



献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1日未満児)	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			
01 金	カレーピラフ、節分・いわしのつみれスープ、ゆで野菜(ブロッコリー)、ソース焼きそば、わかめのサラダ	596.5(503.2) 20.6(18.1) 12.7(12.7) 2.9(2.3)	焼きそばめん、米、○砂糖、砂糖	○牛乳、いわし、ベーコン、かにかまぼこ、◎牛乳	きゅうり、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、生わかめ、にんじん、あおのり	ウスターソース、酢、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、★プリン・福豆	豆まき
04 月	ドリア・鶏肉、ころころスープ、切り干し大根とひじきのサラダ	620.6(520.1) 20.2(17.8) 22.6(19.6) 2.5(2.0)	米、○食パン、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、パン粉	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、ベーコン、バター、粉チーズ、○バター、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン缶、マッシュルーム、グリーンピース、切り干しだいごん、ひじき、パセリ	コンソメ、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ミロトースト	
05 火	★ハンバーグ、コーンスープ(わかめ)、フライドポテト(冷凍)、ミニトマト	606.7(490.3) 20.4(16.9) 18.9(16.0) 3.1(2.4)	コーンパン、フライドポテト、○米、パン粉、○ごま	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、卵、牛乳、チーズ	たまねぎ、ミニトマト、コーン缶、にんじん、○わかめ(乾)、サニーレタス、○焼きのり、カットわかめ	ウスターソース、コンソメ	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、わかめおにぎり	
06 水	御飯、みそ汁(はくさい・わかめ)、かじきの竜田揚げ、筑前煮	582.9(493.7) 25.1(21.3) 14.7(14.1) 2.1(1.7)	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、かじき、鶏もも肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳、○バター	はくさい、れんこん、にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、たけのこ(ゆで)、ごぼう、○かぼちゃ、さやえんどう、しょうが、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳100、ウェハース	牛乳130、かぼちゃのケーキ	お誕生会
07 木	御飯、宝袋煮、豆腐みそ汁(なめこ)、小松菜のツナ酢あえ	598.1(504.3) 26.4(22.2) 22.3(19.5) 2.3(2.2)	七分つき米、○ロールパン、砂糖	○牛乳、油揚げ、木綿豆腐、鶏ひき肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ツナ、油漬、◎牛乳	もやし、たまねぎ、こまつな、なめこ、にんじん、キャベツ、コーン缶、糸みつば、ひじき	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	牛乳100、せんべい	牛乳130、グリーンパン	
08 金	御飯、すまし汁(だいごん・えのき)、大豆と揚げじゃがいもの煮物、ほうれん草の彩り和え	582.6(493.5) 23.0(19.8) 17.7(16.3) 2.1(1.7)	七分つき米、じゃがいも、○米粉、油、○ながいも、砂糖、○油、小麦粉、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、卵、○豚肉(もも)、○干しえび、○かつお節、◎牛乳	ほうれん草、だいごん、○キャベツ、ねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、○ねぎ、○あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、○ケチャップ、みりん、○中濃ソース、酒、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、米粉お好み焼き(えび)	
12 火	パン・クロワッサン、ポトフ、★ナグット、レタスのサラダ	566.7(465.3) 17.9(15.3) 24.1(19.6) 1.9(1.5)	じゃがいも、クロワッサン、○もち米、○米、○三温糖、○油、○くるみ	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ウインナー、○米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、レタス、トマト、コーン缶、にんじん	ケチャップ、コンソメ、○みりん	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、五平餅	
13 水	御飯、豚汁(里芋)、さわらの照り焼き、もやしとニラの和え物(焼き豚)	559.6(477.4) 25.0(21.2) 18.1(16.5) 2.3(1.8)	七分つき米、さといも、○砂糖、○米粉、油、ごま油	○牛乳、○豆乳、さわら、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、焼き豚、油揚げ、◎牛乳	もやし、だいごん、○みかん缶、板こんにゃく、ねぎ、にんじん、にら、ごぼう、○かんでん(粉)	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳100、ウェハース	牛乳130、豆乳みかんババロア風、せんべい	
14 木	★御飯、かぼちゃの豆乳煮、鶏肉のごま味噌焼、白和え(ひじき)	558.5(476.6) 22.9(19.7) 15.0(14.3) 1.3(1.1)	七分つき米、○小麦粉、ごま油、砂糖、米粉	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、木綿豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、○バナナ、ひじき	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、バナナココロアブラニユウ	
