

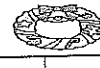
2018年12月



献

立

表



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食あたり)	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			
03月	御飯、すまし汁(白菜)、豆腐のおとし揚げ、ブロッコリーの黒ごまサラダ	543.5(466.4) 19.4(17.3) 13.9(13.6) 2.2(1.7)	七分つき米、○白玉粉、油、小麦粉、○三温糖、○片栗粉、ごま	○牛乳、木綿豆腐、しらす干し、かにかまぼこ、かつお節、○牛乳	ブロッコリー、はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、ねぎ	かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、ケチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、みたらし団子	
04火	パン・食パン、シチュー(ほうれん草)、鶏肉のマーマレード焼き、もやしと人参のナムル	586.7(476.2) 25.8(21.6) 19.8(16.6) 3.5(2.6)	食パン、○米、○ごま、ごま油、ごま、油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、○しらす干し	たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれん草、コーン缶、生わかめ、マーマレード、○焼きのり	しょうゆ、酒	牛乳100、ウェハース	牛乳130、じゃこおにぎり	
05水	御飯、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、焼きそばのカレーあんかけ、人参のさっぱり煮	534.0(459.5) 22.6(19.5) 19.6(17.5) 2.6(2.0)	七分つき米、○食パン、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、さば、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○ベーコン、油揚げ、○牛乳	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、○たまねぎ、コーン缶、レモン果汁、○パセリ	かつおだし汁、○ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢、食塩、カレー粉	牛乳100、ボーロ	牛乳130、簡単ピザ	
06木	御飯、かぶのスープ、ポークビーンズ、切干大根のサラダ(ごま)	586.8(496.4) 26.4(22.2) 18.2(16.6) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、○米粉、○油、○コーングリッツ、砂糖、ごま、油、○砂糖	○牛乳、○鶏ささ身、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、○豆乳、しらす干し、ベーコン、○牛乳	かぶ、たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、きゅうり、かぶ・菜、切干しだいこん、にんにく	ケチャップ、酢、酒、コンソメ、食塩、○ガーリックパウダー、○パセリ粉、パセリ粉、○こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、ささみフリット(おやつ)	
07金	御飯、みそ汁(だいこん・あげ)、肉じゃが(豚肉)、白菜とほうれん草の塩蔵あえ	546.9(468.1) 18.9(16.9) 18.4(15.3) 2.3(1.8)	七分つき米、じゃがいも、○フランスパン、○ビーナッツバター、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○牛乳	はくさい、だいこん、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しらたき、さやえんどう、焼きのり、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ピーナツバターサンド	
10月	マーボーなす丼、すまし汁(小松菜)、粉ふき芋	566.9(482.4) 20.1(17.8) 17.6(16.2) 2.5(2.0)	じゃがいも、米、○フランスパン、小麦粉、油、○砂糖、片栗粉、ごま油、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かまぼこ、○バター、○牛乳	なす、ごま油、ねぎ、えのきたけ、いんげん、にんじん、にんにく、しょうが、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳100、ウェハース	牛乳130、バターラスク	
11火	御飯、みそ汁(もやし・いも)、ハンバーグ・鶏と豆腐、キャベツの酢の物	597.7(483.9) 20.6(17.1) 20.9(17.3) 1.7(1.4)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター	キャベツ、もやし、きゅうり、○かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ドーナツ・かぼちゃ	
12水	パンアラカルト、きんきりスープ、クリスマスチキン、マカロニ海老グラタン、ゆで野菜(ブロッコリー)、ミニトマト、キャンディーチーズ	618.9(518.9) 29.8(24.6) 16.6(15.5) 2.5(2.0)	食パン、○米、小麦粉、焼ふ、マカロニ	○牛乳、牛乳、鶏むね肉、えび(むき身)、○あずき(乾)、バター、粉チーズ、○牛乳	たまねぎ、ミニトマト、マッシュルーム缶、コーン缶、しょうが、パセリ、にんにく、ブロッコリー(ゆで)	しょうゆ、コンソメ、みりん、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、赤飯おにぎり	クリスマス会(食会)
13木	御飯、みそ汁(かぶ)、かじきのケチャップ煮、切干大根と凍り豆腐の煮物	592.2(500.2) 23.6(20.2) 21.0(18.6) 2.1(1.6)	七分つき米、○油、油、○米粉、○片栗粉、片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、かじき、○豆乳、○だいず(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ、○牛乳	キャベツ、かぶ、○にんじん、にんじん、切干しだいこん、○マーマレード、かぶ・菜、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩、○食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、キャロットケーキ(大豆粉・米粉)	
