

献立表

2015年01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日あたり)	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			
05月	五目まぜ御飯、豆腐みそ汁(たまご)、ちくわ磯辺揚げ	544.8(446.9) 25.0(20.2) 15.6(13.6) 3.3(2.5)	米、上新粉、小麦粉、油	牛乳、牛乳、豚ひき肉、ちくわ、木綿豆腐、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、ごぼう、板こんにやく、生わかめ、ねぎ、干しいたけ、焼きのり、しょうが、あおなご	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、肉まん	自由保育
06火	ツナ・ジャムサンド、中華スープ(しいたけ)、タンダーチキン、ミニトマト	609.3(512.2) 27.5(23.0) 20.4(18.1) 1.9(1.6)	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)、バター、牛乳	きゅうり、えのきたけ、にんじん、いちごジャム、しいたけ、焼きのり、にんにく	中華スープ、しょうゆ、カレー粉、食塩	牛乳100、ウェーハース	牛乳130、たわらのおにぎり	自由保育
07水	御飯、かき玉汁(みつば)、鮭の西京焼き、ミニトマト、切干大根と里芋の旨煮(きぬさや)	594.7(481.8) 29.3(23.2) 14.6(12.9) 3.2(2.4)	ゆでうどん、七分つき米、さといも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、牛乳、さけ、豚肉(もも)、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、さやえんどう、米みつば、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ、みりん、食塩、酒	牛乳100、せんべい	牛乳130、焼きうどん・しょうゆ味	
08木	御飯、みそ汁(だいこん・長ねぎ)、凍り豆腐のはさま煮、小松菜のピーナッツ和え	514.8(446.0) 18.0(16.3) 11.5(11.9) 2.1(1.6)	七分つき米、さつまいも、三温糖、砂糖、片栗粉、ピーナッツ	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	だいこん、ごまつな、パイン缶、いんげん、にんじん、○クワイフルーツ、ねぎ、コーン(冷凍)、黒さくしほ、玉ねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、フルーツきんとん	
09金	御飯、みそ汁(キャベツ)、大豆と揚げじゃがいもの煮物、かぶの梅あえ	546.0(447.7) 19.4(16.3) 14.9(13.1) 2.7(2.1)	七分つき米、じゃがいも、○コーンフレーク、油、砂糖、小麦粉	牛乳、牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	かぶ、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、うめずし、カットわかめ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、コーンフレーク	
13火	パン・食パン、ころもスープ、肉団子の揚げ煮、コールスローサラダ、ミニトマト	587.7(497.0) 23.6(20.1) 18.1(16.5) 2.5(2.0)	食パン、米、じゃがいも、パン粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、○砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ミニトマト、グリーンピース	しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、みそ焼きおにぎり	
14水	お雑煮、あんこ餅、ウインナー、ミニトマト、昆布おにぎり(未満児)	504.1(418.4) 19.5(16.4) 17.5(15.0) 1.3(1.1)	米、もち米、小麦粉、砂糖、砂糖、パン粉・生	牛乳、牛乳、豚ひき肉、卵、生クリーム、あずき(ゆで)、鶏肉(もも皮なし)、なると	ごまつな、にんじん、塩こんぶ、焼きのり、しいたけ、○いちご	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳100、せんべい	牛乳130、ワッフル	お餅つき誕生会
15木	御飯、みそ汁(切干・たまねぎ)、凍り豆腐(具たくさん)、花野菜の和え物	562.2(479.2) 19.0(17.0) 18.2(16.6) 2.6(2.0)	七分つき米、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、○無塩バター、油揚げ、牛乳	ブロッコリー、ミニトマト、たまねぎ、カリフラワー、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん、いんげん、ひじき、カボチャ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、玄米フレークスタック	
16金	御飯、みそ汁(なめこ・小松菜)、かききのさっぱり甘酢ソース、かぼちゃの甘煮	596.3(482.9) 20.7(17.2) 15.1(13.3) 2.0(1.6)	七分つき米、蒸し切干しいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、ごまつな、ねぎ、にんじん、なめこ、パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、酢	牛乳100、せんべい	牛乳130、干し芋	
19月	菜飯(小松菜)、みそ汁(キャベツ)、豚レバーにんにく風味揚げ、ポテトサラダ(ツナ)	554.0(453.3) 23.0(18.8) 14.2(12.7) 2.7(2.1)	七分つき米、じゃがいも、○フランスパン、片栗粉、油、○砂糖	牛乳、牛乳、豚レバー、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	キャベツ、ごまつな、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、カットわかめ	煮干だし汁、酒、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、フレンチトースト(フランスパン)	
