

# 献立表

2014年08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 (注)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			
01 金	御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、 豚肉の柳川風煮物、キャベツの 胡麻ネーズ和え	561.1(439.7) 19.6(16.0) 19.0(16.0) 2.5(1.8)	◎じゃがいも、米、マヨ ネーズ、砂糖、油、ごま	◎牛乳、◎牛乳、卵、豚 肉(ロース)、米みそ(淡色辛 みそ)、ちくわ、○パ ター	キャベツ、もやし、たまね ぎ、にんじん、ほうれんそ う、ごぼう、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、じゃ が芋のポイル蒸 し	
04 月	スタミナ中華あんかけ丼、豆腐 スープ(わかめ)、さつま芋の甘 煮	569.5(444.8) 22.4(18.0) 18.4(15.5) 1.9(1.4)	米、さつまいも、○食パン、 ○マヨネーズ、ごま 油、片栗粉、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、絹ごし 豆腐、卵、豚肉(もも)、○し らす干し、○粉チーズ	はくさい、ねぎ、たけのこ、 しいたけ、にんじん、しょう が、カットわかめ、干しい たけ、にんにく、○あおの り	中華スープ、しょうゆ、食 塩、こしょう	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、じゃこ トースト	
05 火	ホットドッグ(焼きそば)、コーン スープ(わかめ)、フライドポテ ト、ポインテロッキー	543.8(494.0) 15.6(14.8) 15.4(15.7) 3.2(2.5)	◎じゃがいも、コッペパン、 ◎米、焼きそばめん、油、 マヨネーズ、○砂糖、○ご ま	◎牛乳、◎米みそ(淡色 辛みそ)、豚肉(もも)、卵、 ◎牛乳	たまねぎ、コーン缶、ブ ロッコリー、キャベツ、にん じん、カットわかめ	ウスターソース、○みりん、 食塩、コンソメ	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、みそ 焼きおにぎり	
06 水	御飯、みそ汁(わかめ・玉ね ぎ)、あじのカレーフリッター、ほ うれん草ともやしのごま和え	572.1(486.1) 24.6(20.9) 18.8(17.0) 2.6(2.0)	米、○ゆでうどん、小麦 粉、油、ごま、○ごま油	◎牛乳、あじ、牛乳、○豚 肉(もも)、米みそ(淡色辛 みそ)、卵、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、○ キャベツ、たまねぎ、○た まねぎ、にんじん、○にん じん、カットわかめ、○あ おのり	かつお・昆布だし汁、○ウ スターソース、しょうゆ、食 塩、カレー粉、こしょう	牛乳100、せん べい	牛乳130、おや つ・焼きうどん	
07 木	御飯、かき玉汁(チンゲン菜)、 おからのつくね煮、かぼちやの サラダ	567.7(496.3) 19.3(17.5) 17.0(16.1) 2.0(1.5)	米、○コーンフレーク、片 栗粉、油、マヨネーズ、砂 糖	◎牛乳、卵、鶏ひき肉、お から、ヨーグルト(無糖)、◎ 牛乳	かぼちや、たまねぎ、チン ゲンサイ、コーン缶、いん げん	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、食塩	牛乳100、ポー ロ	牛乳130、コー ンフレーク	
08 金	御飯、みそ汁(じゃが芋・長葱)、 鮭のコーンマヨネーズ焼き、春 雨サラダ	600.6(467.3) 22.5(18.1) 20.5(17.0) 2.2(1.6)	米、じゃがいも、○小麦 粉、○砂糖、マヨネーズ、 はるさめ、小麦粉、砂糖、 油、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、さけ、○ 卵、○生クリーム、米みそ (淡色辛みそ)、粉チー ーズ、バター	もやし、ねぎ、きゅうり、み かん缶、クリームコーン缶	煮干だし汁、酢、しょうゆ、 食塩、こしょう	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、ワッ フル	
11 月	御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、肉 じゃが(豚肉)、納豆マヨ和え(ほ うれん草)	528.9(417.1) 22.6(18.3) 19.2(16.1) 2.7(1.9)	◎じゃがいも、米、○フランス パン、マヨネーズ、○砂 糖、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆 腐、挽きわり納豆、豚肉 (肩ロース)、○卵、米みそ (淡色辛みそ)	ほうれんそう、たまねぎ、し らす干し、にんじん、なめこ、 さやえんどう、糸みつば	煮干だし汁、しょうゆ、み りん、食塩	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、フレ ンチトースト(フ ランスパン)	自由保育
12 火	パン・食パン、きのこスープ、コ ロッケ(冷凍)、せん野菜(キャベ ツ・人参・きゅうり)、ミニトマト	528.3(436.8) 18.2(16.0) 18.7(16.9) 2.8(1.9)	◎じゃがいも、食パン、○砂 糖、パン粉、小麦粉、フレ ンチドレッシング(分離 型)、油	◎牛乳、豚ひき肉、ベー コン、◎牛乳	ミニトマト、きゅうり、キャ ベツ、たまねぎ、にんじん、し いたけ、えのきたけ、しめ じ、さやえんどう	ウスターソース、コンソメ、 食塩	牛乳100、クッ キー	牛乳130、プリ ン、せんべい	自由保育
18 月	タコライス、わかめスープ(コー ン)、ゆで野菜(ブロッコリー、 キャベツ)	564.1(441.8) 24.7(19.6) 19.4(16.2) 1.4(1.1)	米、○フランスパン、○ ビーナッツバター、油	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき 肉、チーズ	キャベツ、ブロッコリー、に んじん、コーン缶、生わか め、トマト、レタス、葉ね ぎ、にんにく	中華スープ、ケチャップ、 酒、ウスターソース、食塩	牛乳100、ポー ロ	牛乳130、ビー ナッツバターサン ド	
