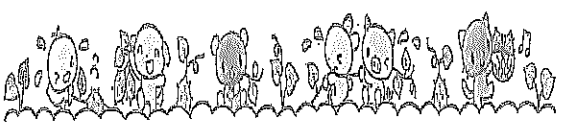
2017年10月　献立　ひまわり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （）は未満児	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	キッズビビンバ、コーンスープ（わかめ）、粉ふき芋	581.0(472.2) 20.6(17.1) 16.0(13.9) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○ロールパン、○グラニュー糖、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、うずら卵水煮缶、○きな粉	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、ミニトマト、ねぎ、カットわかめ、パセリ、しょうが、にんにく	しょうゆ、焼肉のたれ甘口、コンソメ、酒	牛乳100、ウェハース	牛乳130、揚げぱん（きな粉）	
03 火	ミートスパゲティー、ころころスープ、ブロッコリーのマヨネーズ和え	564.7(481.0) 20.3(17.9) 17.7(16.2) 2.0(1.6)	マカロニ・スパゲティー、○米、じゃがいも、マヨネーズ、油、小麦粉	○牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす、グリンピース、○塩こんぶ、○焼きのり、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、昆布おにぎり	
04 水	御飯、中華スープ（しいたけ）、揚げ魚の甘酢あんかけ、中華風和え物（チンゲン菜）	574.2(467.9) 21.0(17.4) 14.3(12.7) 2.5(1.9)	七分つき米、○白玉粉、油、砂糖、片栗粉、○三温糖、○片栗粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、たら、卵、バター	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、しいたけ、もやし、しょうが、にんにく	中華スープ、ケチャップ、酢、しょうゆ、○しょうゆ、酒、食塩、コンソメ	牛乳100、せんべい	牛乳130、みたらし団子	十五夜
05 木	御飯、みそ汁（なめこ・小松菜）、炒り豆腐（鶏肉）、きんぴらごぼう	587.3(496.7) 22.0(19.1) 16.8(15.6) 2.4(1.9)	○ゆでうどん、七分つき米、砂糖、油、ごま、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、○豚肉（肩ロース）、卵、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	にんじん、○キャベツ、ごぼう、○たまねぎ、たまねぎ、しらたき、こまつな、○ピーマン、ねぎ、なめこ、グリンピース（水煮缶詰）、干ししいたけ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100、ビスケット	牛乳130、焼きうどん・ソース	
06 金	ハンバーガー、スープ（たまねぎ）、フライドポテト、ミニトマト	575.4(468.3) 22.2(18.3) 17.6(15.0) 2.6(2.0)	じゃがいも、バーガーバン、○米、パン粉	○牛乳、◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、卵、チーズ、バター	たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、サニーレタス、○焼きのり	ウスターソース、コンソメ、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、運動会・紅白おにぎり	運動会応援メニュー
10 火	パン・ロールパン、豆腐スープ（チンゲン菜）、肉団子の揚げ煮、ほうれん草とコーンマヨ和え	572.6(486.4) 21.6(18.8) 25.6(21.7) 1.8(1.5)	ロールパン、○もち米、○米、パン粉、油、砂糖、○三温糖、○油、マヨネーズ、片栗粉、○くるみ	○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、牛乳、○米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	ほうれんそう、チンゲンサイ、コーン缶、たまねぎ、ねぎ、にんじん	しょうゆ、○みりん、中華だしの素	牛乳100、ウェハース	牛乳130、五平餅	
11 水	御飯、すまし汁（小松菜）、さわらのごま照り焼き、ウインナーのカラフル野菜炒め	565.5(461.4) 24.3(19.7) 21.5(17.7) 1.9(1.5)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、ごま、油	○牛乳、◎牛乳、さわら、ウインナー、○卵、かまぼこ	キャベツ、こまつな、赤ピーマン、ピーマン、えのきたけ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、パフケーキ	お誕生会
12 木	御飯、みそ汁（豚肉・もやし）、大豆のかき揚げ、キャベツとわかめのごま酢和え	596.5(503.2) 18.5(16.6) 22.5(19.6) 1.3(1.1)	七分つき米、小麦粉、○小麦粉、油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、○無塩バター、えび（むき身）、米みそ（淡色辛みそ）、豚ひき肉、○卵、卵、◎牛乳	キャベツ、もやし、たまねぎ、だいこん、みかん缶、にら、ピーマン、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、酢、酒、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、クッキー・手作り	
13 金	御飯、みそ汁（わかめ・ねぎ）、生揚げのそぼろ煮、じゃが芋の千切り炒め、ミニトマト	600.6(485.9) 23.1(18.9) 18.1(15.4) 2.8(2.1)	七分つき米、じゃがいも、○フランスパン、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、ちくわ	ねぎ、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、○りんごジャム、ピーマン、えのきたけ、グリンピース、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、りんごジャムパン	
16 月	中華炊き込みおこわ、みそ汁（かぶ）、さつま芋の天ぷら	565.7(461.5) 15.1(13.3) 14.2(12.7) 1.9(1.5)	もち米、さつまいも、米、○小麦粉、小麦粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、焼き豚、米みそ（淡色辛みそ）、○卵、○無塩バター、卵	かぶ、にんじん、たまねぎ、たけのこ（ゆで）、○いちごジャム、ねぎ、かぶ・葉、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、スコーン	
