

2017年01月



献

立



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	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 水	ミートスパゲティ、春雨サラダ	595.8(482.7) 20.4(17.0) 17.5(15.0) 3.1(2.3)	マカロニ・スパゲティ、○米、じゃがいも、油、はるさめ、砂糖、小麦粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、みかん缶、トマトピューレ、グリーンピース、○焼きのり、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、ワイン(赤)、食塩、コンソメ	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、わかめおにぎり	自由保育
05 木	御飯、すまし汁(白菜・こまつな)、松風焼き(豆腐いり)、もやしの彩り和え	540.0(463.6) 23.2(19.9) 17.3(16.0) 1.7(1.4)	七分つき米、○上新粉、片栗粉、○油、○砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	はくさい、もやし、たまねぎ、○かぼちゃ、こまつな、にんじん、えのきたけ、にら、あおのり	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、蒸しパン(かぼちゃ)	自由保育
06 金	御飯、みそ汁(だいこん)、さわらの五目あんかけ、はくさいとハムのサラダ	562.2(459.1) 23.6(19.2) 18.3(15.5) 2.7(2.0)	七分つき米、○焼きそばめん、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さわら、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(肩)、油揚げ	はくさい、○キャベツ、たまねぎ、だいこん、こまつな、コーン缶、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、○ピーマン、○にんじん、さやえんどう、カットわかめ	かつおだし汁、○ウスターソース、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、おやつ焼きそば	自由保育
10 火	赤米御飯、みそ汁(わかめ・たまねぎ)、鶏かつ、せん野菜(キャベツ)、ミニトマト、ひじきとじゃが芋の炒り煮	548.8(469.7) 21.5(18.8) 14.1(13.7) 2.7(2.1)	七分つき米、じゃがいも、○コーンフレーク、パン粉、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、○生クリーム、◎牛乳	キャベツ、ミニトマト、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、コーンフレークパフェ	
11 水	御飯、お雑煮、鮭の西京焼き、ほうれん草のおかかごま和え	578.8(470.6) 24.0(19.5) 17.4(14.9) 1.7(1.4)	七分つき米、白玉粉、○小麦粉、○砂糖、ごま、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、○卵、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、かつお節、鶏もも肉、なると	もやし、ほうれん草、こまつな、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100、ウエハース	牛乳130、パフケーキ	お餅つき誕生会
12 木	パン・ロールパン、わかめスープ(コーン)、肉団子の酢豚風、さつま芋の甘煮	562.4(479.3) 20.6(18.1) 18.9(17.1) 2.1(1.7)	ロールパン、さつまいも、○七分つき米、片栗粉、油、砂糖、○ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○しらす干し、○かつお節、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、しいたけ、コーン缶、ピーマン、ねぎ、○ねぎ、カットわかめ	酢、しょうゆ、和風だし、素、○しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、おにぎり(しらす・ねぎ)	
13 金	御飯、豆腐みそ汁(しめじ)、鶏・肉の照焼、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング、ミニトマト	550.1(450.6) 21.2(17.5) 17.4(14.9) 2.3(1.9)	七分つき米、○上新粉、油、○油、小麦粉、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○豆乳、木綿豆腐、○つぶしあん(砂糖添加)、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ	ミニトマト、ブロッコリー、にんじん、しめじ、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、○食塩、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、蒸しパン(小豆)	
16 月	御飯、すまし汁(じゃがいも)、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル	578.7(470.6) 23.4(19.1) 19.0(16.0) 2.6(2.0)	七分つき米、○フランスパン、じゃがいも、○ピーナッツバター、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、ピーナツバターサンド	
17 火	パン・食パン、クラムチャウダー(豆乳)、さけのムニエル、キャベツとりんごのサラダ	558.9(476.9) 25.8(21.7) 16.7(15.6) 2.2(1.7)	食パン、○七分つき米、じゃがいも、油、小麦粉、上新粉	○牛乳、豆乳、さけ、○鶏ひき肉、あさり水煮缶、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、りんご、○はくさい、○だいこん、にんじん、干しぶどう、○にんじん	○かつお・昆布だし汁、酢、食塩、ワイン(白)、○しょうゆ、コンソメ、○食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、雑炊	
18 水	御飯、みそ汁(じゃが芋・長葱)、豚肉のすき焼き風煮物、きゅうりの酢の物(しらす)	585.3(475.9) 21.2(17.5) 19.3(16.2) 2.7(2.1)	七分つき米、○ロールパン、じゃがいも、○油、砂糖、ごま、○グラニュー糖、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、○きな粉	はくさい、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、しらたき、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、あげぼん(きな粉)	
