

2016年01月

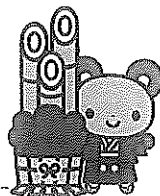
献立表

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 (◎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			
04月	カレーライス、野菜スープ(かぶ)、はくさいとハムのサラダ	603.7(488.1) 18.8(15.9) 19.2(16.2) 2.8(2.1)	米、じゃがいも、○フランスパン、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、ベーコン	はくさい、たまねぎ、にんじん、かぶ、○いちごジャム、しめじ、コーン缶、かぶ・葉	カレールー、コンソメ、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、いちごジャム(小松菜)	自由保育
05火	パン・食パン、コーンスープ、ボーケビーンズ、コーンスローサラダ(りんご)	597.8(504.1) 22.0(19.1) 16.5(15.4) 3.3(2.5)	食パン、じゃがいも、○七分つき米、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、卵、ハム、◎牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、りんご、○こまつな、コーン缶、にんじん、パセリ、にんにく	ケチャップ、○酒、酢、酒、コンソメ、食塩、○食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、葉飯おにぎり(小松菜)	自由保育
06水	御飯、豆腐みそ汁(わかめ)、おさかなバーグ、ブロッコリーのマヨネーズ和え	588.5(477.5) 25.5(20.5) 21.6(17.9) 2.6(2.0)	七分つき米、○焼きそばめん、マヨネーズ、片栗粉、○ごま油、油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、いわし、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(肩)	○キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、○ピーマン、○にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、○ウスターソース、ケチャップ、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、おやつ焼きそば	自由保育
07木	赤米御飯、すり流し汁、鶏のから揚げ・ごま風味、だいにんじんの和え物	595.6(502.6) 21.1(18.4) 19.1(17.2) 1.5(1.3)	七分つき米、○さつまいも、さといも、○砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、ツナ肉漬、卵、油揚げ、◎牛乳	れんこん、だいこん、○パイナップル、コーン缶、根みつば、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、○食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、正月フルーツきんとん	お正月お祝膳
08金	御飯、みそ汁(キャベツ)、コーン焼き、もやしとニラの和え物(ハム)	553.8(453.2) 20.9(17.3) 18.1(15.4) 2.6(2.0)	七分つき米、○ホットケーキ粉、片栗粉、上新粉、油、○砂糖、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、ハム、油揚げ、○無塩バター	キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン缶、にら、にんじん、○にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう	牛乳100、クッキー	牛乳130、にんにくカップケーキ	
12火	パン・ロールパン、ころころスープ、肉団子の揚げ煮、春雨サラダ	565.7(481.7) 24.2(20.6) 18.6(16.9) 2.6(2.0)	ロールパン、○米、じゃがいも、砂糖、パン粉、はるさめ、○ごま、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○さけ(塩)、卵、牛乳、◎牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、みかん缶、グリーンピース、○焼きのり	しょうゆ、酢、○酒、コンソメ、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、鮭おにぎり	
13水	御飯、お雑煮、鮭の西京焼き、キャベツの酢の物	560.8(458.1) 22.9(18.7) 15.5(13.5) 1.7(1.4)	七分つき米、もち米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、ごま	○牛乳、◎牛乳、さけ、○卵、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、鶏肉(もも皮なし)、なると	キャベツ、こまつな、にんじん、カットわかめ、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、バナナケーキ	お餅つき誕生会
14木	御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、蒸し豆腐の青菜そぼろかけ、マカロニサラダ	594.4(501.7) 19.6(17.4) 22.5(19.6) 1.8(1.4)	七分つき米、○上新粉、マヨネーズ、マカロニ、○油、油、○砂糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、◎牛乳	こまつな、かぼちゃ、○バナナ、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	煮干だし汁、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、バナナ蒸しパン	
15金	御飯、冬野菜のあったか汁、松風焼き、ほうれん草のピーナッツ和え	554.6(453.8) 25.6(20.6) 15.2(13.4) 3.2(2.4)	○ゆでうどん、七分つき米、さといも、ピーナッツ、片栗粉、○片栗粉、砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、○ねぎ、○干しいたけ、あおのり	○かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、○しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、○みりん、しょうゆ、みりん、酒、食塩、○食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、うどん(おやつ)	
