

2014年05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 (kcal/g)	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 木	中華風おこわ、わかめスープ (コーン)、こいのぼりハンバー グ、ポイルブロックリー、ミニマ ト	589.4(479.6) 26.0(21.5) 16.6(15.4) 2.2(1.6)	米、もち米、○上新粉、パ ン粉、○砂糖、マヨネー ズ、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏も も肉、卵、○えんどう(乾)、 ◎牛乳	ミニトマト、たまねぎ、ブロッ コリー、コーン缶、生わかめ、板 こんにやく、にんじん、葉な ぎ、グリーンピース(水煮缶詰)、 干しいたけ、こんぶ(だし用)	中華スープ、ケチャップ、 ウスターソース、しょうゆ、 酒、食塩	牛乳100、ポ ロ	牛乳130、節 かしわ餅	子どもの日お 祝いランチ
02 金	御飯、みそ汁(わかめ・油揚 げ)、ぶりの照り焼き、じゃが芋の 千切り炒め	588.7(477.7) 23.0(18.8) 26.5(21.3) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、○油、油 揚げ	○牛乳、◎牛乳、ぶり、○ フランクフルト、米みそ(淡色 辛みそ)、ちくわ、油揚 げ	にんじん、たまねぎ、ビー マン、ねぎ、わかめ(生)、 しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、 みりん、食塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、フ ラン クフルト	
07 水	御飯、みそ汁(さつま芋・長葱)、 厚揚げのそぼろ煮、トマトとポ イルブロックリー	563.6(501.4) 22.3(19.6) 18.0(16.5) 2.0(1.5)	米、さつまいも、◎小麦 粉、○小麦粉、◎砂糖、 砂糖、油、片栗粉、○砂 糖	○牛乳、生揚げ、○卵、 豚ひき肉、米みそ(淡色辛 みそ)、◎牛乳	ブロッコリー、ねぎ、トマト、 たまねぎ、にんじん、えの きたけ、グリーンピース	煮干だし汁、しょうゆ、酒	牛乳100、ク ッキー	牛乳130、パ ン ケーキ	お誕生会
08 木	いわしの蒲焼丼、麩のすまし汁 (みつば)、もやしのカレー風味	532.2(439.5) 21.9(18.6) 15.9(14.9) 1.9(1.4)	米、○マカロニ、○砂糖、 油、片栗粉、砂糖、焼 鮭	○牛乳、いわし、○きな 粉、◎牛乳	もやし、にんじん、みつ ば、えのきたけ、糸みつ ば、さやえんどう、しょう が、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、みりん、食塩、カレー 粉、○食塩	牛乳100、ポ ロ	牛乳130、マ カ ロニきな粉	
09 金	御飯、みそ汁(大根・あげ)、お からのつくね煮、ひじきときゅう りのサラダ	595.2(482.2) 19.8(16.5) 24.2(19.7) 2.4(1.9)	米、フレンチドレッシング (分離型)、油、片栗粉、 砂糖、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき 肉、おから、○クリーム チーズ、卵、ベーコン、米 みそ(淡色辛みそ)、油揚 げ	きゅうり、たまねぎ、だい こん、コーン缶、○パイン 缶、ひじき、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、 食塩、こしょう	牛乳100、せん べい	牛乳130、パ イン チーズクラ ッカー	
10 土	豚汁、あんぱん、ウインナーパ ン、お茶・麦茶	73.6(51.5) 4.1(2.9) 4.2(3.0) 1.2(0.8)	ごま油、じゃがいも	豚肉(肩ロース)、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、板こんにやく、 ねぎ、にんじん、ごぼう	かつおだし汁			お楽しみ会 (パンは市販 になります)
12 月	チキンとごぼうのパウライス、 わかめスープ(キャベツ)、マゼ ドアンサング	566.3(456.0) 17.9(15.2) 17.6(15.1) 2.5(1.9)	米、○食パン、じゃがい も、○マヨネーズ、マ ヨネーズ、ごま	○牛乳、◎牛乳、鶏も も肉、○とろけるチーズ、パ ター	キャベツ、みかん缶、トマ ト、きゅうり、たまねぎ、ご ぼう、○コーン缶、黄ピーマ ン、にんじん、生わかめ、 グリーンピース、こしょう	中華スープ、ケチャップ、 食塩、コンソメ、カレー粉、 こしょう	牛乳100、せん べい	牛乳130、コ ー ン チーズスト ート	