17 火	ハム・ジャムサンド、豆乳スープ、タンドリーチキン、ミニトマト	587.4(496.8) 27.4(22.9) 19.0(17.1) 2.7(2.1)	食パン、○米、マヨネーズ、○油、○ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ハム、○卵、ヨーグルト（無糖）、ベーコン、○千しえび、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、ミニトマト、○ほうれんそう、キャベツ、マッシュルーム、いちごジャム、にんにく	○オイスターソース、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩、○食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ほうれん草のチャーハン	
18 水	御飯、豆腐みそ汁（しめじ）、さばの立田揚げ、切干大根と里芋の旨煮（きぬさや）	562.1(459.0) 23.5(19.1) 17.5(15.0) 2.7(2.1)	七分つき米、さといも、○フランスパン、片栗粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、○バター	しめじ、切り干しだいこん、さやえんどう、ねぎ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳100、ウェハース	牛乳130、バターラスク	
19 木	おにぎり、わかめ汁（ねぎ）、鶏のから揚げ・ごま風味、筑前煮、マカロニサラダ・ミニトマト、卵焼き	582.3(493.2) 28.1(23.4) 22.2(19.4) 2.9(2.3)	米、○小麦粉、マヨネーズ、マカロニ、ごま、砂糖、○砂糖、片栗粉、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、卵、さけ（塩）、○バター、◎牛乳	れんこん、にんじん、○コーン缶、板こんにゃく、たけのこ（ゆで）、ごぼう、きゅうり、いんげん、ねぎ、カットわかめ、焼きのり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、とうもろこし蒸しパン	秋の遠足
20 金	ハヤシライス・手作り、きのこスープ、きゅうりとわかめの酢の物（かにかま）、ミニトマト	564.4(460.6) 20.3(16.9) 16.9(14.5) 2.8(2.1)	米、○小麦粉、○砂糖、小麦粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉（もも）、○卵、かにかまぼこ、バター、ベーコン	たまねぎ、きゅうり、ミニトマト、にんじん、しいたけ、えのきたけ、マッシュルーム缶、しめじ、さやえんどう、カットわかめ	ケチャップ、酢、ウスターソース、食塩、コンソメ	牛乳100、せんべい	牛乳130、クリームパン	予備日
23 月	御飯、マーボー豆腐、麩のすまし汁（みつば）、さつま芋のレモン煮	586.1(475.8) 18.0(15.3) 14.0(12.5) 1.9(1.5)	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油、焼ふ	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	○ブルーベリージャム、○いちごジャム、ねぎ、レモン、みつば、えのきたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、サンドクラッカー（ジャム）	
24 火	パン・食パン、わかめスープ（キャベツ）、マカロニチキングラタン、きゅうりとコーンのサラダ	592.9(500.7) 21.5(18.7) 18.7(16.9) 3.2(2.4)	食パン、○米、マカロニ、小麦粉、フレンチドレッシング（分離型）、○砂糖、パン粉、○ごま、油、ごま	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、バター、○米みそ（淡色辛みそ）、粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、生わかめ、マッシュルーム缶	中華スープ、○みりん、コンソメ、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、みそ焼きおにぎり	いもほり
25 水	御飯、みそ汁（切り干し・わかめ）、かじきのきのこがけ、キャベツの胡麻ネーズ和え	568.0(463.1) 23.4(19.1) 17.8(15.2) 2.1(1.6)	七分つき米、○マカロニ、○砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油、ごま	○牛乳、◎牛乳、かじき、ちくわ、米みそ（淡色辛みそ）、○きな粉	キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、○食塩	牛乳100、ウェハース	牛乳130、マカロニきな粉	予備日
26 木	ゆかり御飯、豆腐みそ汁（わかめ）、ミートローフ、白菜の甘酢和え	543.1(469.3) 23.2(20.0) 18.4(16.7) 2.6(2.0)	七分つき米、○さつまいも、パン粉、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、米みそ（淡色辛みそ）、卵、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、ねぎ、刻みこんぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩、ナツメグ	牛乳100、ボーロ	牛乳130、焼き芋	焼き芋パーティー
27 金	御飯、そうめん汁（ほうれん草）、真珠蒸し、もやしと人参のナムル	543.0(445.7) 22.1(18.2) 12.9(11.7) 2.2(1.7)	米、干しそうめん、片栗粉、○小麦粉、パン粉、ごま油、ごま	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト（加糖）、豚ひき肉、木綿豆腐、かにかまぼこ、油揚げ、卵、牛乳	もやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、生わかめ、ねぎ、干ししいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、ヨーグルト、せんべい	予備日
30 月	御飯、みそ汁（なす・たまねぎ）、豚肉チーズロールフライ、せん野菜（キャベツ）、ミニトマト、きゅうりとわかめの酢の物	577.9(470.1) 25.9(20.9) 16.9(14.5) 2.7(2.1)	米、○ホットケーキ粉、パン粉、砂糖、小麦粉、ごま	○牛乳、◎牛乳、豚肉（もも）、チーズ、米みそ（淡色辛みそ）、○卵、卵、油揚げ	きゅうり、キャベツ、ミニトマト、なす、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ホットケーキ	
31 火	パン・クロワッサン、野菜スープ、お化けハンバーグ、ボイルブロッコリー、かぼちゃとインゲンのサラダ、ミニトマト	549.9(470.5) 22.4(19.4) 32.5(26.6) 2.2(1.8)	クロワッサン、マヨネーズ、アーモンド（乾）、○小麦粉	○牛乳、○卵、豚ひき肉、◎	かぼちゃ、ミニトマト、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、いんげん、にんじん、えのきたけ、干しぶどう	昆布だし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、お菓子詰合せ	ハロウィン

ご飯の時は、麦ご飯です。
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。