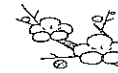


2019年1月



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			
04金	カレーライス、鮭のすまし汁(みつば)、ブロッコリーときのこのサラダ	573.7(467.2) 19.7(16.5) 16.9(14.6) 2.9(2.2)	米、じゃがいも、○フランスパン、油、焼ふ、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、えのきたけ、○りんごジャム、みつば、グリーンピース(冷凍)	かつおだし汁、カレールー、しょうゆ、酢、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、りんごジャムパン	自由保育
07月	ピラフ(ひよこまめ・豚)、冬野菜の和シチュー、キャベツのツナサラダ	551.5(471.7) 19.8(17.5) 17.4(16.0) 2.2(1.7)	○じゃがいも、七分つき米、油、米粉、○油、砂糖	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、ひよこまめ(ゆで)、ツナ油漬缶、豚ひき肉、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぶ、ごまつな、コーン缶、ごぼう、マッシュルーム、干しほうとう	酢、コンソメ、食塩、○食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、フライドポテト	
08火	パン・クロワッサン、豆腐スープ(青菜・わかめ)、ハンバーグマトソースがけ、粉ふき芋(パセリ)	598.4(484.4) 22.0(18.1) 27.4(21.9) 2.2(1.7)	じゃがいも、クロワッサン、○米、コーングリツ、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○卵	ホルトトマト詰詰、たまねぎ、○はくさい、○だいこん、にんじん、○にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、カットわかめ、にんにく、パセリ	○かつお・昆布だし汁、○めんつゆ・3倍濃縮、酒、食塩、中華だしの素、しょうゆ、ナツメグ、こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、雑炊(おやつ)	
09水	赤米御飯、みそ汁、松風焼き・鶏ひき肉、ほうれん草とえのきたけのお浸し	545.0(457.2) 23.0(19.6) 18.9(17.1) 2.4(1.9)	米、○食パン、さといも、○マヨネーズ、パン粉、油、砂糖、ごま、黒ごま	○牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、牛乳、○牛乳	ほうれんそう、にんじん、○コーン缶、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、○たまねぎ、薬ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳100、ウェハース	牛乳130、コーンマヨネーズトースト	
10木	御飯、正月・お雑煮風汁、鮭の西京焼き、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)	535.1(460.3) 23.2(19.9) 13.7(13.5) 2.1(1.7)	七分つき米、もち米、砂糖、油、○砂糖	○牛乳、さげ、○クリームチーズ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏肉(もも皮なし)、○牛乳	きゅうり、ごまつな、○パイナップル、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、パイナップルチーズグラッカラー	お餅つき
11金	切り干し大根の混ぜ寿司、五目みそ汁(さといも)、鶏のかも揚げ・ごま風味	562.1(479.1) 24.0(20.5) 15.8(14.9) 2.3(1.8)	七分つき米、○フランスパン、さといも、油、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○牛乳	かぼちゃ、ねぎ、にんじん、ごぼう、切り干しだいこん、干しいたけ、しょうが、焼きのり	かつおだし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、フレンチトースト(フランスパン)	
15火	パン・食パン、コーンスープ(わかめ)、ミートロープ(豆腐・ひじき)、はくさいとハムのサラダ	574.6(467.8) 23.7(19.3) 16.1(14.0) 2.9(2.2)	食パン、○米、パン粉	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、卵	たまねぎ、はくさい、コーン缶、にんじん、カットわかめ、○焼きのり、ひじき	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、○食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、たわらのおにぎり	
16水	御飯、みそ汁(だいこん・あげ)、かじきのさっぱり甘酢ソース、ほうれん草と炒り卵のマヨネーズ和え	547.9(459.2) 22.1(19.2) 19.2(17.3) 1.7(1.4)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、かじき、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○卵、○牛乳	ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、にんじん、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳100、ウェハース	牛乳130、パフケーキ	お誕生会
17木	御飯、みそ汁(ごまつな・油揚げ)、肉豆腐、バイクドじゃが	577.3(489.7) 21.1(18.5) 19.4(17.4) 1.7(1.4)	七分つき米、じゃがいも、○米粉、○砂糖、○油、油、砂糖	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、○豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○きな粉、○牛乳	○にんじん、たまねぎ、ごまつな、もやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、おろししょうが、パセリ粉、○食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、野菜もち(にんじん)	
