

## 献 立 表

ひよどり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (は米満尾)	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 水	ご飯、みそ汁(キャベツ)、擬製豆腐、ほうれん草のナムル、あみ佃煮	126.4(341.9) 20.6(16.7) 10.4(8.0) 1.9(1.4)	米、砂糖、油、ごま油	◎牛乳(低脂肪)、木綿豆腐、卵、油揚げ、ごま油	キャベツ、もやし、ほうれん草、うにんじん、コンブ、Eし、あみ佃煮、いんげん炒め(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 未	スキミルク、常の宿		
02 木	たぬきうどん、きゅうりの豚の煮物、バナナ	423.5(305.7) 14.7(12.0) 8.1(6.1) 2.7(1.9)	中でうどん、○米、天かす、砂	◎牛乳(低脂肪)、○牛乳(低脂肪)、○牛乳(低脂肪)、なると、しらす下し、ごま、○チーズ	バナナ、きゅうり、ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、(冷凍)、○昆布こんぶ、カットわさび、みりん、酢、食塩	牛乳 未	牛乳、昆布こんぶとチーズのおにぎり			
03 金	ねにライス、コンソメスープ(山菜)、ブロッコリーの和風サラダ、バナナコッタ	507.7(368.1) 22.0(16.0) 11.7(10.4) 1.9(1.6)	米、砂糖、油	◎牛乳(低脂肪)、○牛乳(低脂肪)、牛乳、麻ひき肉、ゼラチン、かつお油	ブロッコリー、たぬきうどん、はくらん、いしめじ、ビーマン、にんじん、いちごジャム、不しぶどう	牛乳 未	牛乳、サラダせんべい			
04 土	日替わりお弁当	104.4(62.8) 1.0(0.5) 5.4(2.7) 0.2(0.1)	○キャロルコーン					麦茶	麦茶、キャラメルコーン	
06 月	ピザパン片、中華スープ(春雨)、キャベツの昆布サラダ、チーズキャンディー	515.6(336.8) 18.3(13.6) 17.6(12.3) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、油、ごま油	◎牛乳(低脂肪)、油揚げ、○黒糖バター、○脱脂粉乳、○卵、チーズ、ごま	キャベツ、もやし、ほうれんそう、うにんじん、こまつな、ヨーグルト、昆布こんぶ、うようが	中華スープ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 未	スキミルク、どうぶつピスケット		
07 火	ご飯、みそ汁(だいこん)、がんもどきの煮物、三色サラダ、みかん	410.9(356.5) 17.2(14.5) 8.5(6.9) 2.0(1.5)	米、和風ドレッシング、砂糖	◎牛乳(低脂肪)、○牛乳(低脂肪)、がんもどき、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ブロッコリー、だいこん、しめじ、にんじん、コンブ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 未	牛乳、ほたほた焼せんべい		
08 水	のりたまご丼、みそ汁(小松菜)、えびフライ、スパゲティーサラダ、いちご	510.0(366.6) 15.5(12.2) 14.7(10.2) 2.4(1.6)	米、○小麦粉、マヨネーズ、スパゲティー、○砂糖	◎牛乳(低脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○無塩バター、ツナ缶油、○牛乳	オレンジ濃縮果汁、いちご、もやし、にんじん、こまつな、レタス、きゅうり	かつお・昆布だし汁、中華ソース、中華だしの素、のりたまふりかけ	牛乳 未	オレンジジュース、ココアロールケーキ	誕生会	
09 木	ちゃんぽんラーメン、さつまいもサラダ、バナナ	733.4(426.9) 27.4(17.5) 16.5(10.6) 2.5(1.5)	中で中華めん、○食パン、さつまいも、○グラニュー糖、マヨネーズ、ごま油	◎牛乳(低脂肪)、○牛乳(低脂肪)、鶏卵乳、豚肉(肩ロース)、ハム、米みそ(淡色みそ)、ハム	バナナ、キャベツ、たぬきうどん、はくらん、もやし、コンブ、えんじ、えんじめん、うなぎ	中華だしの素、食塩	牛乳 未	牛乳、手作りシューガーラスク		
10 金	ご飯、けんちん汁、さばのみそ煮、もやしの和風サラダ、みかん	526.4(369.0) 28.4(19.8) 17.1(10.3) 1.9(1.5)	米、砂糖、ごま油	◎牛乳(低脂肪)、○牛乳(低脂肪)、さば、木綿豆腐、刻もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	みかん、だいこん、もやし、はくらん、ねぎ、にんじん、きゅうり、ごぼう、あおのり、しょが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 未	牛乳、まがりせんべい		
11 土	日替わりお弁当	58.3(29.8) 0.9(0.5) 2.3(1.2) 0.2(0.1)	○サツヨリポテト					麦茶	麦茶、サンボロポテト	
13 月	ご飯、みそ汁(もやし)、肉豆腐、かぼちゃのサラダ、味のり	497.4(383.8) 19.5(16.7) 15.8(11.8) 1.8(1.4)	米、しらたき、マヨネーズ、油	◎牛乳(低脂肪)、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、もやし、こまつな、えのき、たけ、干し椎茸、にんじん、きゅうり、味付けのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 未	スキミルク、ベジたべる		
14 火	チャーハン、中華スープ(春雨)、肉団子、ブロッコリーソラマヨ和え	504.1(358.6) 20.1(14.9) 18.5(12.2) 2.3(1.7)	米、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、油	◎牛乳(低脂肪)、○牛乳(低脂肪)、ツナ缶油、卵、ハム、ごま	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ビーマン、コンブ、	中華スープ、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 未	牛乳、ハッピーターン		