14金	御飯、すまし汁(白菜)、生揚げの味噌炒め、キャベツの昆布和え	560.5(478.0) 20.7(18.2) 17.4(16.0) 3.3(2.5)	七分つき米、○コーンフレーク、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	キャベツ、○ブルーベリー、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ヤングコーン、ピーマン、塩こんぶ、干ししいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100、ウェハース	牛乳130、コーンフレーク、ブルーベリー	
17月	鶏肉の照り焼き丼、みそ汁(なす・たまねぎ)、揚げかぼちゃ	549.1(470.0) 19.5(17.3) 15.6(14.7) 2.6(2.0)	米、○フランスパン、油、○マッシュポテト、○米粉、○油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、○豆乳、○牛乳	かぼちゃ、にんじん、なす、たまねぎ、○たまねぎ、○コーン缶、さやえんどう、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、○食塩、○パセリ粉、食塩、○こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ポテトクリームパン	
18火	ホットドッグ、野菜スープ(チンゲン菜)、ポテトサラダ(ハム)	597.6(483.9) 20.1(16.8) 22.2(18.3) 2.8(2.1)	コッペンパン、じゃがいも、○七分つき米、マヨネーズ、はるさめ、油	○牛乳、○牛乳、フランクフルト、ハム、○挽きわり納豆	キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん、○塩こんぶ	ケチャップ、コンソメ、○食塩、食塩、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、うまみ豆ごはん	
19水	御飯、そうめん汁(ほうれん草)、鮎ときのこのホイル焼き、卵の花(人参・鶏ひき肉)	537.8(462.1) 23.5(20.1) 14.8(14.2) 2.4(1.9)	七分つき米、○ロールパン、干しほうれん草、○グラニュー糖、油	○牛乳、さけ、鶏ひき肉、おから、かにかまぼこ、油揚げ、バター、○牛乳	にんじん、ほうれん草、ねぎ、しめじ、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、揚げばん	
20木	御飯、みそ汁(さつまいも・ねぎ)、凍り豆腐とひき肉の煮物、もやしとツナのごま酢あえ	562.3(459.2) 21.8(18.0) 17.7(15.1) 2.2(1.7)	七分つき米、さつまいも、○コーンフレーク、砂糖、片栗粉、ごま	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、○ホイップクリーム、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	もやし、ごま油、にんじん、ねぎ、さやえんどう、黒ごくらげ、干ししいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳100、ウェハース	牛乳130、クッキー・フルーツパフェ	
21金	五目まぜ御飯、あったか汁(冬野菜)、ちくわ2色揚げ	560.8(471.2) 21.0(18.4) 12.1(12.3) 3.1(2.4)	米、○生中華めん、さといも、油、小麦粉	○牛乳、ちくわ、鶏もも肉、油揚げ、○牛乳	はくさい、にんじん、だいこん、○ねぎ、ごま油、○コーン缶、ごぼう、板こんにゃく、○生わかめ、干ししいたけ、焼きのり、あおのり	○中華スープ、かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、中華だしの素、カレー粉	牛乳100、ボーロ	牛乳130、おやつコーンラーメン	
25火	卵・ジャムサンド、野菜スープ(ほうれん草)、鶏の唐揚げ	551.1(451.4) 24.8(20.0) 14.4(12.8) 3.1(2.3)	食パン、○米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、卵	ほうれん草、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、いちごジャム、○こんぶ佃煮、○焼きのり、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、コンソメ、酒	牛乳100、せんべい	牛乳130、のりサンド	自由保育
26水	御飯、豆腐スープ(にら)、さばのとたまねぎの味噌煮、ビーフンと野菜のソテー	593.5(501.1) 23.0(19.8) 17.8(16.3) 2.4(1.9)	七分つき米、ビーフン、砂糖、油、ごま油	○牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	たまねぎ、○ブルーベリージャム、にんじん、ピーマン、にら、干ししいたけ、しょうが	中華スープ、酒、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、サンドクッキー(ジャム)	自由保育
27木	とうもろこし御飯、みそ汁(なめこ・小松菜)、はんぺんのチーズサンドフライ、せん野菜(キャベツ)、ミニトマト	594.5(501.8) 21.7(18.9) 17.2(15.9) 3.1(2.4)	胚芽米、米、○マカロニ、○砂糖、パン粉、油、小麦粉、さび(精白粒)、フレンチドレッシング(乳化型)	○牛乳、白はんぺん、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、卵、○牛乳	キャベツ、ミニトマト、コーン缶、だいこん、ごま油、ねぎ、にんじん、なめこ	煮干だし汁、ケチャップ、食塩、○食塩	牛乳100、ウェハース	牛乳130、マカロニきな粉	自由保育
28金	ハヤシライス、コンソメスープ(中華風)、ブロッコリーとトマトのごまサラダ	561.7(478.8) 16.6(15.3) 21.8(19.1) 2.5(2.0)	米、じゃがいも、○小麦粉、ごま、油、○砂糖、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、○生クリーム、○バター、○牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、ミニトマト、ブロッコリー、マッシュルーム、○もも缶、にんじん、あさつき、干ししいたけ	ハヤシライス、ケチャップ、ウスターソース、中華だしの素、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、焼き菓子	自由保育

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・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。



今年も1年ありがとうございました。
良いお年をお迎えください。

