

2019年4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 (kcal)	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			
01月	カレーライス、豆腐スープ(ねぎ)、きゅうりとコーンのサラダ	567.3(482.7) 17.3(16.8) 17.8(16.3) 2.6(2.0)	米、じゃがいも、○フランスパン、油、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、○りんごジャム、コーン缶、ねぎ	カレールー、コンソメ、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、りんごジャムパン	
02火	パン・クロワッサン、はくさいの豆乳スープ、鶏肉のマーマレード焼き、わかめのサラダ	563.5(460.0) 23.4(19.1) 25.7(20.7) 2.8(2.1)	クロワッサン、○七分つき米、油、片栗粉、砂糖、◎ごま油	○牛乳、◎牛乳、豆乳、鶏もも肉、ベーコン、かにかまぼこ、○しらす干し、○かつお節	はくさい、きゅうり、しめじ、生わかめ、○ねぎ、マーマレード	しょうゆ、酢、コンソメ、酒、○しょうゆ	牛乳100、ボーロ	牛乳130、おにぎり(しらす・ねぎ)	
03水	菜飯(小松菜)、みそ汁(わかめ・もやし)、さけの塩焼き、ブロッコリーのごま酢和え	564.6(489.8) 23.0(19.8) 20.8(18.4) 2.5(1.9)	七分つき米、○フライドポテト、○油、ごま、砂糖、油	○牛乳、さけ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	もやし、ブロッコリー、にんじん、ごまつな、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、○食塩	牛乳100、ピストケット	牛乳130、フライドポテト(冷凍)	
04木	御飯、みそ汁(里芋・小松菜)、おかちのつくね煮、もやしとニラの和え物(焼き豚)	563.4(480.1) 18.9(16.9) 16.4(15.4) 2.3(1.9)	七分つき米、○さつまいも、さといも、○米粉、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、○油、ごま油、○ごま	○牛乳、鶏ひき肉、○豆腐、おから、卵、米みそ(淡色辛みそ)、焼き豚、◎牛乳	もやし、たまねぎ、ごまつな、にんじん、にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、○食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、スイートポテト(米粉・ごま)	
05金	御飯、すまし汁(ごまつな)、松風焼き(豆腐・ごま)、かぼちゃのグラッセ	575.6(488.6) 24.0(20.5) 18.7(17.0) 1.8(1.4)	七分つき米、片栗粉、○砂糖、○油、○小麦粉、ごま	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(煮干し)、バター、○かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、ごまつな、○みかん缶、○バナナ、○ペイン缶、ねぎ、にんじん、えのきたけ、○干ししぶどう、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、フルーツヨーグルト、フライド小鱼	
08月	たけのご飯(鶏肉入り)、豆腐みそ汁(なめこ)、ちくわ磯辺揚げ、キャベツとコーンの中華和え	589.9(478.5) 22.1(18.1) 19.9(16.6) 3.8(2.9)	米、○食パン、○マヨネーズ、油、小麦粉、ごま油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、ちくわ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏むね肉、○とろけるチーズ、油揚げ	キャベツ、トマト、なめこ、たけのこ、○コーン缶、コーン缶、にんじん、しいたけ、糸みつば、あおのり	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、コーンチーズトースト	
09火	パン・食パン、春野菜スープ、千種焼き、ごぼうとコーンのサラダ	560.9(458.1) 22.7(18.6) 20.1(16.8) 2.6(2.0)	食パン、○米、マヨネーズ、マカロニ、○ごま、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、○さけ(塩)、ベーコン、ハム、かにかまぼこ	にんじん、ごぼう、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、ほうれんそう、○焼きのり、干ししいたけ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○酒、コンソメ、みりん、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、鮭おにぎり	
10水	御飯、けんちん汁(鶏肉)、さわらのごま照り焼き、ピーマンと野菜のソテー	585.8(502.7) 26.9(22.5) 17.4(16.0) 2.2(1.7)	米、○小麦粉、さといも、ピーマン、ごま、ごま油	○牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏もも肉、○豚肉(もも)、○卵、油揚げ、○かつお節、◎牛乳	たまねぎ、○キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ピーマン、ねぎ、○ねぎ、干ししいたけ、◎あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、○ケチャップ、みりん、コンソメ、ウスターソース	牛乳100、ピストケット	牛乳130、お好み焼き	
11木	御飯、みそ汁(なめこ・小松菜)、厚揚げの炒め物、さつま芋のレモン煮	572.1(466.0) 20.3(16.9) 17.6(15.0) 2.0(1.6)	七分つき米、さつまいも、○小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油、○ごま	○牛乳、◎牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○卵	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごまつな、ねぎ、にら、なめこ、しめじ、レモン果汁	煮干だし汁、しょうゆ、中華だしの素	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、クッキー・胡麻	
12金	アンパンマンピザ・ミニトマト、コンスープ(わかめ)、ハンバーグ、ポイルブロッコリー	566.2(476.0) 21.3(18.6) 20.3(18.1) 2.6(2.0)	米、○小麦粉、パン粉、油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、卵、牛乳、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、カットわかめ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、クリームパン	入園・進級お祝いランチ