19 木	御飯、はくさいとほろろのスープ、鶏のから揚げ・ごま風味、大根とあけの煮物	560.6(478.1) 23.0(19.8) 18.7(13.5) 2.8(2.2)	七分つき米、○生中華めん、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、ごま、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、卵、◎牛乳	だいこん、はくさい、にんじん、○ねぎ、たまねぎ、ねぎ、○生わかめ、しょうが	○中華スープ、かつおだし汁、しょうゆ、○しょうゆ、酒、コンソメ、○食塩、食塩、○こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、おやつラーメン	
20 金	御飯、みそ汁(切干し・里芋)、さわらと人蔘の煮物、キャベツの胡麻ネーズ和え	585.1(475.1) 24.1(19.6) 20.7(17.2) 2.7(2.0)	七分つき米、○食パン、さといも、○マヨネーズ、マヨネーズ、ごま	○牛乳、◎牛乳、さわら、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○とろけるチーズ、油揚げ	キャベツ、にんじん、○コーン缶、たまねぎ、さやえんどう、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100、ボーロ	牛乳130、コーンチーズトースト	
23 月	菜飯(大根菜)、豆腐みそ汁(なめこ)、メルルーサの香り揚げ、筑前煮	584.0(474.4) 28.7(22.8) 15.1(13.3) 2.7(2.0)	七分つき米、○フランスパン、小麦粉、油、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、鶏もも肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、卵	れんこん、にんじん、板こんにゃく、なめこ、たけのこ(ゆで)、だいこん(煮)、ごぼう、ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、あおのり	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、フレンチトースト(フランスパン)	
24 火	ツナ・ジャムサンド、野菜スープ(キャベツ)、ナゲット、ミニトマト	605.4(509.4) 26.4(22.1) 22.2(19.4) 3.0(2.3)	食パン、○米、マヨネーズ	○牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、卵、ベーコン、◎牛乳	キャベツ、ミニトマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、○塩こんぶ、○焼きのり	ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳100、ウエハース	牛乳130、昆布おにぎり	
25 水	御飯、みそ汁(里芋・小松菜)、魚と白菜の重ね蒸し、卵の花	582.2(473.0) 26.1(20.9) 17.1(14.7) 3.1(2.3)	七分つき米、○ゆでうどん、さといも、砂糖、○ごま油、片栗粉、油	○牛乳、◎牛乳、さわら、おから、○豚肉(もも)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、○キャベツ、こまつな、○たまねぎ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ねぎ、○にんじん、さやえんどう、干しいたけ、しょうが、○あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しいたけだし汁、○ウスターソース、酒、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、おやつ焼きうどん	
26 木	御飯、わかめスープ、厚揚げの炒め物、かぼちゃの甘煮	590.9(499.3) 26.8(22.4) 22.2(19.4) 1.8(1.5)	七分つき米、○パン粉、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	○牛乳、生揚げ、○豚ひき肉、豚ひき肉、◎牛乳	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、○たまねぎ、チンゲンサイ、にら、しめじ、グリーンピース、カットわかめ、○にんにく	しょうゆ、和風だし、素、食塩、○しょうゆ、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、フランクフルト	
27 金	御飯、すまし汁(小松菜)、さばと玉ねぎのみそ煮、ビーフンと野菜のソテー	607.2(490.6) 21.3(17.6) 21.3(17.6) 2.4(1.8)	七分つき米、○小麦粉、○ビーフン、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さば、○無塩バター、かまぼこ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ピーマン、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、クッキー・手作り	クッキー作り・お店屋さんごっこ
30 月	御飯、さつまいものスープ、ミートボールのトマト煮、もやしの酢あえ(ひじき)	599.1(484.9) 18.6(15.7) 15.6(13.7) 2.4(1.9)	七分つき米、さつまいも、じゃがいも、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、ベーコン、ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、○ブルーベリージャム、いんげん、グリーンピース、ひじき	酢、コンソメ、しょうゆ、酒、食塩、バセリ粉、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、サンドクラッカー(ジャム)	
31 火	パン・クロワッサン、かぼちゃの豆乳煮、鶏肉のホイル焼き、切干大根のソテー	566.4(482.1) 20.6(18.1) 22.1(19.3) 2.1(1.7)	クロワッサン、○米、油、上新粉、○砂糖、ごま油、○ごま、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、こまつな、ピーマン、レモン果汁	○みりん、酒、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、みそ焼きおにぎり	

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。



あ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。

