

2018年7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日)	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				
02月	御飯、みそ汁(なめこ・小松菜)、ハンバーグ、もやしとニラの和え物(焼き豚)	576.4(489.2) 15.1(14.2) 12.1(12.4) 3.0(2.7)	じゃがいも、○さつまいも、米、○砂糖、パン粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、焼き豚、卵、バター、豚ひき肉、◎牛乳	もやし、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、ねぎ、にら、なめこ、○かぼちゃ(粉)	煮干だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、さつま芋のようかん		
03火	パン・食パン、野菜スープ(チンゲン菜)、鶏ささ身の甘酢あんかけ、トマトのサラダ(いんげん)	567.0(462.5) 24.5(19.9) 17.9(15.2) 2.7(2.0)	食パン、○米、油、フレンチドレッシング(乳化型)、片栗粉、はるさめ、ごま油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ささ身、いんげんまめ(ゆで)、火腿	チンゲンサイ、たまねぎ、トマト、レタス、コーン缶、きゅうり、にんじん、ヤングコーン、○塩こんぶ、○焼きのり	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、昆布おにぎり		
04水	御飯、けんちん汁(鶏肉)、鮭の西京焼き、納豆マヨ和え(ほうれん草)	586.7(496.3) 27.4(22.8) 19.5(17.5) 2.2(1.7)	◎じゃがいも、七分つき米、さといも、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、挽きわり納豆、木綿豆腐、鶏もも肉、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酒	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、じゃが芋のホイル焼き		
05木	御飯、みそ汁(大根・あげ)、豚肉の柳川風煮物、キャベツの香り漬け(しらす・ごま)	545.4(467.4) 23.8(20.4) 14.9(14.2) 2.3(1.8)	七分つき米、○強力粉、砂糖、油、ごま	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、卵、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、レモン果汁、カットわかめ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ヨーグルト、せんべい		
06金	七夕ミートスパゲティ、キラキラスープ、七夕ポテトサラダ、ミニトマト	585.0(495.2) 22.0(19.1) 27.5(23.1) 2.3(1.8)	マカロニスパゲティ、じゃがいも、油、マヨネーズ、小麦粉、○小麦粉	○牛乳、豚ひき肉、はんぺん、○生クリーム、火腿、粉チーズ、○卵、◎牛乳	○牛乳、鶏もも肉、はんぺん、○生クリーム、火腿、粉チーズ、○卵、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、なす、にんじん、トマトビュール、オクラ、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、パフケーキ	七夕誕生会
09月	鶏肉の照り焼き丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、切り干し大根のサラダ	591.3(499.4) 24.1(20.6) 19.3(17.4) 3.1(2.3)	米、○フランスパン、○砂糖、油、ごま、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、◎牛乳	にんじん、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、さやえんどう、○干しほうとう、しょうが、カットわかめ、焼きのり	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酢、酒、食塩	せんべい、牛乳100	牛乳130、パンブライディング		
10火	ハム・ジャムサンド、豆乳汁(さつまいも・野菜)、ミートボール、ミニトマト	591.8(479.8) 28.2(22.5) 19.6(16.4) 3.0(2.3)	食パン、○米、さつまいも、マヨネーズ、○ごま油、油	○牛乳、◎牛乳、豆乳、鶏もも肉、火腿、○卵、○ツナ、油漬魚	たまねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、○ねぎ、えのきたけ、いちごジャム、○にんじん、マーマレード	しょうゆ、酒、○しょうゆ、コンソメ、食塩、○食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ツナチャーハン		
11水	御飯、みそ汁(なす・たまねぎ)、すずきのエスカパーゼ、ほうれん草の磯和え	597.8(604.1) 25.4(21.5) 13.3(13.2) 4.7(3.5)	七分つき米、○干しそば、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、すずき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、なす、トマト、○ねぎ、ねぎ、焼きのり、カットわかめ、パセリ	かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、○みりん、酢、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、そうめん		
12木	御飯、豆腐スープ(ねぎ)、鶏肉と野菜の味噌炒め、さつま芋のレモン煮	592.3(508.4) 20.1(18.7) 14.1(15.2) 1.8(1.4)	さつまいも、米、○小麦粉、砂糖、○マヨネーズ、ごま油、片栗粉	◎牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、○豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節	○キャベツ、ピーマン、ねぎ、しいたけ、レモン、○にら、しょうが、○あおのり、にんにく	○ケチャップ、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、お好み焼き		
13金	御飯、みそ汁(なめこ・小松菜)、肉じゃが(豚肉)、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)	598.5(604.6) 19.4(17.3) 20.5(18.2) 2.4(1.9)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○無塩バター、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○かぼちゃ(粉)、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、しらたき、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、なめこ、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、ボーロ	牛乳130、クッキー、小魚		