18月	五目ご飯、豆腐と小松菜のすまし風煮、メルルーサの香り揚げ、かぶのありから揚げ	561.4(458.6) 27.7(22.1) 14.0(12.5) 2.4(1.9)	米、○フランスパン、小麦粉、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、メルルーサ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、○卵、卵	こまつな、きゅうり、かぶ、ごぼう、えのきたけ、にんじん、板こんにゃく、かぶ・葉、いんげん、干しいたけ、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、酒、酢、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、フレンチトースト(フランスパン)	
19火	パン・クロワッサン、わかめスープ(コーン)、マカロニチキングラタン、ミニトマト	580.4(491.9) 19.4(17.3) 25.4(21.6) 3.1(2.4)	クロワッサン、○七分つき米、マカロニ、小麦粉、パン粉、油	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、バター、○鶏ひき肉、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、ミニトマト、コーン缶、○はくさい、○だいこん、生わかめ、マッシュルーム缶、○にんじん、葉ねぎ	中華スープ、○かつお・昆布だし汁、○酒、コンソメ、食塩、○食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、雑炊(ひき肉)	
20水	御飯、みそ汁(だいこん)、さわらの塩焼き、れんこんのきんぴら・豚肉	548.4(449.5) 27.2(21.7) 19.2(16.1) 2.4(1.9)	七分つき米、○小麦粉、砂糖、油、ごま油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、さわら、○豚ひき肉、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	れんこん、○たまねぎ、だいこん、ピーマン、にんじん、カットわかめ、○しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、みりん、○酒、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、肉まん	
21木	御飯、豆腐みそ汁、肉じゃが(豚肉)、ほうれん草とツナの酢あえ	565.8(481.7) 18.2(16.4) 16.7(15.5) 2.2(1.7)	七分つき米、じゃがいも、○油、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、しらたき、にんじん、ねぎ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢	牛乳100、ウエハース	牛乳130、玄米ブレイクスナック	
22金	御飯、鉄のすまし汁(ほうれん草)、魚の甘酢あんかけ、切り干し大根のサラダ	581.1(472.3) 22.6(18.5) 18.8(15.9) 2.9(2.2)	七分つき米、○食パン、油、○マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま、焼酎(車ふ)	○牛乳、◎牛乳、たら、○とろけるチーズ、かにかまぼこ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、○コーン缶、きゅうり、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、酢、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳100、クッキー	牛乳130、コーンチーズトースト	
25月	御飯、みそ汁(はくさい・あげ)、鶏肉の照焼、かぼちゃのサラダ(ハム)	594.7(481.8) 21.6(17.8) 18.2(15.4) 2.1(1.6)	七分つき米、○小麦粉、○黒砂糖、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、きゅうり、はくさい、デンゲンサイ、コーン缶、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、黒糖蒸しパン	
26火	ピザトースト、クリームシチュー(鶏肉)、キャベツのツナサラダ	584.8(495.0) 24.4(20.8) 25.6(21.8) 3.4(2.6)	食パン、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、ハム、とろけるチーズ、ツナ肉漬、バター、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、干しぶどう、○塩こんぶ、○焼きのり	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100、クッキー	牛乳130、昆布おにぎり	
27水	御飯、みそ汁(さつま芋・ごぼう)、揚げたらのみぞれ煮、ほうれん草の白あえ	598.7(484.6) 25.6(20.6) 12.9(11.7) 3.1(2.4)	七分つき米、○生中華めん、さつまいも、油、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ほうれんそう、れんこん、にんじん、○ねぎ、○コーン缶、ごぼう、葉ねぎ、さやえんどう、○生わかめ	○中華スープ、かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、○しょうゆ、しょうゆ、みりん、酒、○食塩、食塩、おろししょうが、○こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、おやつコーンラーメン	
28木	御飯、とうもろこしのスープ(ねぎ)、厚揚げの炒め物、もやしとニラの和え物(ハム)	598.5(504.6) 20.9(18.3) 21.7(19.0) 2.2(1.7)	七分つき米、○上新粉、○油、油、片栗粉、○砂糖、ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○豆乳、ハム、◎牛乳	クリームコーン缶、にんじん、もやし、にら、たまねぎ、○かぼちゃ、コーン缶、ねぎ、しめじ	しょうゆ、和風だしの素、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、かぼちゃのケーキ	
29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)	570.0(464.6) 19.0(16.0) 21.8(18.0) 2.3(1.8)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、三温糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○無塩バター、かにかまぼこ、ベーコン、○卵	なす、きゅうり、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、しめじ、にんじん、いんげん、さやえんどう、カットわかめ、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、クッキー・手作り	ひまわり組 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。

* 1月13日はお餅つきがあります。お餅つきの後、少量あんこ餅を食べます。
(ばら組以上)



明けましておめでとうございます。
今年もよろしくお願いします。

