

献立表

2015年02月

ひまわり保育園

| 日付 | 献立 | たんぱく質 脂質・塩分 (は未減量) | 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 | ドリア・鶏肉、豆腐スープ(ねぎ)、もやしとニラの和え物(ハム) | 594.9(482.0) 21.7(17.9) 18.2(15.4) 2.7(2.1) | 米、○フランスパン、小麦粉、油、パン粉、ごま、砂糖、ごま油 | ○牛乳、○牛乳、牛乳、鶏ごし豆腐、鶏もも肉、○ゆであずき缶、ハム、バター、粉チーズ | もやし、たまねぎ、にんじん、にら、こまつな、マッシュルーム、ねぎ、パセリ | しょうゆ、コンソメ、食塩 | 牛乳100、せんべい | 牛乳130、あんぱん | |
| 03火 | パン・食パン、節分・いわしのつみれスープ、鬼ハンバーグ、フライドポテト | 582.3(493.9) 28.3(23.5) 22.2(19.4) 2.7(2.1) | 食パン、じゃがいも、○砂糖、パン粉、油 | ○牛乳、豚ひき肉、いわし、○大豆(ゆで)、卵、牛乳、ベーコン、○牛乳 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー | ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、○食塩 | 牛乳100、ビスケット | 牛乳130、プリン、福豆(だいず) | 豆まき |
| 04水 | 御飯、みそ汁(もやし)、揚げたらのみぞれ煮、かぼちゃのごまマヨネーズ | 565.4(461.3) 22.4(18.3) 15.4(13.5) 3.3(2.5) | 米、○焼きそばめん、片栗粉、○ごま油、油、マヨネーズ、ごま、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(肩) | だいこん、れんこん、○キャベツ、もやし、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、葉ねぎ、○ピーマン、○にんじん、しょうが、かつお | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、○ウスターソース、酒 | 牛乳100、せんべい | 牛乳130、おやつ焼きそば | |
| 05木 | 御飯、そうめんみそ汁、炒り豆腐、きゅうりとわかめの酢の物 | 588.5(490.6) 25.4(18.2) 18.8(13.2) 2.7(2.0) | 七分つき米、○小麦粉、干しそうめん、砂糖、○油、油、ごま | ○牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(もも)、○卵、油揚げ、○干しえび、○たまご(めんおろし) | たまねぎ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えだまめ(冷凍)、○ねぎ、干しいたけ、たまご | 煮干だし汁、酢、しょうゆ、○ケチャップ、みりん、○ウスターソース | ウエハース | 牛乳130、お好み焼き | |
| 06金 | キハヤシライス・手作りのすまし汁(ほうれん草)、きゅうりとコーンのサラダ | 572.6(466.4) 18.9(15.9) 15.5(13.5) 2.5(1.9) | 米、○小麦粉、○黒砂糖、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、オリーブ油、焼ふ(車ふ) | ○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵 | たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれん草、マッシュルーム缶、コーン缶、えのきたけ、ねぎ | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、コンソメ | 牛乳100、せんべい | 牛乳130、黒糖蒸しパン | |
| 09月 | 豚肉のあんかけ丼、とうもろこしのスープ(ねぎ)、じゃがいも(ごま) | 580.6(472.0) 19.7(16.5) 15.7(13.7) 2.0(1.6) | 七分つき米、じゃがいも、○食パン、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、ごま油、ごま | ○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、○豆腐、○つぶあん(砂糖添加)、○卵、○バター | はくさい、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、干しいたけ、しょうが | しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、こしよ | 牛乳100、ボーロ | 牛乳130、豆乳フレンチトースト | |
| 10火 | パン・ロールパン、豆腐すまし汁(ほうれん草)、鶏のから揚げ・ごま風味、キャベツサラダ | 573.4(487.0) 25.2(21.3) 15.2(14.5) 2.1(1.7) | ○米、ロールパン、○もち米、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉、ごま、小麦粉 | ○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○あずき(乾)、卵、○牛乳 | キャベツ、りんご、ほうれん草、えのきたけ、干しえび、しょうが、にんじん、しょうが | かつおだし汁、しょうゆ、食塩 | 牛乳100、せんべい | 牛乳130、赤飯おにぎり | お誕生会 |
| 12木 | 御飯、けんちん汁(鶏肉)、*鮭の西京焼き、マカロニサラダ | 589.5(498.3) 28.6(23.7) 14.0(13.7) 3.6(2.7) | 七分つき米、○生中華めん、さといも、マカロニスパゲティ、○ごま油、油、砂糖、ごま油、マヨネーズ | ○牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○焼き豚、○牛乳 | だいこん、きゅうり、○ねぎ、にんじん、ごぼう、○コーン缶、ねぎ、○生わかめ | ○中華スープ、かつおだし汁、○しょうゆ、しょうゆ、みりん、食塩、酒、○食塩、○こしよ | 牛乳100、ビスケット | 牛乳130、おやつコーンラーメン | |
| 13金 | 御飯、みそ汁(じゃが芋・ごぼう)、肉団子の甘酢あん、ゆで野菜(ブロッコリー・キャベツ)、ミニトマト | 524.2(432.5) 19.9(16.6) 13.7(12.3) 2.1(1.7) | 七分つき米、じゃがいも、○コーンフレーク、片栗粉、砂糖、ごま油 | ○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) | キャベツ、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、さやえんどう、しょうが、わかめ(生) | かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩 | 牛乳100、せんべい | 牛乳130、コーンフレーク | |
