

2017年6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 (%)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			
01 木	御飯、みそ汁(キャベツ)、凍り豆腐のはさみ煮、春雨ときゅうりの酢の物(みかん)	572.7(486.6) 19.3(17.2) 15.5(14.7) 2.4(1.9)	七分つき米、○砂糖、○ごま、はるさめ、砂糖、片栗粉、○小麦粉、ごま、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ、卵、◎牛乳	キャベツ、○りんご天然果汁、きゅうり、いんげん、にんじん、みかん缶、コーン缶、○かんでん、カットわかめ、だいこん	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、アップルゼリー、ごませんべい	試食会ひよこくら・ゆり
02 金	パン・クロワッサン、豆乳スープ、さわらのマヨネーズ焼き、きゅうりとコーンのサラダ、ミニトマト	571.8(465.8) 19.6(16.4) 25.0(20.2) 2.4(1.9)	○米、クロワッサン、マヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、豆乳、さわら、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、ミニトマト、きゅうり、にんじん、コーン缶、ごまつな、マッシュルーム、○焼きのり	酒、コンソメ、○食塩、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳100、たわらのおにぎり	試食会もも・はら・ひまわり
05 月	御飯、豆腐みそ汁(わかめ)、肉じゃががカレー味、ほうれん草とじゃこのお浸し	597.4(483.7) 23.4(19.1) 19.0(16.0) 3.2(2.4)	七分つき米、じゃがいも、○フランスパン、○マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、牛肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ、しらす干し	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、みりん、カレー粉、○パセリ粉、食塩	牛乳100、ウェハース	牛乳130、チーズラスク	
06 火	パン・ロールパン、中華スープ(チンゲン菜)、野菜ハンチかつ、せん野菜(キャベツ)、ミニトマト	590.0(498.7) 24.3(20.7) 24.7(21.1) 2.4(1.9)	ロールパン、○米、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、○ごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○さけ(塩)、卵、ベーコン、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、ミニトマト、チンゲンサイ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、なす、○焼きのり	中華スープ、○酒、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、鮭おにぎり	
07 水	御飯、かぼとちの煮し煮、さばと玉ねぎのみそ煮、ピーマンと野菜のソテー	566.4(462.0) 24.5(19.9) 16.3(14.1) 2.7(2.1)	○じゃがいも、七分つき米、ピーマン、油、砂糖、ごま油、○油	○牛乳、◎牛乳、さば、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、かぼ、しめじ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、にんにく、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、コンソメ、○食塩、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、フライドポテト	
08 木	御飯、みそ汁(鶏ひき肉・かぼちゃ)、豆腐のふわとろボール(えび)、ひじきの煮物	643.9(536.4) 17.8(16.1) 32.0(26.2) 2.4(1.9)	七分つき米、○油、ながいも、片栗粉、油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、油揚げ、干しえび、◎牛乳	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、○コーン缶、にんじん、さやえんどう、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、とうもろこし蒸しパン	
09 金	御飯、みそ汁(なめこ・小松菜)、まぐろカツ、せん野菜、きゅうりと人参の昆布和え	599.9(485.5) 27.7(22.1) 13.0(11.3) 2.4(1.9)	七分つき米、○干しうどん、パン粉、油、小麦粉、ごま	○牛乳、◎牛乳、まぐろ、○かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、卵	きゅうり、○ほうれん草、キャベツ、ごまつな、○生わかめ、ねぎ、なめこ、にんじん、塩こんぶ	○かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、○しょうゆ、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、わかめうどん	
12 月	三色どんぶり(野沢菜)、豆腐みそ汁(里芋)、きゅうりとみよしの酢の物(ごま)	558.0(466.1) 23.7(19.3) 18.3(15.6) 3.3(2.5)	米、○食パン、さといも、砂糖、○マヨネーズ、油、ごま	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、○しらす干し、でんぶ	もやし、のぎざわ(調味液)、きゅうり、ねぎ、○あさつき、しょうが、カットわかめ、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	牛乳100、ウェハース	牛乳130、じゃこトースト(ねぎ)	
13 火	卵・ジャムサンド、野菜スープ(チンゲン菜)、ナゲット、ミニトマト	545.1(467.2) 24.6(20.9) 18.6(16.9) 2.4(1.9)	食パン、○米、マヨネーズ、はるさめ、○ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、卵、○卵、ハム、○ツナ油漬缶、◎牛乳	ミニトマト、チンゲンサイ、○たまねぎ、キャベツ、コーン缶、○ねぎ、いちごジャム、○にんじん	○しょうゆ、コンソメ、食塩、○食塩、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ツナチャーハン	
14 水	御飯、すまし汁(じゃがいも)、鮭の西京焼き、ほうれん草ときこのサラダ	547.1(448.5) 21.9(18.0) 14.7(13.0) 2.1(1.6)	七分つき米、○小麦粉、○じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、油、○くるみ	○牛乳、◎牛乳、さけ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、○無塩バター	ほうれん草、しめじ、たまねぎ、○バナナ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、ねぎ、○レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、バナナケーキ	お誕生会
15 木	御飯、みそ汁(もやし)、豆腐と青菜のチャンプルー、かぼちゃの甘煮	593.9(501.4) 23.5(20.1) 21.4(18.9) 2.4(1.9)	七分つき米、油、○砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース)、○クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	かぼちゃ、もやし、チンゲンサイ、○パイン缶、グリーンピース、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、パインチーズグラッサカー	