15月	御飯、みそ汁(切干・たまねぎ)、はんぺんのチーズサンドフライ、ゆで野菜(キャベツ)、きゅうりの昆布和え	557.8(456.0) 21.4(17.6) 19.7(16.5) 3.3(2.5)	米、○食パン、パン粉、油、小麦粉	○牛乳、◎牛乳、白はんぺん、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○とろけるチーズ、○ベーコン、卵、油揚げ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、◎たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、○パセリ	煮干だし汁、○ケチャップ、ケチャップ、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、簡単ピザ	
16火	パン・ロールパン、野菜スープ(かぼちゃ)、鶏肉のごま味噌焼、コールスローサラダ(りんご)	545.8(447.6) 23.8(19.3) 16.6(14.3) 2.6(2.0)	ロールパン、○七分つき米、じゃがいも、油、ごま、砂糖、○砂糖、◎ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○鶏ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、かぼちゃ、○もやし、きゅうり、キャベツ、りんご、◎ごまつな、干しぶどう、グリーンピース(冷凍)	酢、○酒、みりん、○しょうゆ、食塩、しょうゆ、コンソメ、○食塩、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、おやつピザパン	
17水	御飯、ランチ・スープ、さばのとたまねぎの味噌煮、ポテトサラダ(ハム)	577.2(489.7) 22.8(19.7) 21.5(18.3) 2.2(1.8)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さば、○卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン缶、しょうが	みりん、酒、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100、ピストケット	牛乳130、パフケーキ	お誕生会
18木	御飯、はるさめスープ(ごま)、肉団子の甘酢あん、ほうれん草とじゃこの磯和え	583.9(502.5) 25.1(22.2) 25.0(22.8) 1.6(1.3)	米、片栗粉、油、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま	◎牛乳、○牛乳、○豚ひき肉、豚ひき肉、卵、しらす干し	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、のり佃煮、菜の花、しょうが	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、フランクフルト	
19金	ハヤシライス・豚肉、チキンスープ(かぶ)、えのきたけの酢の物	531.2(457.5) 18.2(16.4) 13.7(13.4) 2.8(2.1)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、○つぶしあん(砂糖煮加)、鶏ひき肉、かにかまぼこ、バター、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、かぶ、マッシュルーム、しめじ、えのきたけ、かぶ・菜、にんじん	ハヤシルー、ケチャップ、酢、ウスターソース、食塩、コンソメ	牛乳100、ウエハース	牛乳130、まんじゅう	春の集い
22月	ハム・ジャムサンド、中華スープ(コーン・卵)、ナゲット、ミニトマト	598.9(504.9) 20.6(18.1) 14.2(13.8) 2.7(2.1)	食パン、○米、マヨネーズ	○牛乳、ハム、卵、◎牛乳	クリームコーン缶、コーン缶、キャベツ、いちごジャム、あさつき、おうめ干し	中華スープ、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、梅御飯	
23火	御飯、みそ汁(豆腐)、肉じゃが・カレー味、きゅうりの華風サラダ	578.5(470.5) 23.8(19.4) 17.0(14.6) 4.8(3.5)	七分つき米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なす、しらす干し、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、カレー粉	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ココアケーキ	春の遠足(ばら組以上)
24水	いわしの蒲焼、みそ汁(なめこ・小松菜)、キャベツの胡麻ネーズ和え	602.8(507.6) 25.5(21.6) 14.1(13.7) 5.5(4.0)	米、○干しうどん、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま	○牛乳、いわし、○かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、◎牛乳	キャベツ、○ほうれんそう、にんじん、だいこん、ごまつな、なめこ、糸みつば、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、○しょうゆ、しょうゆ、酒、みりん	牛乳100、ピストケット	牛乳130、わかめうどん	予備日
25木	御飯、中華スープ(野菜)、青菜しょうゆまい、ブロッコリーのおかか煮	545.4(447.4) 20.0(16.7) 14.0(12.5) 1.7(1.4)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、しょうまいの皮、片栗粉、ごま	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、○卵、○無塩バター、かつお節	ブロッコリー、だいこん、ごまつな、○バナナ、たけのこ、ねぎ、にんじん、コーン缶、○レモン果汁、カットわかめ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酒、食塩、みりん	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、バナナハードケーキ	
26金	わかめ御飯(ごま)、みそ汁(生揚げ・大根)、豚肉の柳川風煮物、キャベツのサラダ(ささみ)	583.9(494.4) 24.6(20.9) 18.9(17.1) 2.5(1.9)	七分つき米、○米粉、○砂糖、油、○油、砂糖、ごま	○牛乳、卵、鶏ささ身、豚肉(ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、だいこん、○かぼちゃ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、野菜もち(かぼちゃ)	

ごはんの時は、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ことがあります。



よろしくお願いします。

給食室