

2014年07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・食パン、豆腐のくずあん スープ、鮭のコンブフライ、せん 野菜(キャベツ)、ミニトマト	571.0(503.0) 25.9(22.0) 14.5(15.1) 2.4(1.9)	食べパン、○米、コーンフレーク、小麦粉、油、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、さけ、卵、○牛乳	キャベツ、ほうれんそう、ミニトマト	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、ビスク	牛乳100、赤米 ケット	牛乳130、赤米 おにぎり	
02 水	御飯、みそ汁(厚揚げ・大根)、 ぎょうざ、えのきだけの酢の物	589.7(517.8) 21.6(19.1) 13.4(13.2) 4.2(3.1)	米、○干しとうもろこし、ぎょうざの皮、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、○牛乳	きゅうり、だいこん、○ほうれんそう、ねぎ、キャベツ、えのきだけ、○生わかめ、にんにく、にら	かつお・昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、酢、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、わかめうどん		
03 木	カレーライス・手作り、かき玉汁 (チキン・葉)、アスパラヒトマト のサラダ、フルーチュ	549.1(483.2) 18.8(17.1) 18.9(17.5) 1.1(0.9)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、卵、○卵、○生クリーム、○牛乳	たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、チンゲンサイ、グリーンアスパラガス、にんにく、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、カレー粉、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ワッフル	カレークッキング(ゆり以上)	
04 金	御飯、みそ汁(キャベツ)、大豆 のかき揚げ、きゅうりとわかめの 酢の物(みかん)	580.9(511.6) 16.7(15.7) 13.5(13.3) 1.8(1.5)	○さつまいも、米、小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま	○牛乳、えび(わき身)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、○牛乳	きゅうり、キャベツ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、○かんてん(粉)	煮干だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、さつ茅のようかん		
07 月	七夕ミートスパゲティー、キラキ ラスープ、七夕ボテサラダ、ミニトマト	586.5(476.1) 24.7(20.0) 23.8(19.3) 2.3(1.8)	マカロニ・スパゲティー、じゃがいも、○強力粉、○ごま、マヨネーズ、油、○小麦粉	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、はんぺん、ハム、粉チーズ、○アイスクリーム	たまねぎ、きゅうり、ミニトマト、にんじん、コーン缶、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、シェーアイス、ごませんべい	七夕誕生会	
08 火	パン・ぶどうパン、きのこスープ、 メルルーサの甘酢炒め、粉ふき芋	547.3(466.4) 20.7(17.4) 13.7(13.3) 2.8(2.1)	ぶどうパン、じゃがいも、○米、片栗粉、油、砂糖、○砂糖、○ごま	○牛乳、○牛乳、メルルーサ、ペーパーコン、○米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、えのきだけ、ピーマン、しめじ、さやえんどう、しうがう、パセリ、にんにく	酢、しょうゆ、○みりん、コンソメ、食塩、酒、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、みそ焼きおにぎり		
09 水	御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、 凍り豆腐入り五目煮、トマトとボ イルブロッコリー(マヨネーズ)	603.6(527.6) 23.0(20.1) 13.1(13.0) 2.7(2.1)	○焼きそばめん、米、じゃがいも、三温糖	○牛乳、○豚肉(肩)、うずら卵水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、○牛乳	もしや、○キャベツ、にんじん、ねぎ、干し椎茸、マーマレード、板こんにゃく、ごぼう、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、せんべい	牛乳130、塩焼きそば		
10 木	御飯、みそ汁(ひじき・油揚げ)、 鶏肉のマーマレード焼き、キャ ベツのツナサラダ	511.7(457.1) 21.6(19.0) 16.3(16.6) 2.6(1.9)	米、○フランズパン、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○バター、○牛乳	キャベツ、にんじん、ねぎ、干し椎茸、マーマレード、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、バターラスク		
11 金	御飯、みそ汁(切干し・玉ね ぎ)、まぐろカツ、ごぼうときゅうり のサラダ、ミニトマト	602.8(487.5) 25.3(20.4) 17.6(15.0) 1.9(1.5)	米、○小麦粉、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、まぐろ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、卵、ペーパーコン、油揚げ	ミニトマト、ごぼう、○コーン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、切り干しいかん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100、せんべい	牛乳130、蒸しパン・どうもろこし		
14 月	キッズピビンパン、中華スープ、か ぼちゃの煮物	586.3(475.9) 22.6(18.5) 15.2(13.3) 2.5(1.9)	米、○食パン、ごま、三温糖、砂糖、ごま油	○牛乳、○半牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、うずら卵水煮缶、バター	かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきだけ、○ブルーベリージャム、ミニトマト、干ししいたけ	中華スープ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酒	牛乳100、せんべい	牛乳130、ブルーベリージャムサンド		
15 火	パン・クロワッサン、野菜スープ (チングルン菜)、すずきのエスカ ベージュ、いんげんとささみの胡 麻ボネーズ和え	579.7(509.1) 24.0(20.7) 27.9(24.4) 2.4(1.9)	クロワッサン、○米、油、小麦粉、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、○油、ごま、○ごま油	○牛乳、すすき、○卵、鶏ささ身、ハム、○干しせい、ビ、○牛乳	チングルン菜、いんげん、オモロヘンソ、トマト、コーン缶、たまねぎ、にんじん、バセリ	酢、オイスターソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、○食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ほうれん草のチャーハン		
