

2018年4月



献

立

表



ひまわり保育園

付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1)は未消化	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					
2 月	ハヤシライス(手作り・アレ対応)、中華スープ(コーン・卵)、キャベツとわかめのごま酢和え	553.2(472.9) 22.1(19.2) 14.7(14.2) 2.2(1.8)	七分つき米、○ごま、○砂糖、油、砂糖、○小麦粉、○ごま	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、卵、○ゼラチン、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、○みかん缶、○バナナ、にんじん、コーン缶、○もも缶、みかん缶、マッシュルーム、あさつき	中華スープ、クチャップ、中濃ソース、酢、食塩、コンソメ			牛乳100、ボーロ	牛乳130、フルーツゼリー、ごませんべい	
3 月	パン・クロワッサン、かぼちゃの豆乳煮、ハンバーグ(ベジタブル)、ブロッコリーとトマトのサラダ	586.1(475.8) 20.1(16.8) 25.9(20.9) 1.8(1.4)	クロワッサン、○七分つき米、油、米粉	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、豆乳	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、ブロッコリー、○こまつな、にんにく	クチャップ、○酒、酒、食塩、コンソメ、○食塩、ナツメグ、こしょう			牛乳100、せんべい	牛乳130、煮飯おにぎり(小松菜)	
4 月	御飯、みそ汁(豆腐・こまつな)、かじきとしめじの炒め物、きゅうりの酢の物(かにかま)	556.5(475.2) 23.4(20.1) 15.0(14.4) 3.2(2.5)	七分つき米、○生中華めん、油、小麦粉、砂糖、○ごま油	○牛乳、かじき、木綿豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、◎牛乳	きゅうり、しめじ、こまつな、○ねぎ、○コーン缶、ねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、○生わかめ、パセリ、カットわかめ	○中華スープ、かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、酢、食塩、○こしょう、こしょう			牛乳100、ビスケット	牛乳130、おやつコンラマーメン	
5 月	御飯、きのこスープ、マーボー豆腐(たまねぎ)、ほうれん草のナムル(ごま)	560.8(473.2) 20.4(18.0) 22.6(19.7) 2.7(2.1)	○じやがいも、七分つき米、○油、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、えのきたけ、しめじ、さやえんどう、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、○食塩			牛乳100、野菜チップ	牛乳130、フライドポテト	
6 月	御飯、みそ汁(もやし・あげ)、おからのつくね煮、キャベツの中華風サラダ	568.1(476.3) 20.1(17.7) 18.2(16.8) 2.4(1.9)	七分つき米、○食パン、油、○グラニュー糖、砂糖、片栗粉、○ごま、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、おから、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、○バター、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩			牛乳100、ウェハース	牛乳130、ごまトースト	
9 月	中華スープ(デンゲン菜)、中華丼(玉ねぎ)、かぼちゃのごまマヨネーズ	556.8(475.4) 19.9(17.5) 17.5(16.1) 1.5(1.2)	七分つき米、○小麦粉、ごま油、○砂糖、片栗粉、マヨネーズ、ごま、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○脱脂粉乳、ベーコン、○バター、◎牛乳	はくさい、かぼちゃ、にんじん、デンゲンサイ、たまねぎ、○コーン缶、ブロッコリー、たけのこ、しいたけ、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう			牛乳100、ボーロ	牛乳130、どうもろし蒸しパン	
10 火	ハム・ジャムサンド、ころころスープ、鶏肉のマーマレード焼き、ミニトマト	572.9(486.6) 27.2(21.7) 16.3(14.1) 3.1(2.3)	食パン、○七分つき米、じやがいも、マヨネーズ、片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ハム、○油揚げ	ミニトマト、たまねぎ、キャベツ、○もやし、○にんじん、にんじん、グリーンピース、いちごジャム、マーマレード、○焼きのり	○かつおだし汁、○しょうゆ、しょうゆ、食塩、コンソメ、○みりん			牛乳100、せんべい	牛乳130、油揚げと野菜の温めご飯	
11 水	御飯、みそ汁(干干・たまねぎ)、魚とじやが芋の煮物、小松菜のピーナツ和え	545.4(467.4) 20.5(18.0) 18.8(15.6) 2.9(2.2)	七分つき米、じやがいも、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、ピーナツ、○小麦粉	○牛乳、メルルルサ、○ウィナー、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ、◎牛乳	ほうれん草、こまつな、にんじん、しらたき、切り干しだいこん、いんげん、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん			牛乳100、ビスケット	牛乳130、ミニマリカンドッグ	
12 木	御飯、みそ汁(デンゲン菜・えのき)、炒り豆腐(鶏肉)、磯辺さつまいも	578.8(470.7) 19.4(16.3) 19.6(16.5) 1.8(1.4)	七分つき米、さつまいも、○小麦粉、小麦粉、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、○卵、卵、○生クリーム、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	デンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、しらたき、えのきたけ、ねぎ、グリーンピース(水煮缶詰)、干ししいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩			牛乳100、野菜チップ	牛乳130、クリームパン	
13 金	御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、はんぺんのチーズサンドライ、ゆで野菜(キャベツ)、きゅうりの昆布和え	555.7(474.6) 20.0(17.7) 18.9(17.1) 3.0(2.3)	七分つき米、パン粉、油、小麦粉、○砂糖	○牛乳、白はんぺん、チーズ、○クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、◎牛乳	キャベツ、もやし、きゅうり、○パン缶、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、クチャップ、食塩			牛乳100、ウェハース	牛乳130、バインチーズグロッカー	