17火	ホットドッグ、野菜スープ(かぶ)、フライドポテト、ミニトマト、チーズ(キャンディー)	590.2(478.7) 18.2(15.5) 22.8(18.6) 3.3(2.5)	じゃがいも、コッペパン、○米、油	○牛乳、◎牛乳、フランスパン、ベーコン、チーズ	キャベツ、かぶ、にんじん、しめじ、かぶ・葉、○こんぶ佃煮、○焼きのり	ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳100、せんべい	牛乳130、のりサンド		
18水	御飯、数のすまし汁(えのきたけ)、さばと玉ねぎのみそ煮、白和え(ほうれん草)	598.1(504.3) 25.6(21.6) 16.9(15.7) 2.9(2.3)	七分つき米、○フランスパン、ごま、砂糖、鮭(車ふ)	○牛乳、さば、木綿豆腐、○ゆであずき、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しらたき、えのきたけ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、のりぱん		
19木	カレーライス、コンソメスープ(わかめ)、レタスのサラダ、ミニトマト	589.0(497.9) 17.3(15.8) 20.4(18.1) 2.5(2.0)	米、じゃがいも、○小麦粉、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○生クリーム、脱脂粉乳、○卵、◎牛乳	たまねぎ、コーン缶、レタス、ミニトマト、にんじん、トマト、カットわかめ	カレールーウ、コンソメ、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ワッフル	カレークッキング	
20金	御飯、みそ汁(だいこん・わかめ)、鶏かつ、ゆで野菜(キャベツ)、ミニトマト、きゅうりの昆布和え	542.1(465.5) 19.7(17.5) 12.1(12.5) 2.0(1.6)	七分つき米、○白玉粉、パン粉、油、小麦粉、○三温糖、○片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、◎牛乳	キャベツ、ミニトマト、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	かつおだし汁、○しょうゆ、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、みたらし団子		
23月	チキンピザ、豆乳コーン鍋(キャベツ)、じゃが芋きんぴら(ごま)	578.8(490.8) 20.3(17.9) 17.7(16.2) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、米、砂糖、ごま	○牛乳、絹ごし豆腐、豆乳、鶏もも肉、○卵、バター、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、ごぼう、えのきたけ、パセリ	昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒、コンソメ	ボーロ、牛乳100	牛乳130、ホットケーキ		
24火	パン・クロワッサン、きのこスープ、レバーの胡麻ソースからめ、いんげんとささみの胡麻ネーズ和え	584.9(475.0) 21.6(17.8) 27.3(21.8) 2.3(2.1)	クロワッサン、○米、片栗粉、ごま、油、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、○ごま	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、ベーコン、○米みそ(淡色辛みそ)	いんげん、しいたけ、えのきたけ、にんじん、しめじ、さやえんどう、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、○みりん、酒、コンソメ、食塩、ウスターソース	牛乳100、せんべい	牛乳130、みそ焼きおにぎり		
25水	御飯、そうめん汁(ほうれん草)、鮭のコーンクリームかけ、おから煮	597.5(603.9) 27.0(22.6) 19.0(17.1) 3.0(2.3)	七分つき米、○砂糖、干しそば、油	○牛乳、さけ、○ヨーグルト(無糖)、おから、豆乳、○生クリーム、鶏ひき肉、かにかまぼこ、油揚げ、○ゼラチン	○みかん天然果汁、○オレンジ、にんじん、ほうれんそう、クリームコーン缶、いんげん、ねぎ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳100、ビスケット	牛乳130、オレンジジュース、せんべい		
26木	御飯、みそ汁(切干・たまねぎ)、揚げ豆腐(三つ葉)、かぼちゃの甘露	563.8(482.5) 22.3(19.4) 17.0(16.0) 2.8(2.0)	七分つき米、○フランスパン、砂糖、○砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○バター、○きな粉、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、糸みつば、グリーンピース、しいたけ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、きな粉ラスク		
27金	御飯、中華スープ(チンゲン菜)、回鍋肉、ジャーマンポテト	597.0(603.5) 18.8(16.9) 18.3(16.6) 1.5(1.2)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、パセリ	中華スープ、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、黒糖蒸しレモン		
30月	にんじんとしらすの御飯、五目みそ汁(大根・あげ)、がんもどき(えだまめ)、ブロッコリーのごま酢和え	602.0(507.1) 24.4(20.8) 18.1(16.5) 3.4(2.6)	米、○食パン、さといも、片栗粉、○マヨネーズ、ごま、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、○とろけるチーズ、油揚げ、◎牛乳	にんじん、ブロッコリー、だいこん、○コーン缶、えだまめ、ごぼう、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、コーンチーズトースト		
31火	パン・ロールパン、かき玉汁(五目)、鶏肉とコーンのカップ焼き、もやしと人参のナムル	545.3(467.3) 21.2(18.6) 15.3(14.5) 2.8(2.2)	○米、ロールパン、片栗粉、ごま油、○ごま、ごま	○牛乳、鶏もも肉、卵、生クリーム、◎牛乳	もやし、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、クリームコーン缶、生わかめ、○にんじん、○うめ干し、カットわかめ、○こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、○食塩、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、御飯		

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。

7月14日(土)夕涼み会ですね!  
いつも給食で食べているおいしいカレーを販売します。食べに来てくださいね♪

給食室