15 金	御飯、中華スープ(チンゲン菜)、餃子、さんぴらごぼう	548.3(469.5) 18.2(16.4) 17.9(16.4) 1.8(1.5)	七分つき米、○フランスパン、ぎょうざの皮、○マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ベーコン、○粉チーズ、◎牛乳	にんじん、チンゲンサイ、ごぼう、にら、たまねぎ、キャベツ、にんにく	中華スープ、しょうゆ、食塩、○パセリ粉	牛乳100、ビスケット	牛乳130、パンせんべい	
18 月	手作りわかめ御飯(ごま)、豆腐みそ汁(あげ)、鶏肉と野菜の甘酢煮、かぼちゃのグラッセ	595.2(502.3) 22.9(19.7) 16.9(15.7) 2.6(2.0)	七分つき米、じゃがいも、○食パン、片栗粉、○砂糖、油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、ピーマン、黄ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、フレンチトースト(フランスパン)	
19 火	パン・食パン、かぶのスープ、★マカロニチキングラタン、トマトとポイルブロッコリー	596.2(482.9) 22.0(18.1) 18.9(15.9) 2.6(2.0)	食パン、○七分つき米、マカロニ、小麦粉、パン粉、○油、油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、バター、○ツナ味付け、ベーコン、粉チーズ	かぶ、たまねぎ、○もやし、ブロッコリー、トマト、コーン缶、かぶ・菜、マッシュルーム缶、にんじん、○こまつな、○焼きのり	○酒、コンソメ、食塩	牛乳100、ウェハース	牛乳130、おさかなごはん	
20 水	さけの香り丼(菜飯・ごま)、なめこ味噌汁、炒り豆腐(ひじき)	559.9(477.6) 25.1(21.2) 15.0(14.4) 2.7(2.1)	七分つき米、○コーンフレーク、砂糖、油、片栗粉、ごま	○牛乳、木綿豆腐、さけ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばち)、◎牛乳	○ブルーベリー、だいごん、なめこ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、さやえんどう、ひじき、干しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、コーンフレーク、ブルーベリー	
21 木	御飯、みそ汁(生揚げ・大根)、すき焼き風煮物、春雨のマヨネーズサラダ	548.9(469.9) 19.6(17.4) 19.9(17.3) 3.3(2.5)	米、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、○ホットケーキ粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、なると、ハム、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、だいごん、りんご、きゅうり、ねぎ、しらたき、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、しゅうまいまんじゅう	ひまわり組クッキング
22 金	御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、スコッチエッグ、ゆで野菜(キャベツ)、ひじきの煮物(さつまいも)	577.7(490.0) 21.6(18.8) 14.5(14.0) 2.1(1.7)	七分つき米、さつまいも、○米粉、パン粉、小麦粉、○黒砂糖、砂糖	○牛乳、○豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、うずら卵水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、米粉蒸しパン・黒糖	
25 月	豚肉のみそ丼、豆腐すまし汁(ほうれん草)、かぼちゃのサラダ(ハム)	611.9(514.0) 15.7(14.7) 30.1(24.9) 1.6(1.3)	七分つき米、マヨネーズ、○コーンフレーク、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、チンゲンサイ、えのきたけ、コーン缶、赤ピーマン、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳100、ウェハース	牛乳130、★コーンフレークスナック	
26 火	★ツナ・ジャムサンド、クリームシチュー(コーン)、ウインナー・ミニトマト	602.1(487.0) 22.0(18.1) 19.2(16.2) 2.4(1.8)	食パン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、○ごま	○牛乳、◎牛乳、ツナ油漬缶、鶏もも肉、○米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、いちごジャム	○みりん	牛乳100、せんべい	牛乳130、みそ焼きおにぎり	
27 水	御飯、みそ汁(豚肉・もやし)、さばのトマト煮、人参の甘煮(ブロッコリー)	567.7(483.0) 22.5(19.5) 19.3(17.4) 1.9(1.5)	七分つき米、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、豚肉(ばち)、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶、ブロッコリー、にんじん、もやし、にんにく	かつおだし汁、食塩、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、★ホットケーキ	
28 木	三色どんぶり、はるさめスープ(たまねぎ・わかめ)、さつま芋チップ	581.8(492.9) 18.0(16.3) 18.4(16.7) 2.0(1.6)	米、さつまいも、○ロールパン、油、砂糖、はるさめ	○牛乳、卵、鶏ひき肉、でんぶ、◎牛乳	ほうれん草、○ブルーベリージャム、たまねぎ、しょうが、カットわかめ、焼きのり	しょうゆ、酒、中華だし、素、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ブルーベリージャムサンド	

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。
★印はひまわりぐみのリクエストメニューです。

