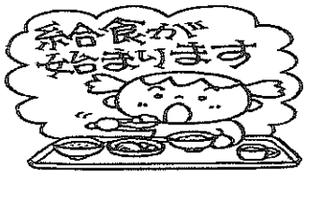
献　立　表

2015年04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 （）は未満児	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 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	10時おやつ	3時おやつ	行事
01 水	御飯、みそ汁（肉・もやし）、炒り豆腐（鶏肉）、さつま芋の天ぷら	563.6(460.1) 22.6(18.5) 18.4(15.6) 1.7(1.3)	七分つき米、さつまいも、上新粉、油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、○きな粉	もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、しらたき、グリンピース(水煮缶詰)、干ししいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、きな粉ヨーグルト、せんべい	
02 木	御飯、みそ汁（キャベツ）、鮭のコーンマヨネーズ焼き、ビーフンと野菜のソテー	580.9(497.6) 22.2(19.1) 17.6(17.4) 3.1(2.3)	米、○コーンフレーク、ビーフン、マヨネーズ、油、小麦粉、ごま油	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉チーズ、バター、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、ピーマン、干ししいたけ、カットわかめ	煮干だし汁、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100、ウェハース	牛乳130、コーンフレーク	
03 金	御飯、みそ汁（わかめ・たまねぎ）、青菜しゅうまい、きゅうりとわかめの酢の物（かにかま）	592.8(480.5) 22.2(18.2) 17.4(14.9) 2.7(2.1)	七分つき米、○小麦粉、しゅうまいの皮、○砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、○卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○チーズ、○バター	きゅうり、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、チーズ入り蒸しパン	
06 月	たけのこおこわ、すまし汁（じゃが芋）、豆腐のおとし揚げ	572.1(466.0) 20.7(17.2) 18.6(15.7) 2.2(1.7)	じゃがいも、米、もち米、○上新粉、油、小麦粉、○油、三温糖、○砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、○豆乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し、かつお節	にんじん、さやえんどう、○かぼちゃ、たけのこ、グリンピース(冷凍)、干ししいたけ、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、かぼちゃのケーキ	
07 火	パン・クロワッサン、わかめスープ（コーン）、豚肉チーズロールフライ、せん野菜（キャベツ・人参・きゅうり）、ミニトマト	565.2(481.3) 23.6(20.2) 25.8(21.9) 2.8(2.2)	クロワッサン、○七分つき米、フレンチドレッシング（分離型）、パン粉、小麦粉	○牛乳、豚肉(もも)、チーズ、卵、◎牛乳	ミニトマト、きゅうり、キャベツ、○こまつな、コーン缶、生わかめ、葉ねぎ、にんじん	中華スープ、○酒、食塩、○食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、菜飯おにぎり	
08 水	御飯、みそ汁（もやし・いも）、かじきの煮つけ、白和え（枝豆）	557.2(455.6) 23.7(19.3) 19.8(16.5) 2.4(1.8)	七分つき米、さつまいも、砂糖、ごま、○グラニュー糖	○牛乳、◎牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ	にんじん、もやし、えだまめ、しらたき、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、○シナモン	牛乳100、ウエハース	牛乳130、スティックパイ	
09 木	御飯、かぼちゃの豆乳煮、タンドリーチキン、ほうれん草と炒り卵のマヨネーズ和え、ミニトマト	518.0(448.3) 23.1(19.9) 15.1(14.4) 1.5(1.2)	七分つき米、○とうもろこし(玄穀)、マヨネーズ、油、○砂糖、○油、上新粉	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、卵、○いわし(田作り)、◎牛乳	かぼちゃ、ほうれんそう、ミニトマト、たまねぎ、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、○しょうゆ、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉、○食塩、○カレー粉	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ポップコーン、カルシウム小魚	
10 金	御飯、みそ汁（だいこん）、豆腐と青菜のチャンプルー、じゃがいもとごぼうのきんぴら	602.6(487.4) 23.6(19.2) 21.8(18.0) 3.1(2.4)	○ゆでうどん、七分つき米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○油揚げ	チンゲンサイ、だいこん、にんじん、ごぼう、○ねぎ、カットわかめ	○かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、○しょうゆ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、うどん（おやつ）	
13 月	雛寿司、鶏ささみの吸い物、ひじきとじゃが芋の炒り煮	565.9(461.7) 23.5(19.2) 18.2(15.4) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま、片栗粉、油	○牛乳、◎牛乳、さけ(塩)、○卵、鶏ささ身、卵、○生クリーム、ちくわ、油揚げ	にんじん、きゅうり、葉ねぎ、さやえんどう、ひじき	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、酒、みりん	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、ワッフル	
14 火	パン・ロールパン、かぼちゃのスープ、野菜たっぷりさつま揚げ、野菜のいそ和え	552.3(472.3) 23.8(20.3) 17.3(16.0) 2.0(1.6)	ロールパン、○米、じゃがいも、○三温糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、白身魚すり身、豚ひき肉、○きな粉、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、グリンピース(冷凍)、焼きのり	しょうゆ、コンソメ、食塩、○食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、きな粉おはぎ	
15 水	アンパンマンピラフ、豆腐すまし汁（ほうれん草）、ハンバーグ、ミニトマト・ブロコリー	568.4(463.4) 23.5(19.2) 22.5(18.5) 3.0(2.3)	米、○小麦粉、パン粉、油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○卵、牛乳、○生クリーム、卵	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、パフ・ケーキ	誕生会・進級入園お祝いランチ