16 金	カレーライス、コーンスープ(わかめ)、ブロッコリーのごま酢和え	595.7(482.5) 19.7(16.5) 15.6(13.7) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、○フランスパン、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○ゆであずき缶、ちくわ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、カットわかめ、にんにく、あさつき	カレールーウ、しょうゆ、酢、コンソメ	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、あんぱん	
19 月	ベーコンピザ、たまごスープ(豆腐)、キャベツのツナサラダ	547.6(448.9) 17.4(14.9) 17.2(14.8) 2.9(2.2)	○ゆであどん、米、油、砂糖	◎牛乳、卵、木綿豆腐、○豚肉(肩ロース)、ベーコン、ツナ油漬缶、かまぼこ、バター	たまねぎ、キャベツ、○キャベツ、にんじん、○たまねぎ、マッシュルーム、○ピーマン、○にんじん、コーン缶、干しえび、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、○あさつき	○ウスターソース、酢、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100、ウェハース	焼きうどん・ソース	
20 火	パン・食パン・トマスープ、コーン焼き、ほうれん草ときこのナムル	547.4(468.8) 21.1(18.4) 18.5(16.8) 2.9(2.2)	食パン、○もち米、○米、片栗粉、上新粉、○三温糖、○油、油、砂糖、ごま、ごま油、○くるみ	○牛乳、豚ひき肉、○米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	たまねぎ、ほうれん草、もやし、コーン缶、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんにく、しょうが	しょうゆ、○みりん、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、五平餅	
21 水	御飯、豆乳汁(かぼちゃ)、かじきのさっぱり甘酢ソース、ごまつなサラダ	590.9(479.2) 22.7(18.6) 20.5(17.0) 2.4(1.9)	○じゃがいも、七分つき米、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、かじき、豆乳、○バター、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ごまつな、かぼちゃ、えのきたけ、チンゲンサイ、えのきたけ	昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、パセリ粉	牛乳100、ビスケット	牛乳130、じゃが芋のホイル蒸し	
22 木	御飯、すまし汁(小松菜・さつまいも)、厚揚げのみそ炒め、わかめの酢の物	573.9(487.4) 19.4(17.2) 22.4(19.6) 1.7(1.4)	七分つき米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、ごまつな、ねぎ、えのきたけ、ヤングコーン、ピーマン、にんじん、カットわかめ、干しいたけ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、酢、酒、しょうゆ、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ボンデドーナツ	
23 金	御飯、みそ汁(切干・たまねぎ)、凝製豆腐(三つ葉)、かぼちゃサラダ(おから)	586.5(476.1) 22.7(18.6) 17.2(14.8) 2.3(1.8)	七分つき米、○小麦粉、砂糖、○砂糖、油、○油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、おから、油揚げ	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、○干しぶどう、切り干しだいこん、糸みつば、しいたけ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、レーズン蒸しパン	
26 月	鶏肉の照り焼き丼、豆腐みそ汁(あげ・たまねぎ)、中華風文物(チンゲン菜)	564.6(460.8) 22.5(18.5) 18.7(15.8) 2.7(2.2)	米、○ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、もやし、さやえんどう、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢	牛乳100、ウェハース	牛乳130、ホットケーキ	
27 火	パン・ぶどうぱん、ころころスープ、鶏のかち揚げ・ごま風味、キャベツサラダ、ミニトマト	577.4(489.8) 22.3(19.3) 16.2(15.2) 2.4(1.9)	ぶどうぱん、○米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、油、片栗粉、ごま、小麦粉、○砂糖、○ごま	○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、たまねぎ、りんご、にんじん、干しぶどう、グリーンピース、しょうが	しょうゆ、○みりん、コンソメ、食塩、酒	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、みそ焼きおにぎり	
28 水	御飯、中華スープ(チンゲン菜・じゃが)、たらのケチャップあんかけ、きゅうりの昆布あえ	556.9(455.4) 18.6(15.7) 15.5(13.6) 1.7(1.4)	七分つき米、○じゃがいも、○小麦粉、油、○砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、たら、○卵、○無塩バター	きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、○いちごジャム、ねぎ、しめじ、塩こんぶ、しょうが、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、和風だしの素、食塩、コンソメ	牛乳100、ボーロ	牛乳130、スコーン	
29 木	御飯、みそ汁(かぼちゃ・ごぼう)、肉豆腐(ひき肉)、いんげんのごまごし	583.4(494.1) 21.5(18.7) 14.6(14.0) 2.4(1.9)	七分つき米、○さつまいも、○上新粉、○砂糖、砂糖、○片栗粉、ごま	○牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、いんげん、ねぎ、ごぼう、にんじん、えのきたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、○食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、おにぎり蒸しパン	
30 金	御飯、みそ汁(なす・たまねぎ)、ハンバーグ・煮込み、ペイコじゃが、ミニトマト	598.2(484.3) 23.5(19.1) 14.3(12.7) 2.6(2.0)	米、○生中華めん、じゃがいも、パン粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、牛乳、油揚げ	たまねぎ、ミニトマト、なす、○ねぎ、○コーン缶、○生わかめ、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、食塩、パセリ粉	牛乳100、ビスケット	牛乳130、おやつコーンラーメン	

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。



6月1日(木)・2日(金)は試食会です。
参加をお待ちしています！