13 火	チキンバーガー、トマトスープ、 フライドポテト	574.9(505.7) 24.1(20.8) 15.4(15.7) 2.7(2.1)	じゃがいも、コッペパン、 ○米、油、マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、卵、◎ 牛乳	キャベツ、トマト、たま ねぎ、レタス、にんにく、し ょうが、○焼きのり	酒、しょうゆ、ケチャップ、 食塩、コンソメ、○食塩、 カレー粉、こしょう	牛乳100、ウ ェ ハース	牛乳130、た わ らのおにぎ り	
14 水	御飯、みそ汁(じゃが芋・青菜)、 鮭のコーンマヨネーズ焼き、コ ールスローサラダ	589.7(517.8) 23.3(20.3) 21.0(18.6) 2.3(1.8)	米、○焼きそばめん、じゃ がいも、マヨネーズ、○ 油、油、小麦粉、マーガ リン、砂糖	○牛乳、さけ、米みそ(淡 色辛みそ)、○豚ひき肉、 ハム、粉チーズ、◎牛乳	○キャベツ、きゅうり、キャ ベツ、りんご、ほうれんそ う、クリームコーン缶、干 しぶどう、○ピーマン、○に んじん	かつお・昆布だし汁、○ウ スターソース、酢、食塩、 こしょう	牛乳100、せん べい	牛乳130、お や つ・焼きそば	
15 木	おにぎり(わかめ)、鶏のから揚 げ、スバゲイのサラダ(ソルト)、 かぼちゃの煮物、ポイルブ ロックリー、ミニトマト	562.0(453.4) 21.8(18.6) 19.6(17.5) 1.5(1.2)	米、○小麦粉、○砂糖、ス バゲイ、油、片栗粉、 マヨネーズ、小麦粉、三温 糖、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、○卵、 ○生クリーム、ハム、卵、 ◎牛乳	かぼちゃ、ミニトマト、ブ ロックリー、きゅうり、にん じん、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、し ょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、ポ ロ	牛乳130、ワ ッ フル	春の遠足
16 金	ハワイライス、豆腐スープ(わか め)、きゅうりとコーンのサラダ	609.7(493.8) 15.0(13.3) 27.6(23.1) 1.1(0.8)	米、○コーンフレーク、フ レンチドレッシング(分離 型)、オリーブ油	○牛乳、絹ごし豆腐、豚 肉(肩ロース)、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にん じん、マッシュルーム缶、 コーン缶、ねぎ、カットわ かめ	中華スープ	牛乳100、ク ッキー	牛乳130、コ ー ン フレーク	予備日
19 月	五目御飯、豆腐みそ汁(なめ こ)、ちくわ2色揚げ、きゅうりとわ かめの酢の物	569.1(456.9) 22.2(18.3) 12.7(11.6) 3.2(2.5)	米、○フランスパン、油、 小麦粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、ちくわ、 木綿豆腐、鶏もも肉、○ゆ であずき缶、米みそ(淡色 辛みそ)	きゅうり、なめこ、ごぼう、 にんじん、板こんにやく、い んげん、カットわかめ、干 しいたけ、あおのり	煮干だし汁、かつお・昆 布だし汁、酢、しょうゆ、酒、 みりん、食塩、カレー粉	牛乳100、せん べい	牛乳130、あ ん ぱん	
20 火	パン・食パン、たまごスープ(キャ ベツ)、鶏肉とコーンのカップ焼 き、かぼちゃのごまマヨネーズ	523.0(469.4) 22.7(19.8) 18.3(17.7) 2.6(2.0)	食パン、○米、マヨネー ズ、○ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、卵、○ 卵、生クリーム、○ツナ油 漬缶、◎牛乳	キャベツ、かぼちゃ、○た まねぎ、コーン缶、にん じん、クリームコーン缶、ブ ロックリー、○ねぎ、さやえ んどう、○ピーマン	○しょうゆ、しょうゆ、コン ソメ、食塩、○食塩、こしょう	牛乳100、ウ ェ ハース	牛乳130、ツ ナ チャーハン	
21 水	御飯、けんちん汁(鶏肉)、鮭の 味噌煮、ピーマンと野菜のソ テー	579.4(510.6) 23.6(20.5) 15.9(15.0) 2.9(2.3)	米、○コーンフレーク、さ といも、ピーマン、ごま油、 油、砂糖	○牛乳、さば、木綿豆腐、 鶏もも肉、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、◎牛乳	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、○焼きのり	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 ナック	
