

2016年10月

献立表

ひまわり保育園(一般)

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				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			
03月	カレーライス・手作り(きのこ)、わかめスープ(コーン)、ほうれん草のナムル(人参)	548.8(449.7) 17.9(15.2) 12.9(11.7) 2.2(1.7)	〇さつまいも、七分つき米、じゃがいも、〇砂糖、上新粉、油、ごま、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(肩)	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ、しいたけ、コーン缶、生わかめ、トマトジュース缶、葉ねぎ、〇かんでん、しょうが、にんにく	中華スープ、中濃ソース、食塩、和風だしの素、みりん、カレー粉	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、さつまいものようかん	
04火	パン・ロールパン、豆乳スープ(白菜・えのき)、ナゲット、トマトのサラダ(とうもろこし)	554.1(473.5) 22.3(19.3) 23.3(20.2) 2.2(1.8)	ロールパン、〇米、〇もち米、油、片栗粉、〇ピーナッツバター、〇三温糖、〇けしの実、〇油	〇牛乳、豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、◎牛乳	はくさい、トマト、レタス、えのきたけ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、〇しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、五平餅(落花生)	
05水	御飯、みそ汁(豚肉・キャベツ)、ぶりの照り焼き、きゅうりとわかめの酢の物	581.4(472.6) 21.6(17.8) 21.0(17.4) 1.7(1.3)	七分つき米、〇砂糖、〇上新粉、〇片栗粉、〇油、油、砂糖、ごま	〇牛乳、◎牛乳、ぶり、〇豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、〇だいたず(乾)	きゅうり、〇かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、〇マーマレード、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが、〇かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、〇食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、かぼちゃケーキ	お誕生会
06木	御飯、みそ汁(なす・たまねぎ)、餃子、中華風え物(もやし)	546.1(467.9) 20.4(17.9) 16.8(15.6) 1.8(1.5)	七分つき米、〇食パン、ぎょうざの皮、〇マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、〇とろけるチーズ、油揚げ、〇干しえび、◎牛乳	なす、もやし、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にら、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ	牛乳100、ウエハース	牛乳130、エビトースト	
07金	御飯、すまし汁(じゃが芋・わかめ)、厚揚げのみそ炒め、白菜の昆布和え	548.0(449.2) 18.6(15.7) 18.3(15.6) 2.1(1.6)	七分つき米、じゃがいも、ごま油、砂糖、片栗粉	〇牛乳、◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、たまねぎ、〇ブルーベリージャム、ねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、塩こんぶ、干しいたけ、カットわかめ、にんにく、	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、クラッカーサンド(ジャム)	
11火	ハム・ジャムサンド、コーンスープ(わかめ)、ミートボール、ミニマト	590.9(499.3) 23.4(20.1) 18.2(16.6) 3.4(2.6)	食パン、〇米、マヨネーズ、〇砂糖、〇ごま	〇牛乳、豚ひき肉、ハム、〇米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	たまねぎ、ミニマト、コーン缶、きゅうり、にんじん、いちごジャム、カットわかめ、にんにく	〇みりん、食塩、コンソメ	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、みそ焼きおにぎり	
12水	御飯、みそスープ、あじの香り焼き、ひじきと枝豆のサラダ	549.8(450.4) 20.0(16.7) 15.3(13.4) 1.8(1.4)	七分つき米、〇上新粉、油、〇砂糖、〇油、片栗粉、〇粉糖、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、あじ、米みそ(甘みそ)	〇りんご、だいこん、はくさい、にんじん、コーン缶、えだまめ、〇干しぶどう、ひじき、にんにく	しょうゆ、酢、みりん、和風だしの素、食塩、〇食塩、〇シナモン	牛乳100、ビスケット	牛乳130、りんごケーキ	
13木	わかめおにぎり、鶏肉の竜田揚げ、マカロニサラダ(マヨネーズ)、凍り豆腐の煮物、かぼちゃの煮物、ミニマト、ポイルブロッコリー	559.0(477.0) 22.6(19.5) 20.6(18.3) 2.7(2.1)	米、〇砂糖、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティー、片栗粉、油、三温糖、オリーブ油	〇牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、ハム、◎牛乳	かぼちゃ、ミニマト、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、にんじん、焼きのり、しょうが	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、プリン、せんべい	秋の遠足
14金	ミートスパゲティー、野菜スープ(じゃが芋)、切り干し大根のサラダ	570.1(464.6) 22.1(18.2) 18.8(15.8) 2.6(2.0)	マカロニ・スパゲティー、じゃがいも、〇米、油、砂糖、ごま、〇ごま油	〇牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、〇卵、〇ツナ油漬缶、かにかまぼこ、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、〇たまねぎ、トマトビュレ、きゅうり、〇ねぎ、〇にんじん、切り干しだいこん、にんにく	ケチャップ、酢、ワイン(赤)、食塩、〇しょうゆ、コンソメ、〇食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ツナチャーハン	予備日
17月	鶏肉と小松菜のクリーム丼、たまごスープ(キャベツ)、トマトの和え物	592.8(480.5) 20.7(17.2) 19.4(16.3) 2.1(1.6)	米、〇上新粉、小麦粉、〇油、油、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、牛乳、〇豆乳、鶏もも肉、卵、〇つぶしあん(砂糖添加)、ツナ水煮缶、バター	トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、マッシュルーム、さやえんどう	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、〇食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、蒸しパン(小豆)	
