

献立表

2014年06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 (1人1食分)	材 料 名				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			
02月	御飯、みそ汁(じゃが芋・長葱)、 凍り豆腐のはき煮、もやしの 彩り和え	531.9(437.9) 22.4(18.4) 16.8(14.5) 3.2(2.4)	米、じゃがいも、○食パン、砂糖、片栗粉、ごま	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、○とろけるチーズ、○ベーコン、いんげん(ゆで)	もやし、ねぎ、にんじん、○たまねぎ、にら、干しいたけ、○パセリ	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、○ケチャップ、みりん、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、簡単ビザ	
03火	とうもろこし御飯、みそ汁(切干たまねぎ)、さわらのマヨネーズ焼き、筑前煮	554.3(491.3) 21.2(18.7) 26.6(23.6) 3.4(2.6)	米、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、さくら、○無塩バター、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉チーズ、○牛乳	にんじん、コーン缶、板こんにゃく、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、ほうれんそう(ゆで)、いんげん、切り干しだいこん、カットわかめ、れんこん	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、みりん	牛乳100、ウエハース	牛乳130、焼き菓子	試食会ひよこさくら・ゆり
04水	パン・クロワッサン、ごろごろスープ、ミートローフ(豆腐)、ひじきと枝豆のサラダ、ミニトマト	581.6(492.8) 20.6(18.1) 25.7(21.8) 2.7(2.1)	クロワッサン、○米、じゃがいも、パン粉、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○牛乳	たまねぎ、ミニトマト、にんじん、コーン缶、えだまめ、ひじき、○塩こんぶ、○焼きのり	ケチャップ、酢、ウスターソース、食塩、コンソメ、しょうゆ、ナツメグ	牛乳100、せんべい	牛乳130、昆布おにぎり	試食会もも・ばら・ひまわり
05木	御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、回鍋肉、粉ふき芋	554.5(487.1) 18.7(17.0) 16.8(16.0) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○油、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○牛乳	キャベツ、なめこ、ピーマン、にんじん、しいたけ、パセリ	煮干だし汁、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、ポーロ	牛乳130、ドーナツ	
06金	ハヤシライス・豚肉、わかめスープ(キャベツ)、レタスとコーンの中華和え	533.7(458.6) 19.5(16.7) 15.8(13.8) 2.9(2.2)	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)、バター	たまねぎ、キャベツ、レタス、トマト、コーン缶、マッシュルーム、生わかめ、にんじん	中華スープ、ハヤシライス、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ヨーグルト、せんべい	
09月	キッズピビンバ、中華スープ(にら卵)、さつま芋揚げ	597.5(483.8) 21.9(18.0) 16.9(14.5) 1.8(1.5)	米、さつまいも、○フランスパン、油、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、○ゆであずき、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、うずも卵水煮	もやし、ほうれんそう、にんじん、ミニトマト、にら、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、和風だし、の素、酒、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、あんぱん	
10火	パン・ロールパン、コーンスープ(わかめ)、たらちのアーモンド揚げ、キャベツサラダ	576.9(507.1) 20.1(18.0) 18.3(17.7) 2.8(2.2)	○米、ロールパン、アーモンド(乾)、フレンチドレッシング(分糖型)、油、片栗粉	○牛乳、たらち、卵、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、コーン缶、りんご、干しぶどう、にんじん、カットわかめ	酒、食塩、コンソメ	牛乳100、ウエハース	牛乳130、わかめおにぎり	
11水	御飯、みそ汁(大根・あげ)、肉団子の甘酢あん、もやしと人参のナムル	618.1(518.3) 21.9(19.0) 24.9(21.3) 2.4(1.9)	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、豚ひき肉、○卵、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、○牛乳	もやし、だいこん、にんじん、生わかめ、ねぎ、たまねぎ、しょうが、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳100、せんべい	牛乳130、ロールケーキ(メロンつき)	お誕生会
12木	御飯、みそ汁(わかめ・たまねぎ)、肉じゃが(ひき肉)、チンゲン菜のあえ物	569.3(497.4) 18.2(16.7) 17.3(16.4) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、○おから、しらす干し、○牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、しらたき、にんじん、さやえんどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100、ポーロ	牛乳130、おからのクッキー	
13金	御飯、そうめん汁(ほうれん草)、鯖の味噌煮、ピーマンと野菜のソテー	606.6(471.5) 23.4(18.7) 19.5(16.3) 2.3(1.7)	米、○小麦粉、ピーマン、干しほうれん草、○マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、○ごま油	○牛乳、○牛乳、さば、○卵、○豚肉(ばら)、かにかまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節	たまねぎ、○キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、○ねぎ、干しいたけ、しょうが、○あおのり、ねぎ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、○ケチャップ、みりん、コンソメ	牛乳100、ビスケット	牛乳130、お好み焼き	
