

献立表

2014年04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 (は未満児)	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 火	パン・ロールパン、野菜スープ(キャベツ)、鮭のフィッシュボール、スパゲティのサラダ(ソルト)	540.1(465.7) 18.7(16.7) 17.6(17.1) 2.8(2.0)	じゃがいも、ロールパン、○米、マカロニ・スパゲティ、片栗粉、油、オリーブ油	○牛乳、さけ(塩)、ベーコン、ハム、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、○塩こんぶ、○焼きのり	ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳100、ビスケット	牛乳130、昆布おにぎり、ブルーベリー	
02 水	御飯、若竹汁、揚げ豆腐(三つ葉)、もやしとニラの和え物(焼き豚)	505.2(458.6) 22.4(19.7) 14.9(14.3) 2.0(1.6)	米、○わらび餅粉、○砂糖、砂糖、○黒砂糖、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、焼き豚、○きな粉、◎牛乳	もやし、たけのこ、生わかめ、にんじん、にら、糸みつば、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、黒糖わらび餅	
03 木	御飯、みそ汁(大根・あげ)、新じゃが芋の煮物、キャベツの甘酢和え	590.9(480.6) 18.5(16.3) 21.9(19.1) 2.5(1.8)	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、砂糖、○油、油、ごま、○小麦粉	○牛乳、○ウインナー、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○卵、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、しらたき、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳100、ポロ	牛乳130、ミニエメリカンドッグ	
04 金	御飯、みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)、さわらの照り焼き、ひじきと大豆の炒り煮	582.4(476.9) 22.4(18.6) 21.0(18.5) 2.4(1.8)	米、油、砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、◎牛乳、さわらちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○粉チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ひじき	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、○シナモン	牛乳100、ウエハース	牛乳130、スティックパイ	
07 月	チキンピラフ、中華スープ(しいたけ)、ポテトサラダ(ツナ)	548.7(449.6) 18.5(15.6) 21.6(17.9) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、○食パン、マヨネーズ、○マヨネーズ、油	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○バター、○しらす干し、○粉チーズ	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、パセリ、○あおのり	中華スープ、食塩、コンソメ	牛乳100、せんべい	牛乳130、じゃこトースト	
08 火	パン・クロワッサン、コーンスープ(たまねぎ)、鶏肉の竜田揚げ、せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり)、ミニトマト	575.5(506.1) 18.9(17.2) 25.0(22.4) 2.8(2.1)	クロワッサン、○米、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉、油、○砂糖、○ごま	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、○米みそ(淡色辛みそ)、○バター、◎牛乳	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、しょうが	しょうゆ、○みりん、みりん、コンソメ、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、みそ焼きおにぎり	
09 水	御飯、中華スープ(にら卵)、マーボー豆腐、春雨ときゅうりの酢の物(みかん)	595.4(521.8) 22.0(19.3) 19.6(17.6) 2.2(1.7)	米、○ゆでうどん、はるさめ、砂糖、片栗粉、○ごま油、ごま油、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	きゅうり、○キャベツ、にんじん、みかん缶、ねぎ、○たまねぎ、コーン缶、にら、○にんじん、しょうが、○ピーマン	○ウスターソース、しょうゆ、酢、酒、和風だし、食塩、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、おやつ・焼きうどん	
10 木	御飯、みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)、鶏肉の照焼、小松菜の納豆あえ	526.3(435.4) 20.1(17.4) 16.6(15.4) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、油、小麦粉、○砂糖、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、○クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	なばな、ねぎ、にんじん、○ピーマン、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100、ポロ	牛乳130、パンチークス・クラッカー	
11 金	御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、あじのから揚げ、たけのこと根菜の煮物	557.2(455.6) 22.6(18.5) 15.1(13.3) 2.0(1.6)	米、○小麦粉、○黒砂糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、あじ、○豆腐、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	たけのこ、なめこ、ごぼう、にんじん、グリーンピース(冷凍)、糸みつば、干しいたけ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100、せんべい	牛乳130、蒸しパン・黒糖(卵・牛乳なし)	
14 月	鮭寿司、鶏ささ身の吸い物、レバーの胡麻ソースからめ	606.4(490.0) 27.7(22.1) 16.2(14.0) 2.4(1.9)	米、○食パン、片栗粉、砂糖、油、ごま	○牛乳、◎牛乳、豚レバー、さけ(塩)、鶏ささ身、卵	○いちごジャム、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、しょうが、焼きのり	かつおだし汁、酢、ケチャップ、酒、しょうゆ、食塩、ウスターソース	牛乳100、せんべい	牛乳130、ブルーベリーサンド	
