

# 献立表

2015年03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(%)は未満	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	体の隅子を整えるもの	調味料			
02月	ミートスパゲティ、春野菜のスープ、ほうれん草とコーンマヨ和え	581.4(472.6) 20.0(16.7) 14.0(12.5) 1.7(1.4)	◎米、マカロニスパゲティ、油、マヨネーズ	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、ハム、なた、粉チーズ、◎かつお節	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、レタス、スナップエンドウ、コーン缶、トマトピューレ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ	牛乳100、せんべい	牛乳130、ふりかけおにぎり	
03火	散らし寿司、麩のすまし汁(みつば)、鶏肉団子、ミニトマト	566.3(482.0) 19.2(17.2) 15.6(14.8) 2.0(1.6)	米、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、焼ふ	◎牛乳、卵、◎卵、◎生クリーム、しらす干し、油揚げ、でんぶ、◎牛乳	ごぼう、板こんにゃく、にんじん、さやえんどう、みつば、かんぴょう(乾)、干しいたけ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、*ロールケーキ、ひなあられ	ひな祭り誕生会
04水	御飯、みそ汁(切干たまねぎ)、さわらのアーモンド揚げ、りんごのサラダ(カッテージ)	598.8(484.7) 22.5(18.4) 21.1(17.5) 1.9(1.5)	七分つき米、◎さつまいも、アーモンド(殻)、◎砂糖、油、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、さわら、カッテージチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵(白)、油揚げ、◎卵(黄)、◎卵、◎無塩バター	りんご、キャベツ、たまねぎ、切り干しだいこん、干しぶどう、レモン果汁、カットわかめ	煮干だし汁、酒、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、スイートポテト	
05木	御飯、みそ汁(里芋・小松菜)、厚揚げの炒め物、ブロッコリーのごま酢和え	548.7(469.8) 24.0(20.5) 20.0(17.8) 2.9(2.2)	七分つき米、さといも、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油、◎ホットケーキ粉	◎牛乳、生揚げ、豚ひき肉、もくわ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ごまつな、にら、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、和風だしの素、酢	牛乳100、ウエハース	牛乳130、シミュマイまんじゅう	お別れ遠足
06金	御飯、玄乳汁(白菜・えのき)、ささ身の中巻風てんぷら、ほうれん草のしらす和え	564.2(460.5) 24.1(19.5) 14.8(13.1) 2.0(1.6)	七分つき米、◎上新粉、油、片栗粉、小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、豆乳、鶏ささ身、卵、しらす干し	ほうれん草、はくさい、◎バナナ、えのきたけ、◎干しぶどう、にんじん	しょうゆ、コンソメ、◎食塩、食塩、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、バナナブレッド	予備日
09月	*カレーライス、とうもろこしのスープ(ねぎ)、レタスのサラダ	569.2(464.0) 17.2(14.7) 15.2(13.3) 1.4(1.1)	米、◎ロールパン、じゃがいも、小麦粉、◎グラニュー糖、◎油、油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、クリームコーン缶、レタス、トマト、にんじん、きゅうり、コーン缶、ねぎ、にんにく	カレー粉、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、揚げぱん	
10火	ホットドッグ、豆腐スープ(にら)、ポテトサラダ(ハム)	582.4(493.3) 21.8(18.9) 21.7(19.1) 2.9(2.2)	◎ロールパン、じゃがいも、◎米、マヨネーズ、油	◎牛乳、木綿豆腐、フランクフルト、ハム、◎あさり佃煮、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、にら、◎焼きのり	中華スープ、ケチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、雨時おにぎり	
11水	赤飯、麩のすまし汁(みつば)、焼肉煮、えびフライ、厚焼き卵	563.6(460.1) 25.8(20.6) 17.2(14.7) 2.1(1.6)	米、砂糖、油、パン粉、◎砂糖、小麦粉、焼ふ、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、卵、えび、鶏もも肉、あずき(乾)	れんこん、にんじん、板こんにゃく、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、みつば、えのきたけ、◎かんたん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ゼリー、せんべい	お別れ会食
12木	御飯、みそ汁(大根・あげ)、餃子、じゃがいもの煮物	598.8(506.1) 15.7(16.8) 13.7(13.4) 2.3(1.8)	七分つき米、じゃがいも、◎白玉粉、ぎょうざの皮、◎三温糖、油、砂糖、◎片栗粉	◎牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	だいこん、にら、たまねぎ、しめじ、キャベツ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、にんにく	煮干だし汁、かつおだし汁、◎しょうゆ、しょうゆ	牛乳100、せんべい	牛乳130、みたらし団子	
13金	御飯、みそ汁(わかめ・やし)、すき焼き風煮物、かぼちゃの甘煮	593.0(480.6) 19.4(16.3) 23.6(19.2) 2.7(2.1)	七分つき米、◎砂糖、砂糖、◎小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、◎クリームチーズ、豚肉(肩ロース)、◎生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、なす	かぼちゃ、やし、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、グリーンピース、カットわかめ、◎レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100、ウエハース	牛乳130、*チーズケーキ	
16月	親子丼、豆腐みそ汁(なめこ)、ちくわ磯辺揚げ	556.2(454.9) 25.1(20.3) 15.4(13.5) 2.9(2.2)	米、◎フランスパン、油、小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、卵、ちくわ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、なめこ、◎りんごジャム、ねぎ、にんじん、糸みつば、焼きのり、あおのり	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、りんごジャムパン	