16 水	御飯、みそ汁(わかめ・たまね ぎ)、撫製豆腐(真たくさん)、切 干大根と里芋の旨煮	557.7(495.4) 21.9(19.3) 16.5(15.4) 3.4(2.6)	米、○ゆでうどん、さといも、砂糖、油、○ごま油	○牛乳、木綿豆腐、卵、○豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ、○牛乳	たまねぎ、○キャベツ、にんじん、たまねぎ、しげたけ、○干し大根、にんじん、さやえんどう、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しあわせ、○オイスターソース、○みりん、みりん、食塩、○食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、塩焼きどん・しょうゆ味		
17 木	御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、豚 のしゃぶしゃぶ風あえ物、さつま 芋の甘煮	593.4(514.3) 21.3(18.8) 15.5(15.1) 2.5(1.9)	米、さつまいも、○フランズパン、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	キャベツ、なめこ、にんじん、きゅうり、レモン果汁、ねぎ、カットわかめ、しうがう	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、あんぱん		
18 金	御飯、みそ汁(キャベツ)、鮭と のこのホイル焼き、じゃが芋きん ぴら	516.5(427.1) 22.5(18.4) 14.9(13.2) 2.8(2.1)	米、じゃがいも、○小麦粉、ごま油、砂糖、○砂糖、○ごま油	○牛乳、○牛乳、さけ、○豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、○卵	キャベツ、○にら、にんじん、しじみ、えのきだけ、ピーマン、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、○しあわせ、○食塩、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、チヂミ		
22 火	サンドイッチ(ハム)、チキンス ープ、チーズ(キャンディー)、ヨー グルト	589.9(486.5) 23.3(19.9) 21.3(19.7) 2.5(1.9)	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、○油揚げ、ハム、鶏もも肉、チーズ、○牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、いちごジャム	かつお・昆布だし汁、○酢、コンソメ、食塩、○食塩	牛乳100、ビスク	牛乳130、いなり寿司		
23 水	マーボーなす丼、中華スープ (春雨)、だいこんの梅和え	634.1(478.9) 21.6(19.1) 11.6(12.0) 4.0(3.0)	米、○生中華めん、はるさめ、片栗粉、ごま油、三温糖、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かつお節、○焼き豚、○牛乳	たいこん、なす、○ねぎ、ねぎ、たのこ(水煮丼)、コーン缶、にんじん、コーン缶、いんげん、○生わかめ、しめし干し、カットわかめ、にんじん	○中華スープ、中華スープ、ケチャップ、○しょうゆ、○しあわせ、○オイスターソース、○みりん、みりん、食塩、○食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、おやつコーラーメン		
24 木	御飯、豆腐みそ汁(わかめ)、内 じやが(豚肉)、コールスローラ ブ	607.0(523.9) 20.6(18.4) 19.3(17.8) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○アイスクリム、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、ハム、○バター、○牛乳	たまねぎ、したたき、きゅうり、キャベツ、りんご、○ロハイヤ、にんじん、さやえんどう、ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、みりん、食塩、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、スノーグリーンケーキ		
25 金	御飯、鮭のすまし汁(みつづ)、 鮭の西京焼き、きんぴらごぼう (さやいんげん)、ミニトマト	523.4(431.9) 23.3(19.0) 15.8(13.7) 2.0(1.6)	米、○小麦粉、○マヨネーズ、○油、砂糖、焼ふ、油、ごま油、ごま	○牛乳、○牛乳、さけ、○豆乳、○豚ひき肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節	きんぴら、にんじん、ごぼう、○にら、いんげん、みつづ、えのきだけ、○あおおり	かつおだし汁、○酢、みりん、○ケチャップ、食塩、酒	牛乳100、せんべい	牛乳130、お好み焼き・豆乳		
28 月	豚肉のみそ丼、かき玉汁(ね ぎ)、かぼちゃのグラッセ、フ ルーツポンチ	558.4(456.4) 16.9(14.6) 15.4(13.5) 2.0(1.6)	米、○コーンフレーク、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター	たまねぎ、豚ひき肉、おから、バター、○牛乳	かつおだし汁、酒、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、ニンフレーク		
29 火	パン・食パン、コーンスープ(た まねぎ)、豚肉のもち米蒸し、も やしの甘酢あえ	590.2(516.5) 26.3(22.3) 20.0(18.9) 5.9(4.3)	食パン、米、片栗粉、砂糖、○米	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、おから、バター、○牛乳	たまねぎ、もやし、クリームコーン缶、にんじん、干ししいたけ、ピーマン、オレンジ、レタス、きゅうり、バセリ、カットわかめ	酢、食塩、コンソメ、酒、食塩、こしあわせ	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ぶりかけおにぎり		
30 水	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、し しゃものチーズフライ、トマトのサ ラダ(どうもろこし)	593.6(521.0) 21.7(19.2) 24.4(21.0) 2.1(1.7)	米、○砂糖、油、パン粉、小麦粉	○牛乳、木綿豆腐、○ヨーグルト(無糖)、ししゃも、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、粒チーズ	みかん天然果汁、トマト、○オレンジ、レタス、きゅうり、バセリ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、食塩、こしあわせ	牛乳100、ボーロ	牛乳130、オレンジムース、せんべい		
31 木	御飯、みそ汁(わかめ・たまね ぎ)、豚豚、茹でブロッコリー	612.7(495.9) 18.0(15.9) 19.0(17.1) 2.9(2.1)	米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、干ししいたけ、しうがう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、中華スープ、オイスターソース、酒、食塩	牛乳100、ビスク	牛乳130、黒糖蒸レシ		

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。