15 水	お弁当デー	58.5(60.4) 3.9(6.1) 0.2(0.9) 0.2(0.3)	○サツヨリポテト	◎牛乳(低脂肪)、○ヨーダルト(油漬)				牛乳 未	ヨーグルト	
16 木	味汁うどん、ほうれん草のしらす和え、バナナ	489.4(335.8) 18.1(14.3) 16.7(12.0) 2.6(1.6)	味うどん、○小麦粉、さといも、○砂糖、ごま油	◎牛乳(低脂肪)、○牛乳(低脂肪)、豚肉(肩ロース)、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐、しらすし、○卵、油揚げ	バナナ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、みりん	牛乳 未	牛乳、ペレンタイングランキー		
17 金	カレーライス、中華スープ(えのき)、海藻サラダ、オレンジゼリー	579.3(432.2) 20.7(16.3) 19.8(15.1) 5.9(3.6)	米、じゃがいも、砂糖、油、○食パン	◎牛乳(低脂肪)、○牛乳(低脂肪)、豚肉(肩ロース)、ハム、ゼラチン、ごま	みかん濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、福神漬、ほうれんそう(冷凍)、カットわかめ、みかん缶	カレールウ、ノンオイル和風ドレッシング、中華だしの素	牛乳 未	牛乳、敷氏ハイ	避難訓練	
18 土	日替わりお弁当	63.0(32.1) 0.7(0.3) 3.8(1.9) 0.1(0.1)	○ポテコ					麦茶	麦茶、ポテコ	
20 月	枝豆弁、みそ汁(ニラ)、キャベツのおかあえ、じゃがいも	408.4(314.8) 20.4(16.7) 7.3(6.1) 2.4(1.7)	米、じゃがいも	◎牛乳(低脂肪)、卵、庭もも肉、○脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、バター	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、油揚げ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、しおゆ、みりん	牛乳 未	スキミルク、歌舞伎猫		
21 火	ヒザースト、コンソメスープ(えのき)、マカロニサラダ、フルーツ	109.3(284.5) 15.8(11.7) 15.2(10.7) 1.9(1.3)	食パン、マヨネーズ、マカロニ	◎牛乳(低脂肪)、○牛乳(低脂肪)、卵、ベーコン、ハム、とんこつ、ろけるチーズ	はくさい、ブルー、にんじん、えのきだけ、ビーマン、たまねぎ、きゅうり	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 未	牛乳、カステラ		
22 水	スープパスタ、ほうれん草とベーコンのソテー、バナナ	474.9(303.1) 17.1(12.3) 12.7(8.5) 2.3(1.5)	スパゲティー(ゆで)、○小麦粉、○砂糖、油	◎牛乳(低脂肪)、○牛乳(低脂肪)、卵、油揚げ、コンブ、ベーコン、ハム、ゼイナー、無塩バター	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、うなぎ、めんつゆ、コンブ、ベーコン、ハム、ゼイナー、コンブ	コンソメ、食塩、バセリ粉	牛乳 未	牛乳、手作りココア蒸しパン		
24 金	ご飯、みそ汁(りんご)、さけのマヨネーズ焼き、切り大根の煮物、みかん	551.7(429.4) 24.5(19.6) 19.9(14.5) 1.7(1.3)	米、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、油	◎牛乳(低脂肪)、○牛乳(低脂肪)、さけ、木綿豆腐、○バター、○卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○ごま、○牛乳	みかん、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、コンブ、切り大根の煮物、みかん缶	かつお・昆布だし汁、しおゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳 未	牛乳、ハーベスト		
25 土	日替わりお弁当	63.0(32.1) 0.7(0.3) 3.8(1.9) 0.1(0.1)	○ベジたべる					麦茶	麦茶、ベジたべる	
27 月	ご飯、みそ汁(キャベツ)、あじフライ、里芋の煮物、白菜のおかか和え	531.6(415.3) 20.8(17.2) 17.2(12.8) 1.5(1.2)	米、さといも、○小麦粉、○砂糖、パン粉、油、小麦粉	◎牛乳(低脂肪)、○牛乳(低脂肪)、卵、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	はくさい、にんじん、キャベツ、レタス、いんげん	かつお・昆布だし汁、しおゆ、酒、食塩、バセリ粉、こしょう	牛乳 未	スキミルク、薄焼きビスケット		
28 火	中華どんぶり、中華スープ(えのき)、ナムル、パン	476.4(320.8) 15.8(12.2) 11.6(8.6) 1.5(1.2)	米、ごま油、片栗粉、油	◎牛乳(低脂肪)、○牛乳(低脂肪)、豚肉(肩ロース)、なると、ごま	パン粉、もやし、はくさい、キャベツ、にんじん、えのきだけ、たまねぎ、うなぎ、カットわさび、めしより、干し椎茸	しおゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 未	牛乳、たまごボーロ		

\* 午前のおやつは、3歳未満児のみです。

\* 予定献立は、都合により変更することがあります。

保存食として古くから親しまれている「乾物」。

ちょっと古くさい?と思われるがちですが、乾物は和風だけでなく洋風にも中華風の味付けにも合う万能食材です。

常温で長持ちするので、ストックしておけば非常時だけではなく、毎日のごはんの強い味方に!

乾物の知識を増やして活用しましょう。

