

2019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	味の調子を整えるもの	調味料			
02月	三色どんぶり、五目みそ汁 (大根・あげ)、ちくわ磯辺揚げ	551.1(471.4) 20.7(18.2) 16.4(15.3) 2.7(2.1)	七分つき米、○フランスパン、さといも、押麦、油、小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、ちくわ、鶏むき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○バター、◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、焼きのり、あおのり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100、ビスケット	牛乳130、バターラスク	
03火	チキンバーガー、コーンスープ(たまねぎ)、フライドポテト(冷凍)、ミニトマト	590.0(478.5) 26.5(21.2) 19.5(16.4) 3.3(2.4)	コッペパン、○米、油、マヨネーズ、○ごま	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、○しらす干し、バター	たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、コーン缶、○焼きのり、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、ケチャップ、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、じゃこおにぎり	
04水	御飯、麩のすまし汁(えのき)、さわらの蒸しみそ焼き、マカロニサラダ	596.7(503.4) 20.8(18.3) 16.2(15.2) 1.8(1.5)	米、○さつまいも、○米粉、マヨネーズ、マカロニ、○砂糖、○片栗粉、米粉、焼ふ(車ふ)、砂糖	○牛乳、さわか、○豆腐、米みそ(甘みそ)、◎牛乳	もやし、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、米粉おにぎり	
05木	御飯、みそ汁(なめこ・小松菜)、豚肉チーズロールフライ、ゆで野菜(キャベツ)、きゅうりの昆布和え	584.8(495.0) 26.3(22.1) 22.1(19.4) 4.4(3.3)	米、○ゆでうどん、油、パン粉、小麦粉	○牛乳、豚肉(もも)、○油揚げ、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、○ねぎ、だいこん、ごま、なめこ、にんじん、ねぎ、なめこ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、○しょうゆ、○食塩、食塩、こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、きつねうどん	
06金	中華丼(キャベツ)、豆腐みそ汁(あげ)、蒸し野菜	561.8(478.9) 26.1(22.0) 23.1(20.0) 1.9(1.5)	七分つき米、じゃがいも、ごま油、片栗粉、○油	○牛乳、○豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、カットわかめ、しょうが、に	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、○食塩、○ケチャップ	牛乳100、ビスケット	牛乳130、フランクフルト	
09月	きのこ御飯、すまし汁(じゃが芋)、豆腐のコーンみそ焼き	583.0(493.8) 23.0(19.8) 13.1(13.0) 1.9(1.5)	○焼きそばめん、米、じゃがいも、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、○豚肉(肩)、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、◎牛乳	○キャベツ、たまねぎ、○もやし、○にんじん、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、クリームコーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○食塩、酒	ボーロ、牛乳100	牛乳130、塩焼きそば	
10火	パン・食パン、白菜スープ(春雨)、松風焼き・鶏むき肉、キャベツサラダ	575.0(496.3) 20.2(18.8) 16.3(16.7) 3.1(2.3)	食パン、○米、フレンチドレッシング(分産型)、パン粉、はるさめ、油、砂糖、オリブ油、ごま	◎牛乳、鶏むき肉、卵、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	キャベツ、はくさい、たまねぎ、りんご、ねぎ、にんじん、干しぶどう	コンソメ、食塩	牛乳100、せんべい	わかめ御飯 牛乳130、	
11水	ベーコンピザ、オニオンスープ、クリスマスチキン、ポイルブロッコリー・ミニトマト、シウマイ(冷凍)、キャンデーチーズ	586.9(496.5) 24.5(20.8) 20.3(18.1) 2.3(1.8)	米、○小麦粉、○砂糖、油	○牛乳、鶏むね肉、ベーコン、○生クリーム、○卵、バター、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム缶、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩、みりん、こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ロールケーキ	クリスマス会 (誕生会)
12木	御飯、みそ汁(はくさい・えのき)、さけの塩焼き、大根と豚肉の炒め煮	568.1(483.6) 25.3(21.4) 14.5(14.0) 1.9(1.5)	米、○白玉粉、○三温糖、油、○片栗粉、砂糖、片栗粉	○牛乳、さけ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	だいこん、はくさい、たまねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、みたらし団子	
13金	御飯、みそ汁(明干・たまねぎ)、鶏肉の甘酢煮、白菜のサラダ	582.8(493.5) 21.4(18.7) 19.1(17.2) 2.7(2.1)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、油、片栗粉、○マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○豚ひき肉、○卵、ハム、油揚げ、○かつお節、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、○キャベツ、○にら、黄ピーマン、ピーマン、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、○ケチャップ、酢、みりん、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、お好み焼き	