15 火	パン・食パン、かぼちゃのスープ、メルルルサの香り揚げ、ミニトマト	549.1(487.7) 23.2(20.2) 13.3(14.2) 2.2(1.7)	食パン、○米、じゃがいも、小麦粉、油、○ごま	○牛乳、メルルルサ、豚ひき肉、卵、◎牛乳	ミニトマト、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、あおのり	食塩、コンソメ、酒	牛乳100、ウエハース	牛乳130、赤米おにぎり	
16 水	パン・バンピラフ、わかめスープ(コーン)、ハンバーグ、マカロニサラダ、ブロッコリー、ミニトマト	676.1(588.9) 24.5(20.8) 27.6(23.1) 3.5(2.6)	米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、牛乳、○生クリーム、卵、◎牛乳	ミニトマト、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、生わかめ、○いちご、葉ねぎ	中華スープ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ	牛乳100、せんべい	牛乳130、ケーキ	誕生会・進級入園祝いランチ
17 木	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、大豆のかき揚げ、わかめの酢の物	556.4(456.5) 20.0(17.3) 14.0(13.6) 2.4(1.8)	○じゃがいも、米、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、えび(むき身)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、卵、油揚げ、かつお節、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、生わかめ、ピーマン、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	牛乳100、ポロ	牛乳130、じゃが芋のホイル蒸し	
18 金	御飯、みそ汁(大根・わかめ)、さばのマヨネーズ焼き、ピーマンと野菜のソテー	544.7(466.2) 22.1(18.5) 17.7(15.1) 2.0(1.6)	米、○小麦粉、ビーフン、マヨネーズ、○砂糖、○ごま油	○牛乳、◎牛乳、さば、○豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し	たまねぎ、だいこん、○にら、ほうれんそう、にんじん、わかめ(生)、ピーマン、○コーン缶、干しいたけ	煮干だし汁、○しょうゆ、○食塩、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、チヂミ	
21 月	スタミナ中華あんかけ丼、豆腐スープ(ねぎ)、フルーチェ(イチゴ)	580.1(471.6) 23.6(19.2) 16.8(14.4) 2.2(1.7)	米、○フランスパン、砂糖、○砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、○卵、ゼラチン	はくさい、いちご、ねぎ、しいたけ、たけのこ、にんじん、しょうが、にんにく、カットわかめ	中華スープ、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、フレンチトースト(フランスパン)	
22 火	卵・ジャムサンド、ころころスープ、タンダーチキン、ミニトマト	575.9(506.4) 26.3(22.3) 15.7(15.9) 2.5(1.9)	食パン、○米、じゃがいも、○三温糖、マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、卵、ヨーグルト(無糖)、○きな粉、◎牛乳	トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、いちごジャム、にんにく	食塩、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、○食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、きな粉おはぎ	
23 水	御飯、納豆汁、さんまのかば焼き、小松菜ともやしの和え物	583.4(513.4) 23.1(20.2) 21.0(18.6) 3.4(2.6)	○ゆでうどん、米、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、さんま、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、○油揚げ、◎牛乳	こまつな、もやし、ねぎ、○ねぎ、にんじん、コーン缶、○干しいたけ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、○しょうゆ、しょうゆ	牛乳100、せんべい	牛乳130、うどん(おやつ)	
24 木	カレーライス、きのこスープ、きゅうりとコーンのサラダ、牛乳130	598.8(504.8) 18.5(16.7) 19.0(17.2) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、○小麦粉、油、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、豚肉(肩ロース)、○つぶしあん(砂糖添加)、ベーコン、脱脂粉乳、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、しいたけ、えのきたけ、コーン缶、しめじ、さやえんどう、グリーンピース(冷凍)	カレールー、コンソメ、食塩	牛乳100、せんべい	お茶・麦茶、まんじゅう	お花見会
25 金	御飯、みそ汁(さつま芋・わかめ)、さわらの五目とろろ煮、ブロッコリーのごま和え	587.9(458.5) 22.1(17.8) 16.6(14.3) 2.3(1.7)	米、さつま芋、○ホットケーキ粉、油、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、○卵	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳100、ポロ	牛乳130、ホットケーキ	
28 月	五目ませ御飯、かき玉汁(ねぎ)、豆腐のおとし揚げ	526.5(415.6) 21.6(17.4) 16.7(14.3) 2.7(1.9)	米、○フランスパン、油、小麦粉、○砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、鶏もも肉、しらす干し、○バター、かつお節	にんじん、ごぼう、板こんにやく、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、焼きのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、ケチャップ、食塩、みりん	牛乳100、ビスケット	牛乳130、バターラスク	
30 水	御飯、みそ汁(切干・たまねぎ)、かじきの煮つけ、白和え(ほうれん草)	589.3(517.5) 26.7(22.7) 14.9(14.3) 4.1(3.1)	米、○生中華めん、ごま、砂糖、三温糖、○ごま油	○牛乳、かじき、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○焼き豚、◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、しらたき、○ねぎ、たまねぎ、○コーン缶、切り干しだいこん、○生わかめ、カットわかめ、しょうが	○中華スープ、煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、しょうゆ、食塩、○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	

ご飯の時は、麦ご飯になっています。

給食には、牛乳又は麦茶が出ます。

毎日デザートが出ます。

献立は、都合により変更する事があります。

