

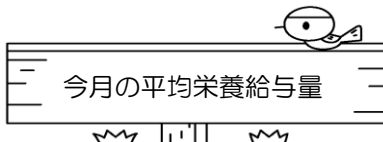
献立表

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
		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	午後おやつ
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、スキムミルク、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、コンソメ、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、小町麴、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、ウインナー、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、コンソメ、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 ブロッコリー みそ汁、メロン	米、じゃがいも、コーンフレーク、パン粉、油、小町麴	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、クラッカー、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 クラッカー 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、小町麴、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、干しとうめん、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、バナナ、トマト、なす、グリーンアスパラガス、赤ピーマン、にんじん、ピーマン、パセリ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	ブルーノ 牛乳 そうめんチャンプルー 麦茶
11 ・ 25 水	チャーシュー麺 ・ 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、ごまつな、きゅうり、えのき、黄ピーマン、しょうが	しょうゆ、コンソメ、酒、食塩	クッキー 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、ピーマン、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	クラッカー 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、バナナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、生わかめ	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉	クラッカー 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、小町麴、砂糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚もも肉、花かつお、みそ	すいか、そらめ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しめじ、ピーマン、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。



	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	139g	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