18火	パン・クロワッサン、豆腐スープ(わかめ)、豚肉チーズロールフライ、せん野菜(キャベツ)、ミニマト	565.7(481.6) 26.6(22.3) 25.7(21.8) 2.5(2.0)	クロワッサン、〇米、パン粉、小麦粉	〇牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、〇卵、チーズ、卵、◎牛乳	キャベツ、ミニマト、〇はくさい、〇だいこん、〇にんじん、ねぎ、カットわかめ	中華スープ、〇かつお・昆布だし汁、〇めんつゆ・3倍濃縮、食塩、こしょう、〇食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、雑炊(おやつ)	お芋ほり
19水	御飯、みそ汁(生揚げ・大根)、さばのりんごソースかけ、ほうれん草のごま和え(人参)	562.8(459.5) 24.6(19.9) 18.8(15.9) 2.7(2.0)	七分つき米、〇ゆであどん、油、片栗粉、ごま、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、さば、生揚げ、〇豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、だいこん、〇キャベツ、りんご、にんじん、〇たまねぎ、ねぎ、たまねぎ、〇にんじん、カットわかめ、しょうが、〇あおのり	かつお・昆布だし汁、〇ウスターソース、しょうゆ、酢、酒	牛乳100、ボーロ	牛乳130、おやつ焼きうどん	予備日
20木	御飯、みそ汁(もやし・わかめ)、肉豆腐、キャベツの胡麻ネーズ和え	563.8(480.3) 20.8(18.2) 17.6(16.2) 2.1(1.7)	〇さつまいも、七分つき米、マヨネーズ、砂糖、ごま	〇牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100、ビスケット	牛乳130、焼き芋	焼き芋パーティー
21金	御飯、五目みそ汁、鶏肉のマーマレード焼き、春雨と炒り卵のサラダ	548.8(449.7) 26.0(20.9) 12.6(11.5) 2.7(2.0)	七分つき米、じゃがいも、〇強力粉、〇砂糖、はるさめ、砂糖、片栗粉、〇小麦粉、油、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、〇いわし(田作り)、油揚げ	もやし、たまねぎ、だいこん、きゅうり、マーマレード、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、〇しょうゆ、食塩、〇食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、おやつ小魚(砂糖)、せんべい	予備日
24月	きのこ御飯(鶏)、みそ汁(大根・あげ)、擬製豆腐、いんげん胡麻和え	556.1(454.8) 24.6(19.9) 19.5(16.4) 3.2(2.4)	七分つき米、〇フランスパン、砂糖、〇砂糖、ごま、油	〇牛乳、◎牛乳、卵、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、〇バター	いんげん、だいこん、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、しめじ、えのきたけ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、バターラスク	
25火	パン・食パン、クラムチャウダー(クリーム)、レバーの南蛮漬け、ゆで野菜(キャベツ)、ミニマト	582.9(493.7) 25.3(21.4) 16.8(15.6) 2.9(2.2)	食パン、〇七分つき米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま	〇牛乳、牛乳、豚レバー、ベーコン、〇しらす干し、あさり水煮缶、バター、〇かつお節、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、ミニマト、にんじん、クリームコーン缶、ねぎ、パセリ	しょうゆ、酢、ワイン(白)、食塩、コンソメ、〇しょうゆ	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、おにぎり(じゃこおかか)	
26水	御飯、豚汁(じゃが芋)、さんまのごま焼き、ほうれん草ときのこのサラダ	568.9(463.8) 21.7(17.9) 25.4(20.5) 2.1(1.6)	七分つき米、じゃがいも、ごま、片栗粉、マヨネーズ、ごま油、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、さんま、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、ごぼう、えのきたけ、板こんにゃく、ねぎ、にんじん、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100、ビスケット	牛乳130、肉まん	
27木	御飯、みそ汁(キャベツ)、豆腐の野菜そぼろかけ、焼きかぼちゃ天(ごま)	582.6(493.4) 22.2(19.3) 17.3(16.0) 2.5(1.9)	七分つき米、〇スパゲティー、上新粉、砂糖、油、片栗粉、ごま	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、〇ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、こまつな、かぼちゃ、にんじん、〇たまねぎ、〇ピーマン、カットわかめ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、〇ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、〇食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、スパゲティー・おやつ	
28金	御飯、じゃがいもとりの中華スープ、八宝菜、きゅうりの酢の物(ちくわ)	541.8(444.8) 20.8(17.2) 16.0(13.9) 2.0(1.6)	七分つき米、じゃがいも、〇フランスパン、〇ピーナッツバター、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、ちくわ	はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、カットわかめ、黒きくらげ、焼きのり、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、和風だしの素、食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ピーナツバターサンド	
31月	御飯、コーンクリームスープ、ミートローフ(かぼちゃ)、ミモザサラダ	556.4(455.1) 22.2(18.2) 20.3(16.9) 2.0(1.6)	七分つき米、マヨネーズ、片栗粉、上新粉、油	〇牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、卵、ハム	たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、コーン缶、かぼちゃ、ひじき	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、パセリ粉、ナツメグ	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、お菓子	ハロウィーン