16月	サラダ寿司、すまし汁(じゃが芋)、鶏レバーの甘辛煮、ミニトマトのごま和え	587.3(476.7) 22.0(18.1) 18.3(16.5) 2.8(2.1)	米、○ロールパン、じゃがいも、○グラニュー糖、砂糖、すりごま、○油、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、鶏レバー、ツナ油漬缶、チーズ、しらす干し	ミニトマト、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、レタス、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、みりん、しょうゆ、酒、食塩	せんべい、牛乳100	牛乳130、揚げぱん	
17火	パン・ぶどうぱん、ポスタージュ(かぼちゃ)、鶏のから揚げ・ごま風味、ミニトマト	597.4(521.5) 24.2(20.9) 19.1(18.3) 2.4(1.8)	ぶどうぱん、○米、油、片栗粉、ごま、小麦粉	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、生クリーム、○あさり御煮、卵、バター、○牛乳	かぼちゃ、ミニトマト、たまねぎ、○焼きのり、しょうが、パセリ	しょうゆ、食塩、酒、コンソメ	牛乳100、ウエハース	牛乳130、時雨おにぎり	
18水	御飯、中華スープ(コーン)、野菜たっぷりマヨネーズ、茹でブロッコリー	555.3(493.7) 24.2(20.9) 16.8(15.7) 3.0(2.3)	○ゆであじ、米、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	ブロッコリー、コーン缶、れんこん、ピーマン、なす、たけのこ、○ねぎ、ねぎ、あさつき、○干しいたけ、しめじ、にんじん	○かつお・昆布だし汁、中華スープ、○しょうゆ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、うどん(おやつ)	
19木	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、メルルーサの香り揚げ、春雨ときゅうりの酢の物(みかん)	582.4(493.3) 23.0(19.8) 14.6(14.1) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、○黒砂糖、小麦粉、はるさめ、油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、○牛乳	きゅうり、みかん缶、コーン缶、ねぎ、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、酒、しょうゆ、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、黒糖蒸しパン	
20金	御飯、みそ汁(大根)、舞茸豆腐(三つ葉)、さつま芋の甘煮	590.6(492.2) 27.6(22.2) 19.5(16.7) 2.3(1.7)	米、さつまいも、○パン粉、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、○豚ひき肉、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、ねぎ、糸みつば、しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳100、ポーロ	牛乳130、フランクフルト	
23月	カレーピラフ、おくらスープ(卵)、ジャーマンポテト、キャベツのツナマヨネーズあえ	588.7(477.7) 18.9(15.9) 21.1(17.5) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、○フランスパン、マヨネーズ、○砂糖、油、○マーガリン	○牛乳、○牛乳、卵、○卵、ツナ油漬缶、ベーコン	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、オクラ、にんじん、○干しぶどう、カットわかめ、パセリ	コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、パンブライティング(フランスパン)	
24火	卵・ジャムサンド、豆乳スープ、タンポポチキン、ミニトマト	592.3(497.8) 28.0(22.5) 17.0(15.7) 3.0(2.3)	食パン、○米、マヨネーズ	○牛乳、○牛乳、豆乳、鶏もも肉、卵、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、マッシュルーム、いちごジャム、○こんぶ佃煮、○焼きのり、にんにく	食塩、しょうゆ、コンソメ、カレー粉	牛乳100、ウエハース	牛乳130、のりサンド	
25水	御飯、みそ汁(生揚げ・ごぼう)、さわらの煮つけ、野菜炒め	572.2(505.6) 20.8(18.5) 18.2(16.7) 1.9(1.6)	○さつまいも、米、○砂糖、○油、油、三温糖、○ごま	○牛乳、さくら、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳、ウインナー	キャベツ、もやし、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ピーマン、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ	牛乳100、せんべい	牛乳130、大学芋	
26木	御飯、みそ汁(もやし)、シュウマイ、きゅうりとチーズの酢の物、牛乳130	565.5(481.6) 22.2(19.2) 15.9(15.0) 2.2(1.8)	米、○砂糖、○くず粉、しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、しらす干し、○きな粉、油揚げ、○牛乳	きゅうり、たまねぎ、もやし、みかん缶、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩、○食塩	牛乳100、ポーロ	お茶・麦茶、牛乳・すず餅、せんべい	
27金	御飯、豆腐みそ汁(わかめ)、メンチかつ、ふりかけ(かつおぶし)、ゆで野菜(キャベツ)	565.3(479.0) 20.6(17.3) 18.1(16.4) 1.6(1.3)	○じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、油、ごま(乾)	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、○バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、じゃが芋のポテト蒸し	
30月	シーチキン御飯、みそ汁(さつま芋・長ねぎ)、レバーの南蛮漬、キャベツの磯あえ	572.1(466.0) 22.2(18.2) 15.3(13.4) 2.6(2.0)	米、さつまいも、○フランスパン、砂糖、油、片栗粉、ごま	○牛乳、○牛乳、豚レバー、卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	ねぎ、キャベツ、○りんごジャム、にんじん、しょうが、焼きのり、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、りんごジャムパン	

ご飯の時は、麦ご飯になっています。
給食には、牛乳又は麦茶がです。
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。

6月3・4日は試食会です。
参加をお待ちしています！