| 16月 | 中華炊き込みおこね、みそ汁(だいこん)、豆腐のおとし揚げ | 545.4(447.3) 21.9(18.0) 17.3(14.8) 1.7(1.4) | もち米、○フランスパン、米、○ピーナツバター、油、小麦粉、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、焼き豚、しらす干し、かつお節、米みそ(甘みそ) | だいこん、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、食塩 | 牛乳100、せんべい | 牛乳130、ピーナツバターサンド | |
| 17火 | ハム・ジャムサンド、ころころスープ、ナゲット、ミニトマト | 593.6(501.2) 27.0(22.6) 17.4(16.0) 3.9(3.0) | 食パン、○米、じゃがいも、マヨネーズ | ○牛乳、鶏ひき肉、○卵、ハム、○鶏ひき肉、卵、○牛乳 | たまねぎ、○はくさい、○だいこん、キャベツ、にんじん、○にんじん、グリーンピース、いちごジャム | ○かつお・昆布だし汁、○食塩、○しょうゆ、食塩、コンソメ | 牛乳100、ボーロ | 牛乳130、雑炊 | |
| 18水 | 御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、たらと野菜の香草フライ、せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり)、ミニトマト | 588.3(477.4) 20.4(17.0) 19.5(16.4) 2.4(1.9) | 七分つき米、○フランスパン、パン粉、油、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、○砂糖 | ○牛乳、○牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、卵、○バター | もやし、かぼちゃ、ピーマン、きゅうり、キャベツ、にんじん、パセリ、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、ケチャップ | 牛乳100、せんべい | 牛乳130、バターラスク | |
| 19木 | 御飯、みそ汁(キャベツ)、厚揚げのそぼろ煮、小松菜のおかかあえ | 586.1(485.9) 28.4(23.6) 23.0(19.9) 1.9(1.5) | 七分つき米、さつまいも、○パン粉、砂糖、油、片栗粉 | ○牛乳、生揚げ、○豚ひき肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、○牛乳 | こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース | 煮干だし汁、しょうゆ、酒、○食塩 | 牛乳100、せんべい | 牛乳130、フランクフルト | |
| 20金 | スタミナ中華あんかけ丼、コーンスープ(わかめ)、かぼちゃのグラッセ | 594.2(481.5) 18.2(15.4) 18.5(15.7) 2.4(1.9) | ○さつまいも、米、○砂糖、○油、ごま油、片栗粉、油、○ごま、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、卵、豚肉(もも) | かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、コーン缶、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、しょうが、カットわかめ、にんじん | 中華スープ、しょうゆ、食塩、コンソメ、○しょうゆ、こしよ | 牛乳100、ビスケット | 牛乳130、大学芋 | |
| 23月 | 三色どんぶり(野菜)、みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)、キャベツの胡麻ネーズ和え | 586.4(476.0) 20.2(16.8) 22.2(18.3) 2.7(2.1) | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、マヨネーズ、砂糖、油、ごま | ○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○バター、まんぷ | キャベツ、のぞわな(調味液)、ねぎ、にんじん、しょうが、焼きのり | 煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩 | 牛乳100、せんべい | 牛乳130、ドーナツ・ボンボン | |
| 24火 | パン・ぶどうぱん、中華スープ(春雨)、野菜メンチかつ、せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり) | 592.6(500.4) 22.2(19.2) 18.3(16.6) 3.1(2.4) | ぶどうぱん、○米、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、はるさめ、油、○砂糖、○ごま油 | ○牛乳、豚ひき肉、○米みそ(淡色辛みそ)、卵、○牛乳 | きゅうり、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、たけのこ(水煮缶)、ピーマン、コーン缶、カットわかめ | 中華スープ、○みりん、食塩、こしよ | 牛乳100、ウエハース | 牛乳130、みそ焼きおにぎり | |
| 25水 | 御飯、すまし汁(小松菜)、鯖の味噌煮、ビーフンとえびと野菜のソテー | 538.7(442.7) 22.8(18.5) 13.1(11.9) 2.3(1.8) | ○じゃがいも、米、ビーフン、油、砂糖、ごま油 | ○牛乳、○牛乳、さば、えび(むき身)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ) | たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、しょうが | かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩 | 牛乳100、せんべい | 牛乳130、じゃが芋のホイ乳蒸し | |
| 26木 | 御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、肉じゃが(豚肉)、ほうれん草とツナの和え物 | 553.7(473.2) 19.2(17.1) 17.8(16.3) 2.4(1.9) | 米、じゃがいも、砂糖、油、○砂糖 | ○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、○牛乳 | ほうれん草、たまねぎ、しらたき、にんじん、なめこ、○パイン缶、さやえんどう、コーン缶、糸みつば | 煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | 牛乳100、せんべい | 牛乳130、パインチーズクラッカー | |
| 27金 | キッズピザパン、きのこスープ、粉ふき芋 | 581.7(472.7) 20.3(16.9) 17.8(15.2) 2.3(1.7) | 米、じゃがいも、ごま、砂糖、ごま油 | ○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、うずも卵水煮缶、ベーコン、○無塩バター | もやし、ほうれん草、にんじん、ミニトマト、しいたけ、えのきたけ、しめじ、さやえんどう、ねぎ、パセリ、しょうが | しょうゆ、食塩、コンソメ、酒、こしよ | 牛乳100、ボーロ | 牛乳130、*玄米フレークスナック | |

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。
*は、ひまわり組のリクエストメニューです。