19 火	パン・ロールパン、ごころスープ、 ハンバーグ・煮込み、キャベ ツとツナのドレッシング和え	598.3(522.2) 22.9(20.0) 24.0(21.7) 2.7(2.1)	ロールパン、じゃがいも、 ○もち米、○米、フレンチ ドレッシング(分離型)、パ ン粉、油、○三温糖、砂 糖、○ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、ツナ 油漬缶、卵、牛乳、○米 みそ(淡色辛みそ)、◎牛 乳	たまねぎ、キャベツ、りん ご、にんじん、干しほうとう、 グリーンピース	ケチャップ、ウスターソー ス、○みりん、食塩、コンソ メ、こしょう	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、五平 餅	
20 水	御飯、けんちん汁(鶏肉)、鯖の 味噌煮、ビーフンとえびと野菜 のソテー	512.9(426.0) 23.9(20.1) 15.6(14.7) 2.5(1.9)	米、さといも、ビーフン、ご ま油、油、砂糖	◎牛乳、さば、木綿豆腐、 鶏もも肉、えび(むき身)、 米みそ(淡色辛みそ)、油 揚げ、◎牛乳、○アイスク リーム	たまねぎ、にんじん、だい こん、ねぎ、ごぼう、ピーマ ン、干しいたけ、しょうが	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、 シューアイス せんべい	お誕生会
21 木	御飯、中華スープ(春雨)、マー ボー豆腐(キッズ)、ほうれん草と もやしのナムル	536.0(442.2) 20.3(17.5) 18.5(16.7) 2.9(2.1)	米、はるさめ、油、片栗 粉、砂糖、ごま、○砂糖、 ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、○クリームチーズ、 米みそ(淡色辛みそ)、◎ 牛乳	ほうれんそう、もやし、ね ぎ、たけのこ(水煮缶)、○ パイン缶、にんじん、コー ン缶、しょうが、カットわか め	中華スープ、しょうゆ、食 塩	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、パイ ンチーズクラッ カー	
22 金	ハヤシライス・手作り、謎のすま し汁(みつば)、わかめのサラダ	596.9(464.7) 13.1(11.5) 25.6(20.6) 1.9(1.4)	米、小麦粉、○砂糖、砂 糖、オリブ油、焼ふ ろ	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩 ロース)、かにかまぼこ	たまねぎ、きゅうり、○みか ん缶、○パイン缶、生わか め、マッシュルーム缶、に んじん、みつば、えのきた け、○かかみ	かつおだし汁、ケチャッ プ、酢、しょうゆ、ウスター ソース、食塩	牛乳100、ポー ロ	牛乳130、フル ーツゼリー、 せんべい	
25 月	焼寿司、鶏ささみの吸い物、ちく わ磯辺揚げ、ポインテロッキー	547.7(448.9) 24.4(19.8) 15.5(13.5) 2.7(2.1)	米、○フランスパン、油、 小麦粉、砂糖、マヨネー ズ、ごま、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、ちくわ、 さけ(塩)、鶏ささ身、卵	ブロッコリー、○りんごジャ ム、きゅうり、にんじん、葉 ねぎ、あおのり	かつおだし汁、酢、食塩、 酒、しょうゆ	牛乳100、せん べい	牛乳130、りんご ジャムパン	
26 火	ツナ・ジャムサンド、夏野菜スー プ、ダントリーチキン、ミニトマト	587.1(514.3) 26.4(22.4) 18.9(18.1) 2.6(2.0)	食パン、○米、マヨネー ズ	◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油 漬缶、ヨーグルト(無糖)、 ◎牛乳	かぼちや、ミニトマト、キャ ベツ、赤ピーマン、いちご ジャム、○塩こんぶ、○焼 きおのり、にんにく	コンソメ、しょうゆ、食塩、 カレー粉、こしょう	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、昆布 おにぎり	
27 水	御飯、みそ汁(わかめ・たまね ぎ)、揚げ豆腐(ほうれん草)、ス パゲタイのサラダ(ソルト)	587.7(516.7) 22.8(20.0) 14.9(14.3) 2.9(2.3)	米、○上新粉、スパゲ タイ、○三温糖、砂糖、 ○片栗粉、オリブ油、油	◎牛乳、木綿豆腐、卵、 鶏ひき肉、米みそ(淡色辛 みそ)、ハム、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅう り、ほうれんそう、しいた け、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、○ しょうゆ、しょうゆ、食塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、みた らし団子	
28 木	御飯(のり佃煮)、はんぺんの チーズサンドフライ、五目みそ汁 (大根・あげ)、せん野菜(キャ ベツ)、ミニトマト	583.5(475.4) 19.2(16.7) 15.3(14.5) 2.2(1.6)	米、○さつまいも、さとい も、○小麦粉、パン粉、 油、小麦粉、○砂糖	◎牛乳、白はんぺん、 チーズ、米みそ(淡色辛 みそ)、卵、油揚げ、◎牛 乳	キャベツ、だいこん、ごぼ う、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、ケチャッ プ	牛乳100、ポー ロ	牛乳130、鬼ま んじゅう	
29 金	御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、 さわらのごま照り焼き、じゃが芋 と鶏肉の煮物	574.7(481.1) 25.2(20.6) 17.2(15.2) 2.5(1.8)	米、じゃがいも、○小麦 粉、ごま、○油、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さわら、 鶏もも肉、米みそ(淡色辛 みそ)、○卵、○干しえ び、○かつお節	もやし、○キャベツ、にん じん、○ねぎ、さやえんど う、カットわかめ、○あお のり	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、○ケチャップ、みりん、 酒、○ウスターソース	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、お好 み焼き	

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。

13・14・15日は給食はありません、お弁当をお持ち下さい。

冷たいものを  
とりすぎないでね

