

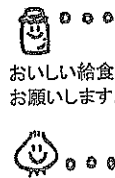
2017年04月

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 (%)は未測定	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	ピラフ、たまごスープ(豆腐)、マカロニサラダ、ミニトマト	587.6(462.9) 17.8(15.1) 21.8(18.0) 1.9(1.5)	米、○ロールパン、マヨネーズ、マカロニ、○油、○グラニュー糖、○砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、木綿豆腐、ベーコン、かまぼこ、えび(むき身)、○きな粉	たまねぎ、ミニトマト、にんじん、きゅうり、ねぎ、ホウレン草、コーン缶	コンソメ、食塩、しょうゆ	牛乳100、せんべい	牛乳130、あげばん(きな粉)	
04火	ブドウパン、グラムチャウダー(豆乳)、鶏肉のマーマレード焼き、アスパラとトマトのサラダ	572.3(486.2) 25.0(21.2) 11.1(11.6) 2.0(2.6)	ぶどうパン、○米、じゃがいも、○ごま	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、あさり水煮缶、○牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、レタス、トマト、グリーンアスパラガス、にんじん、マーマレード、○もやし	しょうゆ、酒、○食塩、酢、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、おさかなご飯	
05水	ヘルシーかやくご飯、みそ汁(キャベツ)、メルルーサの香り揚げ、きゅうりの華風サラダ	551.5(451.6) 20.9(17.3) 12.5(11.5) 3.2(2.4)	○さつまいも、米、○砂糖、小麦粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、メルルーサ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ、きゅうり、ごぼう、糸みつば、干しいたけ、カットわかめ、○かんでん(粉)、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、さつま芋のようかん	
06木	御飯、マーボー豆腐(野菜)、中華スープ(コーン・卵)、もやしとニラの和え物(焼き豚)	587.1(462.5) 24.1(19.6) 17.6(15.0) 3.4(2.6)	米、○フランスパン、ごま油、○砂糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)、○バター	もやし、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にら、あさつき、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、ウェハース	牛乳130、バターラスク	
07金	御飯、みそ汁(だいこん・えのき)、大豆と揚げじゃがいもの煮物、わかめのごま酢和え	590.6(479.3) 20.2(16.8) 14.8(13.1) 2.6(2.0)	七分つき米、じゃがいも、○白玉粉、油、砂糖、ごま、小麦粉、○片栗粉	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、だいこん、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、○しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、みたらし団子	
10月	たけのこ御飯、豆腐みそ汁(わかめ)、ちくわ2色揚げ、キャベツとほうれんそうの磯和え	573.0(466.6) 19.7(16.5) 17.0(14.6) 3.0(2.2)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、油、小麦粉	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○無塩バター、油揚げ	ほうれんそう、キャベツ、たけのこ、○いちごジャム、にんじん、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、焼きのり、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	牛乳100、せんべい	牛乳130、スコーン	
11火	パン・食パン、ひよこまめのスープ、野菜メンチかつ、せん野菜(キャベツ)、ミニトマト	591.9(500.0) 24.6(20.9) 17.6(16.1) 2.1(1.7)	食パン、○米、パン粉、小麦粉、油、○砂糖、○ごま	○牛乳、豚ひき肉、ひよこまめ(ゆで)、卵、鶏ひき肉、○米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	ミニトマト、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ピーマン、にんじん、なす	○みりん、和風だし、酒、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、みそ焼きおにぎり	
12水	アンパンマンピラフ、わかめスープ(コーン)、ハンバーグ、ポイルブロッコリー、ミニトマト	572.1(419.1) 21.8(15.6) 20.5(14.4) 2.8(2.2)	米、○小麦粉、○砂糖、パン粉、油、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○卵、卵、牛乳、バター	ミニトマト、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、生わかめ、薬ねぎ	中華スープ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳、野菜チップ	牛乳130、パンケーキ	誕生会・進級式 園お祝いランチ
13木	御飯、みそ汁(切干・かぼちゃ)、さわらのマヨネーズ焼き、ひじきと大豆の炒り煮	590.8(499.2) 23.9(20.4) 20.1(17.9) 2.4(1.9)	○じゃがいも、七分つき米、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、さくら、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉チーズ、○牛乳	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なばな、切り干しだいこん、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、食塩	牛乳100、ウェハース	牛乳130、じゃが芋のホイル蒸し	
14金	御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、レバーの南蛮漬、ポテトサラダ(ハム)	585.9(428.8) 22.9(16.5) 20.0(14.1) 2.6(1.9)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○上新粉、油、片栗粉、○黒砂糖、○油、砂糖、ごま	○牛乳、豚レバー、○豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○だし(鮫)	もやし、きゅうり、○りんご、にんじん、ねぎ、○干しほうとう、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳、ボーロ	牛乳130、大豆ケーキ(りんご・黒糖)	