17火	*ツナ・ジャムサンド、スープ(しいたけ)、タンダーチキン、ミニトマト	544.5(466.8) 20.0(17.7) 19.5(17.5) 3.0(2.3)	食パン、◎米、マヨネーズ、◎ごま	◎牛乳、ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)、◎米みそ(淡色辛みそ)、パター、鶏肉(もも皮なし)、◎牛乳	キャベツ、えのきたけ、にんじん、いちごジャム、しいたけ、にんにく	中華スープ、◎みりん、食塩、しょうゆ、カレー粉	牛乳100、ボーロ	牛乳130、*みそ七焼おにぎり	
18水	御飯、みそ汁(かぶ)、さわらの煮つけ、ごぼうとコーンのサラダ	560.8(458.1) 23.5(19.2) 15.9(13.9) 3.7(2.8)	◎ゆでうどん、米、マヨネーズ、ごま、三温糖	◎牛乳、◎牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、◎油揚げ	かぶ、ごぼう、◎ごまつな、にんじん、コーン缶、かぶ、葉、◎ねぎ、◎にんじん、◎干しいたけ、しょうゆ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、◎しょうゆ(シ)、しょうゆ、◎みりん、みりん、◎食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、おやつうどん	
19木	さつま芋ごはん、野菜スープ、レバーの胡麻ソースからめ、はるさめサラダ、ミニトマト	592.4(500.4) 18.5(16.6) 16.7(15.6) 1.9(1.5)	米、さつまいも、じゃがいも、はるさめ、片栗粉、油、ごま、砂糖、◎砂糖、黒ごま、ごま油	◎牛乳、豚レバー、◎クリームチーズ、◎牛乳	ミニトマト、きゅうり、トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、◎メイン缶、セロリ、しょうが	ケチャップ、酒、しょうゆ、酢、コンソメ、ウスターソース、食塩、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、*パンチーズクラッカー	
20金	御飯、みそ汁(キャベツ)、擬製豆腐(三つ葉)、小松菜の納豆和え	535.6(440.5) 22.5(18.5) 17.5(15.0) 2.3(1.8)	七分つき米、◎上新粉、砂糖、◎油、◎砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、◎豆乳、鶏ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	キャベツ、にんじん、ごまつな、◎いちごジャム、糸みつば、しいたけ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、蒸しケーキ(いちごジャム)	
23月	チキンピザ、コーンスープ、スパゲティのサラダ(マヨネーズ)	567.8(463.0) 15.2(13.3) 21.0(17.4) 1.7(1.3)	米、◎春巻きの皮、マヨネーズ、スパゲティ、◎油、◎砂糖、油、オリーブ油	◎牛乳、◎牛乳、卵、鶏もも肉、ハム	クリームコーン缶、たまねぎ、◎りんご、コーン缶、きゅうり、キャベツ、にんじん	コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳100、ウエハース	牛乳130、中華風りんごの包揚げ	自由保育
24火	パン・ロールパン、ころころスープ、真珠蒔し、ほうれん草の磯和え、ミニトマト	595.8(502.7) 20.9(18.3) 14.3(13.9) 2.5(1.9)	◎米、ロールパン、じゃがいも、米、片栗粉、パン粉、◎ごま、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、◎牛乳	ほうれん草、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、グリーンピース、◎にんじん、◎うめ干し、焼きのり、干しいたけ、◎かんたん	しょうゆ、かつおだし汁、コンソメ、食塩、◎食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、梅ごぼはん	自由保育
25水	御飯、みそ汁(ひじき・油揚げ)、魚とじゃが芋の煮物、おからサラダ	561.3(458.4) 19.3(16.2) 16.1(14.0) 2.6(2.0)	七分つき米、じゃがいも、◎上新粉、マヨネーズ、砂糖、◎油、油、片栗粉、◎砂糖	◎牛乳、◎牛乳、メルルーサ、おから、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳、油揚げ、ハム	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、◎ごまつな、しめじ、ねぎ、いんげん、ひじき、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、◎食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、和風やさしい蒸しパン	自由保育
26木	御飯、マーボー豆腐、中華スープ(ニラ玉)、パンサンデー	576.4(489.1) 23.2(19.9) 17.1(15.8) 2.4(1.9)	七分つき米、◎フランスパン、◎粉糖、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、ごま	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、◎卵(白)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	きゅうり、トマト、ねぎ、にんじん、にら、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酢、酒、食塩、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、ラスク	自由保育
27金	のり御飯、みそ汁(切干し・かぼちゃ)、はんぺんのチーズサンドフライ、せん野菜(キャベツ)	574.7(467.8) 20.4(17.0) 15.9(13.9) 2.6(2.0)	米、◎小麦粉、パン粉、油、小麦粉、◎砂糖、◎油	◎牛乳、◎牛乳、白はんぺん、チーズ、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵	キャベツ、かぼちゃ、のり、御飯、たまねぎ、◎干しぶどう、切り干しだいこん	煮干だし汁、ケチャップ	牛乳100、ビスケット	牛乳130、レーズン蒸しパン	自由保育
30月	御飯、みそ汁(かぶ・あげ)、肉じゃが(豚肉)、キャベツとわかめのごま酢和え	591.1(479.3) 17.9(15.2) 17.5(15.0) 2.2(1.7)	七分つき米、じゃがいも、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、◎油、◎グラニュー糖、油、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎豆乳、◎おから、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、しめじ、かぶ、みかん缶、にんじん、さやえんどう、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、ドーナツ(おから)	自由保育
31火	コロッケバーガー、野菜スープ(キャベツ)、チーズボール、ミニトマト	604.9(509.1) 16.4(15.2) 15.8(14.9) 3.3(2.5)	◎ロールパン、◎米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ	◎牛乳、ベーコン、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、食塩、ウスターソース、コンソメ、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、わかめおにぎり	自由保育

ご飯の時は、麦ご飯になっています。  
給食には、毎日牛乳又は麦茶デザートが出ます。  
献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