20火	パン・ロールパン、野菜スープ(キャベツ)、鶏のから揚げ・ごま風味、トマトとボイルブロッコリー	640.0(449.6) 23.3(19.0) 21.5(17.8) 1.8(1.4)	ロールパン、米、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま、ごま、小麦粉	牛乳、牛乳、鶏もも肉、○しらす干し、ベーコン、卵	ブロッコリー、キャベツ、ブロッコリー、トマト、たまねぎ、にんじん、焼きのり、しょうが	しょうゆ、コンソメ、酒	牛乳100、せんべい	牛乳130、じゃこおにぎり、ブルーン	
21水	御飯、みそ汁(かぶ・あげ)、さわらの包焼き、さつま芋の天ぷら	543.2(445.8) 22.3(18.3) 17.9(15.2) 2.9(2.2)	七分つき米、さつまいも、小麦粉、小麦粉、油	牛乳、牛乳、さわら、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	はくさい、かぶ、たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、にんじん、○干しいたけ、レモン果汁、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ワイン(白)、食塩、○しょうゆ、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、栄養すいどん	
22木	御飯、みそ汁(里芋・小松菜)、酢鶏、春雨のマヨネーズサラダ	596.1(502.9) 19.5(17.3) 18.3(16.7) 3.2(2.6)	七分つき米、じゃがいも、○フランスパン、さといも、マヨネーズ、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、○砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、○バター、牛乳	たまねぎ、にんじん、りんご、きゅうり、ごまつな、ピーマン、しょうが	かつお・昆布だし汁、中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、酢、酒、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、バターラスク	
23金	マーボー丼、きのこスープ、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)	520.9(430.2) 20.2(16.8) 15.1(13.3) 3.0(2.2)	米、小麦粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、油、三温糖	牛乳、牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	きゅうり、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、しめじ、にんじん、○干しほうろぎ、さやえんどう、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、レーズン蒸しパン	
26月	かみかみライス、麩のすまし汁(みつば)、スパゲティのサラダ(ソルト)	596.7(483.2) 24.5(19.8) 15.7(13.7) 3.4(2.6)	食パン、米、もち米、スパゲティ、焼ふ、砂糖、オリーブ油	牛乳、牛乳、焼き豚、ハム、○とろけるチーズ、ハム	たまねぎ、キャベツ、コーン缶、きゅうり、生わかめ、にんじん、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、○ケチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、ピザトースト	
27火	パン・クロワッサン、コーンスープ(わかめ)、シュウマイ、キャベツの中華風サラダ	574.8(488.0) 19.5(17.3) 22.7(19.8) 3.2(2.5)	クロワッサン、米、しょうまいの皮、片栗粉、砂糖、○砂糖、ごま、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	たまねぎ、キャベツ、コーン缶、きゅうり、生わかめ、にんじん、カットわかめ、しょうが	酢、しょうゆ、みりん、食塩、酒、コンソメ	牛乳100、ボーロ	牛乳130、みそ焼きおにぎり	
28水	御飯、みそ汁(じゃがいも・あげ)、あじのカレーフリッター、もやしとニラの和え物(ハム)	569.2(464.0) 23.9(19.4) 17.4(14.9) 2.3(1.8)	七分つき米、じゃがいも、ホットケーキ粉、小麦粉、油、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、牛乳、あじ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ハム、卵、油揚げ	もやし、にら、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、ホットケーキ	
29木	シーチキン御飯、肉団子入り豆乳鍋、かぶの塩昆布あえ	608.8(511.6) 24.0(20.5) 23.8(20.5) 2.5(2.0)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、豆乳、卵、豚ひき肉、○ウインナー、ツナ油漬缶、卵、牛乳	キャベツ、かぶ、かぶ・葉、にんじん、たまねぎ、ごまつな、塩こんぶ、焼きのり	本みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ、酒	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ミニアメリカンドッグ	
30金	御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、鶏肉の照焼、さつまいもとひじきの煮物	594.9(482.0) 19.0(16.0) 22.1(18.2) 2.2(1.7)	七分つき米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	なめこ、米みつば、ひじき、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100、せんべい	牛乳130、クッキー・手作り	ひまわりぐみクッキー作り お店屋さんごっこ

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。



明けましておめでとうございます。
今年も美味しい給食を作っていきますのでよろしく
お願い致します。