17月	サラダ寿司、そりめん汁(ほうれん草)、かぼちゃのそぼろあんかけ	556.0(454.8) 21.6(17.8) 17.7(15.1) 3.0(2.3)	米、○食パン、干しとうめい、砂糖、ごま、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、○とろけるチーズ、○ベーコン、ツナ油漬缶、チーズ、かにかまぼこ、油揚げ、しらす干し	かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、○たまねぎ、レタス、ねぎ	かつおだし汁、○ケチャップ、酢、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、簡単ピザ	
18火	ハム・ジャムサンド、ころころスープ、タンドリーチキン、ミニトマト	589.6(477.4) 27.8(23.1) 14.4(14.0) 3.2(2.4)	食パン、○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、○ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ハム(ポレンス)、○鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、○牛乳	トマト、○もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○こまつな、グリーンピース、いちごジャム、にんにく	○酒、○しょうゆ、食塩、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、○食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、おやつピンパン	
19水	御飯、みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)、さわらとごぼうの煮つけ、ピーマンとえびと野菜のソテー	566.4(462.0) 21.7(17.9) 13.5(12.2) 2.4(1.8)	七分つき米、○ホットケーキ粉、ピーマン、三温糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、さくら、えび(むき身)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵	たまねぎ、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、しょうが	煮干だし汁、酒、しょうゆ、コンソメ	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ホットケーキ	
20木	ドリア・鶏肉、コーンスープ(わかめ)、ほうれん草とツナの和え物	578.7(490.7) 19.8(17.6) 16.9(15.7) 2.4(1.8)	米、○小麦粉、小麦粉、油、パン粉	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、○つぶあん(砂糖添加)、バター、ツナ油漬缶、粉チーズ、○牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、こまつな、マッシュルーム、カットわかめ、パセリ	コンソメ、食塩、しょうゆ	牛乳100、ウェハース	牛乳130、まんじゅう	春の集い
21金	御飯、みそ汁(じゃが芋・青菜)、大豆のたぶら、わかめの酢の物	585.1(475.1) 18.0(15.3) 16.3(14.1) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、かにかまぼこ、えび(むき身)、○無塩バター	きゅうり、ほうれんそう、生わかめ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ	牛乳100、ボーロ	牛乳130、玄米フレークスナック	
24月	御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、凍り豆腐のはさみ煮、キャベツのベーコンドレッシング和え	588.2(463.3) 23.8(19.4) 17.6(15.1) 3.0(2.3)	米、○フランスパン、砂糖、○砂糖、片栗粉、オリーブ油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、○卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、ベーコン	キャベツ、こまつな、なめこ、糸みつば、コーン(冷凍)、干しいたけ、いんげん	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、フレンチトースト(フランスパン)	
25火	パン・クロワッサン、中華スープ、真珠煮し(おから)、コールスローサラダ(りんご)	547.4(468.8) 19.4(17.3) 25.4(21.6) 2.5(1.9)	クロワッサン、○米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、おから、ハム、バター、○牛乳	きゅうり、キャベツ、えのきたけ、りんご、にんじん、たまねぎ、干しほうとう、○塩こんぶ、○焼きのり、干しいたけ、しょうが	中華スープ、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、昆布おにぎり	
26水	さんまの蒲焼丼、みそ汁(大根・あげ)、小松菜のごま和え	587.3(476.7) 20.3(16.9) 22.1(18.2) 2.9(2.2)	米、○コーンフレーク、砂糖、油、片栗粉、ごま	○牛乳、○牛乳、さんま、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	こまつな、だいこん、にんじん、コーン缶、糸みつば、しょうが、カットわかめ、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、クッキング・フルーツパフェ	
27木	御飯、きのこスープ、肉団子の甘酢あん、ほうれん草とじゃこのお浸し	554.5(473.8) 21.5(18.8) 18.6(16.9) 3.2(2.4)	米、○フランスパン、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、しらす干し、○牛乳	ほうれんそう、しいたけ、えのきたけ、○りんごジャム、にんじん、しめじ、ねぎ、たまねぎ、さやえんどう、しょうが	しょうゆ、酢、酒、かつおだし汁、コンソメ、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、りんごジャムパン	
28金	御飯、みそ汁(里芋・小松菜)、豆腐のおし揚げ、ブロッコリーときのこのサラダ	553.7(453.1) 22.1(18.2) 16.5(14.3) 3.9(2.9)	○ゆでうどん、米、さといも、油、小麦粉、アーモンド(乾)、○片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、○油揚げ、かつお節	ブロッコリー、にんじん、しめじ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、○ねぎ、グリーンピース(冷凍)、○干しいたけ	○かつお・昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、酢、○みりん、しょうゆ、ケチャップ、食塩、○食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、うどん(おやつ)	

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。



おいしい給食を作っていきますのでよろしく
お願いします。 給食室