16 木	御飯、とうもろこしのスープ（ねぎ）、レバーと芋の甘辛煮、はるさめサラダ	574.4(487.7) 17.4(15.9) 15.4(14.6) 1.6(1.4)	七分つき米、じゃがいも、○上新粉、はるさめ、油、片栗粉、○油、○砂糖、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、豚レバー、○豆乳、◎牛乳	クリームコーン缶、きゅうり、○こまつな、コーン缶、ねぎ、にんじん、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、ウスターソース、食塩、コンソメ、○食塩、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、和風やさい蒸しパン	
17 金	御飯、みそ汁（キャベツ）、さわらと人参の煮物、さつまいもサラダ	551.3(451.5) 24.1(19.6) 15.7(13.7) 2.4(1.8)	七分つき米、さつまいも、○上新粉、○油	○牛乳、◎牛乳、○木綿豆腐、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、○しらす干し、○かつお節	にんじん、キャベツ、きゅうり、○キャベツ、えのきたけ、みつば、しょうが、○あおのり	かつお・昆布だし汁、○中濃ソース、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩、○食塩、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、お好み揚げボール	
20 月	御飯、みそ汁（切干・里芋）、凍り豆腐のはさみ煮、もやしのごま酢和え	553.8(453.2) 23.0(18.8) 14.5(12.9) 2.2(1.7)	七分つき米、○フランスパン、さといも、砂糖、○砂糖、片栗粉、ごま	○牛乳、◎牛乳、○卵、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、にんじん、いんげん、たまねぎ、さやえんどう、切り干しだいこん、○干しぶどう、コーン(冷凍)、カットわかめ、干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳100、ウェーハース	牛乳130、パンプティング	
21 火	卵・ジャムサンド、ころころスープ、鶏のから揚げ・ごま風味、ミニトマト	590.5(499.0) 26.2(22.0) 18.8(17.0) 2.8(2.1)	食パン、○米、じゃがいも、油、マヨネーズ、片栗粉、○ごま、ごま、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、卵、○しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリンピース、いちごジャム、○焼きのり、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩、酒	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、じゃこおにぎり	
22 水	御飯、豆腐みそ汁（なめこ）、かじきのさっぱり甘酢ソース、小松菜のごま和え	548.3(449.3) 21.9(18.0) 17.1(14.7) 2.1(1.6)	七分つき米、○さつまいも、油、○砂糖、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かじき、木綿豆腐、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、なめこ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、糸みつば、パセリ、○かんてん	煮干だし汁、しょうゆ、酢	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、いもかんてん	
23 木	カレーライス・手作り、春色ランチ・コーンスープ、ひじきとほうれん草のサラダ	515.1(426.1) 15.4(13.5) 7.2(7.8) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、油、ごま	◎牛乳、○うずら豆(煮豆)、豚肉(もも)、卵	たまねぎ、クリームコーン缶、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、ひじき、にんにく	しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩、○食塩、パセリ粉	牛乳100、ウェハース	パック・麦茶、おまんじゅう	お花見会
24 金	御飯、きのこ汁、マーボー豆腐、キャベツのツナサラダ	589.5(478.2) 21.3(17.6) 23.9(19.4) 2.9(2.2)	○じゃがいも、米、○油、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、干しぶどう、あさつき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩、○食塩、こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、フライドポテト	
27 月	御飯、みそ汁（さつま芋・ねぎ）、大豆のかき揚げ、きゅうりとチーズの酢の物	571.9(465.9) 19.4(16.3) 13.9(12.5) 2.3(1.8)	米、さつまいも、小麦粉、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、えび(むき身)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、しらす干し、卵、○きな粉	○かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、みかん缶、ピーマン、にんじん、○干しぶどう、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、○食塩、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、かぼちゃのきな粉かけ	
28 火	パン・食パン、コーンスープ（たまねぎ）、ミートローフ（豆腐）、切り干し大根のサラダ	595.4(502.4) 24.6(20.9) 18.3(16.7) 2.9(2.2)	食パン、○米、パン粉、ごま、砂糖、油	○牛乳、牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、バター、◎牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、○塩こんぶ、○焼きのり	酢、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、昆布おにぎり	
30 木	御飯、麩のすまし汁（みつば）、鮭の西京焼き、凍り豆腐のふわふわ煮	594.4(481.7) 30.4(24.0) 23.9(19.5) 2.8(2.2)	七分つき米、○ホットケーキ粉、○油、焼ふ、油、砂糖、○小麦粉	○牛乳、◎牛乳、さけ、卵、○ウインナー、凍り豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、糸みつば、みつば、えのきたけ、干ししいたけ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳100、ウェハース	牛乳130、ミニアメリカンドッグ	

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。