップスバグテー	
27木	御飯、わかめ汁(卵)、凍り豆腐のはきみ煮、キャベツのツナサラダ	599.7(518.7) 20.7(18.4) 20.8(18.8) 2.6(1.9)	○さつまいも、米、○砂糖、○油、油、砂糖、片栗粉、○ごま	◎牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、凍り豆腐、◎牛乳	キャベツ、いんげん、にんじん、カットわかめ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、○しょうゆ、こしょう	牛乳100、ボロ	牛乳130、大学芋	
28金	ハヤシライス、コンソメスープ、えのきたけの酢の物	611.3(526.0) 18.8(16.0) 20.2(16.5) 3.1(2.4)	米、○焼きそばめん、小麦粉、○ごま油、砂糖、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、バター、かにかまぼこ、○干しえび、◎コーヒードリンク	たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、○キャベツ、マッシュルーム缶、にんじん、えのきたけ、○ピーマン、パセリ	ケチャップ、○ウスターソース、酢、ウスターソース、食塩、コンソメ、パセリ	牛乳100、せんべい	牛乳130、おやつ焼きそば(仮海老)	

午前のおやつは補助食と飲み物がです。

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事があります。

