

献立表

港南ひまわり保育園

| 日 曜 | 献 立 名 | 材料名(昼食・午後おやつ) | | | | 午前おやつ 午後おやつ |
|--------------------|--|-----------------------------------|----------------------------------|---|---------------------------------------|--|
| | | 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 ・ 16 月 | ごはん 棒々鶏 冬瓜とにらのスープ 小玉すいか | 米、はるさめ、小麦粉、ねりごま、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、スキミルク、きな粉 | すいか、とうがん、きゅうり、にんじん、もやし、にら、長ねぎ、しょうが、にんにく | しょうゆ、酢、コソメ、食塩、酒、こしょう | せんべい 麦茶 きなこ蒸しパン 牛乳 |
| 3 ・ 17 火 | ごはん さばの南蛮漬け みそ汁 バナナ | 米、小麦粉、油、砂糖、はるさめ、小町麩、春巻きの皮、白ごま、ごま油 | さば、豚ひき肉、みそ、煮干し | バナナ、にんじん、なす、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、きゅうり、長ねぎ、にんにく | しょうゆ、酢、食塩 | クリッキー 牛乳 春巻き丼 麦茶 |
| 4 ・ 18 水 | ごはん まめカレー グリーンサラダ メロン | 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、油 | ヨーグルト、牛乳、大豆水煮、ワインナー、スキムミルク | メロン、たまねぎ、ぶどう天然果汁、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、キウイ、レーズン、トマトピューレ、粉寒天、生姜、にんにく | ウスターソース、酢、ケチャップ、コソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう | クラッカー 牛乳 あじさいヨーグルト 麦茶 |
| 5 ・ 19 木 | ごはん 田舎風煮 みそ汁 小玉すいか | 米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖、油 | 牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、ちくわ、ツナ缶、みそ、煮干し | すいか、にんじん、ほうれんそう、えのき、さやえんどう、干椎茸、みょうが | 酒、しょうゆ、みりん | ウエハース 牛乳 ツナサンド 牛乳 |
| 6 ・ 20 金 | ごはん 焼きコロッケ プロッコリー みそ汁、メロン | 米、じゃがいも、コーンフレーク、パン粉、油、小町麩 | 牛乳、豚ひき肉、みそ、煮干し | メロン、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイイン缶、にんじん、万能ねぎ | 中濃ソース、食塩 | チーズ 麦茶 フルーツ入りコーンフレーク 牛乳 |
| 7 ・ 21 土 | 豚丼 キャベツの即席漬け みそ汁 バナナ | 米、クリッパー、油、白ごま | 豚もも肉、みそ、煮干し | くだもの、バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、にんじん、切干大根、生わかめ、にんにく、しょうが | しょうゆ、みりん、食塩 | せんべい 牛乳 クリッパー 果物 牛乳 |
| 9 ・ 23 月 | ごはん 魚の南部焼き 海苔和え みそ汁、小玉すいか | 米、パン、油、白ごま、小町麩、砂糖、バター | 牛乳、かじき、みそ、煮干し | すいか、ほうれんそう、キャベツ、なす、にんじん、長ねぎ、焼きのり | しょうゆ、酒、みりん | せんべい 麦茶 パン 牛乳 |
| 10 ・ 24 火 | パン 豚肉のトマト煮 グリーンアスパラ 南瓜スープ、バナナ | パン、干しそうめん、油、バター、片栗粉、ごま油、砂糖 | 豚もも肉、牛乳、生クリーム | たまねぎ、かぼちゃ、vana、トマト、なす、グリーンアスパラガス、赤ビーマン、にんじん、ビーマン、バセリ | ケチャップ、コソメ、しょうゆ、酒、食塩、こしょう | ブルーン 牛乳 そうめんチャンブルー 麦茶 |
| 11 ・ 25 水 | ジャージャー麺 きつねスープ メロン | 米、干しうどん、砂糖、片栗粉、油、白ごま、ごま油 | 豚ひき肉、油揚げ、みそ、花かつお | メロン、たまねぎ、こまつな、きゅうり、えのき、黄ビーマン、しょうが | しょうゆ、コソメ、酒、食塩 | クリッキー 牛乳 おかかごはん 麦茶 |
| 12 ・ 26 木 | ごはん 豚肉のカレー風味焼き ゆで野菜 みそ汁、バナナ | 米、油、12日せんべい、26日砂糖、小麦粉 | 牛乳、豚もも肉、みそ、花かつお、26日クリームチーズ、生クリーム | バナナ、キャベツ、トマト、にんじん、しめじ、小松菜、ビーマン、りんごジャム、生姜、にんにく、12日そら豆、26日ブルーベリージャム、レモン果汁 | カレー粉、食塩、こしょう | クラッcker 牛乳 12日:そら豆、せんべい、牛乳 26日:チーズケーキ、麦茶 |
| 13 ・ 27 金 | ごはん あじフライ キャベツの香り漬け みそ汁、メロン | 米、パン粉、砂糖、小麦粉、油、白ごま | 牛乳、あじ、絹豆腐、みそ、煮干し | メロン、キャベツ、みかん缶、にんじん、もも缶、すいか、きゅうり、長ねぎ、生わかめ、粉寒天、レモン果汁 | 中濃ソース、食塩、こしょう | せんべい 麦茶 サイダーかん 牛乳 |
| 14 ・ 28 土 | パン カレーシチュー 和風サラダ バナナ | パン、じゃがいも、小麦粉、バター、油、白ごま、砂糖、せんべい | 鶏もも肉、大豆水煮、鶏ささ身 | くだもの、たまねぎ、vana、にんじん、キャベツ、きゅうり、生わかめ | 酢、しょうゆ、コソメ、食塩、カレー粉 | クラッcker 牛乳 せんべい 果物 牛乳 |
| 30 月 | ごはん 生揚げのみそ炒め すまし汁 小玉すいか | 米、せんべい、片栗粉、小町麩、砂糖、ごま油 | 牛乳、生揚げ、豚もも肉、花かつお、みそ | すいか、そらまめ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しめじ、ビーマン、万能ねぎ、生わかめ、しょうが、にんにく | しょうゆ、酒、みりん、食塩 | ヨーグルト 麦茶 そら豆 せんべい 牛乳 |

*午前おやつは乳児のみ付きます。

*献立は都合により変更する場合があります。

| 今月の平均栄養給与量 | |
|------------|-------|
| エネルギー | たんぱく質 |
| 451 kcal | 18.5g |

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 塩分 |
|----|----------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 乳児 | 451 kcal | 18.5g | 13.9g | 216mg | 2.0mg | 163 μg | 0.31mg | 0.33mg | 22mg | 1.4g |
| 幼児 | 506 kcal | 20.6g | 14.6g | 190mg | 2.2mg | 180 μg | 0.36mg | 0.32mg | 28mg | 1.5g |