16月	キッズピザ、コーンスープ(わかめ)、かぶときゅうりのサラダ	547.0(468.5) 19.5(17.3) 17.9(16.4) 2.6(2.0)	米、ごま、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏むき肉、うずら卵水煮、○クリームチーズ、◎牛乳	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、コーン缶、かぶ、にんじん、きゅうり、ミニトマト、○パイン缶、ねぎ、	しょうゆ、食塩、酢、焼肉のたれ甘口、コンソメ、酒	牛乳100、せんべい	牛乳130、バインチーズグラッカー	
17火	パン・ぶどうぱん、豆腐のくずあんスープ、ミートローフ(かばちや)、ポイルブロッコリー	566.1(454.8) 23.5(19.2) 17.3(14.8) 2.4(1.9)	ぶどうぱん、○米、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、粗ごし豆腐	ごま、たまねぎ、かばちや、ホールトマト缶、ブロッコリー、マッシュルーム、○こんぶ佃煮、	コンソメ、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、のりサント	
18水	いわしの蒲焼、そうめんみそ汁、もやしと人参のナムル	570.8(485.2) 21.8(19.0) 16.8(15.6) 3.1(2.4)	米、○コーンフレーク、干しそうめん、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	○牛乳、いわし、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	もやし、はくさい、にんじん、いんげん、生わかめ、しょうが、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、コーンフレーク	
19木	御飯、みそ汁(だいこん・ねぎ)、凍り豆腐とひき肉の煮物、春雨と炒り卵のサラダ	592.9(500.7) 22.5(19.4) 15.4(14.6) 2.6(2.1)	○さつまいも、七分つき米、○砂糖、砂糖、はるさめ、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、鶏むき肉、卵、ハム、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	だいこん、ごま、なめこ、もやし、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、○かんとん(粉)、黒ごくらげ、干	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、さつまいものようかん	
20金	御飯、かばち汁(冬至)、ささ身の中華風てんぷら、白和え(ブロッコリー・ごま)	599.8(505.5) 26.7(22.4) 18.6(16.9) 1.6(1.4)	七分つき米、○片栗粉、油、○黒砂糖、○砂糖、ごま、片栗粉、小麦粉、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、◎牛乳	かばちや、ブロッコリー、にんじん、なす、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、牛乳もち	
23月	ハリハリにんじん御飯、みそ汁(里芋・小松菜)、揚げ魚の甘酢あんかけ、スパゲティのサラダ(ソルト)	568.0(476.3) 23.6(20.2) 16.3(15.3) 2.8(2.2)	七分つき米、さといも、○どるもろこし(玄穀)、スパゲティ、油、片栗粉、○ごま、○砂糖、砂糖、○油、オリブ油	○牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、○いわし(田作り)、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ごま、なめこ、きゅうり、キャベツ、しいたけ、切り干しだいこん、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、酒、しょうゆ、○しょうゆ、食塩、コンソメ、○カレー粉、○食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、おやつ小魚(ごま)、ポップコーン(カレー塩)	
24火	ハム・ジャムサンド、野菜スープ(ほうれん草)、鶏肉の照焼	607.4(490.7) 25.0(20.2) 19.1(16.1) 2.3(1.8)	食パン、○米、じゃがいも、○三温糖、油、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ハム、○きな粉	ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、いちごジャム、しょうが	しょうゆ、みりん、コンソメ	牛乳100、ビスケット	牛乳130、きな粉おはき	自由保育
25水	鮭寿司、麩のすまし汁(みつば)、ハンバーグ・煮込み、ゆでブロッコリー	593.9(501.4) 25.9(21.8) 19.7(17.6) 2.5(1.9)	米、○ホットケーキ粉、パン粉、砂糖、ごま、焼ふ、油	○牛乳、豚ひき肉、さけ(塩)、卵、牛乳、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、みつば、えのきたけ	かつおだし汁、ケチャップ、酢、ウスターソース、しょうゆ、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ホットケーキ	自由保育
26木	御飯、みそ汁(豆腐・もやし)、肉じゃが(ひき肉)、キャベツの甘酢和え	563.9(480.4) 19.8(17.5) 13.3(13.2) 2.1(1.6)	七分つき米、じゃがいも、○フランスパン、砂糖、油、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しらたき、もやし、ねぎ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、あんぱん	自由保育
27金	ミートスパゲティ、コーンスープ(たまねぎ)、白菜とほうれん草の塩蔵あえ	586.7(496.4) 21.6(18.8) 17.7(16.2) 2.9(2.2)	マカロニ・スパゲティ、○米、油	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、バター、◎牛乳	たまねぎ、はくさい、クリームコーン缶、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、○塩こんぶ、○焼きのり、焼	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、昆布おにぎり	自由保育

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。