16 月	中華炊き込みおこわ、そうめんみそ汁、ちくわ2色揚げ	551.1(471.4) 20.5(18.0) 17.0(15.8) 3.4(2.6)	○食パン、もち米、米、干しそうめん、油、小麦粉、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、ちくわ、焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○しらす干し、◎牛乳	はくさい、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、○あさつき、干ししいたけ、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩、カレー粉			牛乳100、ボーロ	牛乳130、じゃこトースト(ねぎ)	
17 火	パン・食パン、コーンスープ(わかめ)、真珠粥、キャベツの中華風サラダ	550.1(450.6) 21.7(17.9) 14.5(12.9) 3.2(2.4)	食パン、○米、米、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、コーン缶、きゅうり、生わかめ、にんじん、○塩こんぶ、○焼きのり、干ししいたけ、カットわかめ、しょうが	酢、しょうゆ、食塩、コンソメ			牛乳100、せんべい	牛乳130、昆布おにぎり	
18 水	アンパンマンピラフ、コーンスープ、鶏のから揚げ・ごま風味、マカロニサラダ、ポイルブロッコリー、ミニトマト	541.9(464.9) 21.7(18.9) 19.8(17.7) 2.2(1.8)	米、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、ごま、油、小麦粉、○小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、○卵、卵、バター、◎牛乳	クリームコーン缶、ミニトマト、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、しょうが	しょうゆ、コンソメ、酒、食塩、パセリ粉			牛乳100、ビスケット	牛乳130、パンプケーキ	お誕生会
19 木	御飯、みそ汁(大根・あげ)、さわらちとごぼうの煮つけ、ポテトサラダ(ハム)	556.0(474.9) 20.9(18.3) 17.5(16.1) 2.3(1.8)	七分つき米、じやがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、三温糖	○牛乳、さわか、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○おろしあん、油揚げ、◎牛乳	きゅうり、だいこん、ごぼう、にんじん、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩			牛乳100、野菜チップ	牛乳130、おまんじゅう	春の集い
20 金	御飯、みそ汁(なめこ・小松菜)、豚肉のしょうが焼き(たまねぎ)、大豆とひじきのサラダ	586.2(496.0) 22.0(19.1) 26.0(22.0) 4.4(3.2)	七分つき米、油、○グラニュー糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ(乾)、こまつな、ねぎ、なめこ、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、おろししょうが、食塩、○シナモン			牛乳100、ウェハース	牛乳130、スティックパイ	
23 月	三色どんぶり、みそ汁(じやが芋・たまねぎ)、切り干し大根のサラダ	557.2(475.7) 23.5(20.1) 16.2(15.2) 2.6(2.0)	米、○小麦粉、じやがいも、砂糖、油、ごま、○油	○牛乳、卵、鶏ひき肉、○豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、かにかまぼこ、○干しえび、でんぶ、○かつお節、◎牛乳	ほうれん草、たまねぎ、○キャベツ、きゅうり、にんじん、さやえんどう、○ねぎ、切り干しだいこん、しょうが、焼きのり、○あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、○クチャップ、酒、○ウスターソース、食塩			牛乳100、ボーロ	牛乳130、お好み焼き	
24 火	パン・ロールパン、中華スープ、野菜メンチかつ、ゆで野菜(キャベツ)、ミニトマト	581.0(472.3) 21.0(17.4) 18.7(15.8) 2.4(1.8)	○米、ロールパン、小麦粉、油、○ごま	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、卵、バター	キャベツ、ミニトマト、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、干ししいたけ、○うめ干し、○こんぶ(だし用)	中華スープ、食塩、○食塩、こしょう			牛乳100、塩せんべい	牛乳130、梅肉飯	
25 水	枝豆とじやこの御飯、五目汁(鶏・さといも)、徒の西京焼き、ピーマンと野菜のソテー	573.0(486.8) 27.0(22.6) 12.6(12.7) 3.1(2.4)	米、○ホットケーキ粉、さといも、ピーマン、砂糖、ごま油、○メーブルシロップ	○牛乳、さけ、しらす干し、○卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、だいこん、えだまめ(冷凍)、ごぼう、ピーマン、ねぎ、干ししいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、食塩			牛乳100、ビスケット	牛乳130、ホットケーキ	
26 木	御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、松風焼き・鶏ひき肉、キャベツの胡麻ネズ和え	595.9(602.8) 24.4(20.8) 20.2(18.0) 2.6(2.2)	七分つき米、○ロールパン、マヨネーズ、パン粉、ごま、油、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、卵、牛乳、◎牛乳	キャベツ、もやし、○ブルーベリージャム、にんじん、ねぎ、たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ			牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ブルベリージャムサンド	
27 金	御飯、みそ汁(だいこん)、肉豆腐、ほうれん草とツナの酢和え(もやし)	597.6(603.9) 21.3(18.6) 19.9(17.8) 2.3(1.8)	○さつまいも、七分つき米、○砂糖、○油、砂糖、○ごま、ごま油	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ、◎牛乳	だいこん、ほうれん草、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、○しょうゆ、おろししょうが			牛乳100、ウェハース	牛乳130、大学芋	

ご飯の時は、麦ご飯になっています。
給食には牛乳・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。

入園・進級おめでとうございます。
給食楽しみにしてくださいね♪