18金	御飯、みそ汁(かぶ・あげ)、撰製豆腐(三つ葉)、かぼちゃの甘煮	588.8(497.8) 23.3(20.0) 16.1(15.1) 2.7(2.1)	七分つき米、○フランスパン、砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、卵、○ゆであずき、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○牛乳	かぼちゃ、かぶ、にんじん、赤みつば、グリーンピース、しいたけ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、あんぱん	
21月	鶏肉の照り焼き丼、みそ汁(なめこ・小松菜)、マカロニサラダ	587.9(497.2) 18.0(16.3) 17.8(16.3) 2.6(2.0)	○さつまいも、米、マヨネーズ、○砂糖、マカロニ、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	にんじん、ごまつな、きゅうり、ねぎ、なめこ、さやえんどう、コーン(冷凍)、しょうが、○かんでん(粉)、焼きのり、わかめ(乾)	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ごまつな・さつまいものようかん	
22火	パン・ロールパン、わかめスープ(豆腐)、豚肉チーズロールフライ、せん野菜(キャベツ)、ミニトマト	568.8(463.8) 25.2(20.3) 23.9(19.5) 2.5(1.9)	ロールパン、○米、油、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、○砂糖、○ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、チーズ、○米みそ(淡色辛みそ)、卵	キャベツ、ミニトマト、チンゲンサイ、カットわかめ	○みりん、食塩、中華だしの素、こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、みそ焼きおにぎり	
23水	御飯、けんちん汁(鶏肉)、さばの香味焼き、ブロッコリーのごま和え	590.7(499.1) 25.4(21.4) 23.4(20.2) 1.7(1.4)	七分つき米、○ホットケーキ粉、さといも、マヨネーズ、アーモンド(乾)、ごま油、ごま	○牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、○卵、油揚げ、○牛乳	ブロッコリー、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100、ウェハース	牛乳130、ホットケーキ	
24木	御飯、そうめんみそ汁、青菜しゅうまい、ひじきの煮物(にんじん)	557.8(456.0) 20.0(16.7) 16.0(13.9) 2.7(2.1)	七分つき米、○コーンフレーク、しゅうまいの皮、干しそうめん、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、はくさい、ごまつな、ねぎ、さやえんどう、ひじき、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒	牛乳100、せんべい	牛乳130、コーンフレーク	
25金	御飯、ドライカレー、中華スープ、春雨サラダ	601.3(506.6) 15.9(14.6) 22.7(19.6) 1.5(1.3)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、油、砂糖、小麦粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○無塩バター、○卵、バター、粉チーズ、○牛乳	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、もやし、きゅうり、みかん缶、ピーマン、干しほうとう、干しいたけ、にんにく、しょうが	中華スープ、ケチャップ、酢、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、カレー粉	牛乳100、せんべい	牛乳130、クッキー・手作り	お店屋さんごっこ
28月	梅御飯、みそ汁(切干し・かぼちゃ)、ささ身の中華風てんぷら、きゅうりの昆布和え	566.9(482.5) 24.4(20.8) 16.7(15.5) 2.3(1.8)	米、油、○米粉、○黒砂糖、片栗粉、小麦粉、○油、ごま	○牛乳、鶏ささ身、○豆乳、卵、○だいず(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○牛乳	かぼちゃ、○りんご、きゅうり、○干しほうとう、にんじん、切り干しだいこん、塩こんぶ、うめ干し、こんぶ(だし用)	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、大豆ケーキ(りんご・黒糖)	
29火	ハム・ジャムサンド、野菜の豆乳煮汁、肉団子の甘酢あん、ミニトマト	596.3(483.0) 20.3(16.9) 14.9(13.1) 2.5(1.9)	食パン、○米、マヨネーズ、油、○ごま	○牛乳、○牛乳、豆乳、ハム、豚ひき肉	キャベツ、ミニトマト、クリームコーン缶、ねぎ、チンゲンサイ、○だいこん(葉)、えのきたけ、いちごジャム、○こんぶ(だし用)	○酒、コンソメ、食塩、○食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、菜っ葉御飯	
30水	御飯、みそ汁(だいこん・なめこ)、さわらど人参の煮物、キャベツの胡麻ネーズ和え	598.2(504.4) 22.7(19.6) 18.8(17.0) 2.1(1.7)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、ごま	○牛乳、さわら、○卵、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、○牛乳	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100、せんべい	牛乳130、チーズ入り煮しやん	
31木	御飯、はるさめスープ(五目)、鶏かつ、せん野菜(キャベツ)、生揚げの五目旨煮	583.0(455.0) 23.4(18.7) 17.6(15.0) 2.7(2.0)	○ゆでうどん、米、パン粉、油、小麦粉、はるさめ、三温糖、ごま油、○片栗粉、片栗粉	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、卵、○油揚げ	だいこん、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、○ねぎ、いんげん、○干しいたけ	○かつお・昆布だし汁、中華スープ、○しょうゆ、しょうゆ、○みりん、中華だしの素、食塩、○食塩	牛乳100、ウェハース	牛乳130、うどん(おやつ)	

ご飯の時は、麦ご飯になってます。
給食には、牛乳又は麦茶・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。



今年もよろしくお願ひします。