22 木	御飯、みそ汁(厚揚げ・大根)、 とんちん焼き、ブロッコリーの マヨネーズあえ	598.4(517.8) 23.7(20.5) 24.1(21.1) 2.3(1.7)	米、○フランスパン、○ ピーナッツバター、マ ヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(ロース)、生 揚げ、米みそ(淡色辛 みそ)、◎牛乳	だいこん、ブロッコリー、た まねぎ、ねぎ、にんじん、 コーン缶、カットわかめ、 にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、し ょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、ポ ロ	牛乳130、ピ ー ナッツバ ター サンド	
23 金	御飯、鶏ささ身の吸い物、魚と じゃが芋の煮物、ほうれん草の 磯あえ	532.0(437.9) 23.9(19.4) 11.8(11.0) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、○小麦 粉、片栗粉、○油、油、砂 糖	○牛乳、◎牛乳、メル ルーサー、鶏ささ身、○豚肉 もも肉、○卵、○干しえび、 ○かつお節	ほうれん草、たまねぎ、 ○キャベツ、しらたき、に んじん、葉ねぎ、○ねぎ、 いんげん、焼きのり、し ょうが、○焼きのり	かつおだし汁、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 月	たけのこご飯、みそ汁(切干し 玉ねぎ)、かぼちゃのそぼろあん かけ	559.1(438.3) 20.2(16.4) 14.1(12.5) 2.4(1.8)	米、○食パン、○砂糖、 油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき 肉、○豆腐、○つぶしあん (砂糖添加)、○卵、米み そ(淡色辛みそ)、油揚 げ、○ピーマン	かぼちゃ、たけのこ、たま ねぎ、にんじん、しいた け、切り干しだいこん、し ょうが	煮干だし汁、かつおだ し汁、しょうゆ、みりん、酒、 食塩	牛乳100、ウ ェ ハース	牛乳130、フ レ ン チトースト(豆 乳)	
27 火	ツナ・ジャムサンド、ごろごろス ープ、ナゲット、ミニトマト	599.9(486.9) 26.5(21.8) 20.5(18.2) 2.7(2.0)	食パン、○米、じゃがい も、マヨネーズ、○ごま	○牛乳、鶏ひき肉、ツナ 油漬缶、○しらす干し、◎ 牛乳	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、○焼きのり	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳100、ピ ス ケット	牛乳130、じ ゃ こ おにぎ り	
28 水	御飯、みそ汁(もやし・大根)、豆 腐と青菜のチャップルー、粉ふ き芋	583.9(513.7) 22.6(19.8) 15.6(14.8) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、○上新 粉、○三温糖、ごま油、片 栗粉	○牛乳、木綿豆腐、卵、 豚肉(肩ロース)、米みそ (淡色辛みそ)、◎牛乳	チンゲンサイ、もやし、だ いこん、カットわかめ、パセ リ	かつお・昆布だし汁、○ しょうゆ、しょうゆ、酒、食 塩、こしょう	牛乳100、せん べい	牛乳130、み た らし団子	
29 木	御飯、にゅうめん汁、メルルーサ のカレー・天ぷら、きゅうりの華 風サラダ	525.9(487.0) 23.4(20.3) 13.8(13.9) 2.4(1.8)	米、○ホットケーキ粉、小 麦粉、干しとうめん、油、 砂糖、ごま油	○牛乳、メルルーサー、ハ ム、鶏ささ身、○卵、卵、 ◎牛乳	もやし、きゅうり、にん じん、しらたき、しいたけ、 ねぎ、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、 酢、食塩、カレー粉、こし ょう	牛乳100、ポ ロ	牛乳130、ホ ッ ト ケー キ	
30 金	三色どんぶり、豆腐みそ汁、わ かめのサラダ	593.3(480.9) 25.5(20.5) 15.7(13.7) 3.4(2.5)	○食パン、米、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆 腐、卵、鶏ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)、かにかま ぼこ、でんぶ	きゅうり、ほうれん草、生 わかめ、ねぎ、しょうが、 焼きのり	かつお・昆布だし汁、し ょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、ク リ ム パン	

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。

