

百合が丘 ひまわり保育園(一般)

2019年04月分の献立

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	麦茶	2	牛乳	3	飲むヨーグルト	4	麦茶	5	スキムミルク	6	麦茶
昼食	ミートソーススパゲティ、コーンスープ、イタリアンサラダ、お祝いデザート		御飯、みそ汁(さつまいも・いんげん)、いわしのオレンジ煮、(星組:赤魚の煮付け)、れんこんのきんぴら、チーズ		御飯、はるさめスープ、マーボー豆腐、もやしとささみの中華和え		御飯、みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)、鶏のから揚げ、(星組:鶏肉の照り焼き)、白菜のなめ茸和え、いちご		御飯、すまし汁(豆腐・おくら)、鮭の西京焼き、お豆とさつまいものサラダ		サンドイッチ、フルーツヨーグルト	
午後	スノーボールクッキー、牛乳		みたらし団子(以上児)、じゃが芋のみたらし団子(未満児)、麦茶		プリン(手作り)		ケーキ、牛乳		バナナ、ウエハース、ヤクルト		ととやき、野菜ジュース	
午前	8	麦茶	9	牛乳	10	りんごジュース	11	スキムミルク	12	麦茶	13	麦茶
昼食	ハヤシライス、コーンフレークのバリバリサラダ、ジョア		麦ごはん、春キャベツと切り干し大根のみそ汁、鶏肉のピカタ、納豆あえ		御飯、みそ汁(チンゲン菜・しめじ)、ハンバーグ、枝豆とコーンのサラダ		御飯、みそ汁(かぶ)、五目卵焼き、人参しりしり、キウイフルーツ		菜飯、みそ汁(小松菜・えのき)、ほっけの塩焼き、ビーフン炒め、みかんヨーグルト		ナポリタン、三色ゼリー、ジョア	
午後	ホットケーキライス、牛乳		2色ゼリー、せんべい		ソファールヨーグルト、ビスコ		杏仁豆腐		きなこトースト、牛乳		クレープ、牛乳	
午前	15	麦茶	16	麦茶	17	牛乳	18	麦茶	19	スキムミルク	20	オレンジジュース
昼食	豚丼、みそ汁(もやし・わかめ)、マカロニサラダ、寒天入りホワイトボンチ		御飯、みそ汁(はくさい・小ねぎ)、タンドリーチキン、切干大根の和え物		醤油ラーメン、シュウマイ、りんごゼリー		御飯(玄米入り)、すまし汁(えのき・ほうれん草)、さばのみそ煮、(星組:たらもの西京焼き)、そぼろ肉じゃが		チキンカレー、きのこのスープ、フルーツヨーグルト(バナナ・りんご)		ブルコギ丼、春雨スープ豆乳プリン	
午後	米粉のタルト、牛乳		チョコデニッシュ(以上)、クリームパン(未満児)、牛乳		レタスチャーハン、麦茶		お豆腐ドーナツ、牛乳		にゅうめん、麦茶		菓子パン、牛乳	
午前	22	スキムミルク	23	スキムミルク	24	牛乳	25	麦茶	26	麦茶	27	麦茶
昼食	焼きそば、わかめスープ、かぼちゃのそぼろあんかけ		御飯、にら玉汁、回鍋肉、ラーメンサラダ、グレープフルーツ		麦ごはん、豚汁、カレーのおろし煮、ブロッコリーとツナの和え物		たけのこ御飯、みそ汁(じゃが芋・ねぎ)、チキンのパン粉焼き、切昆布の煮物、オレンジ		ご飯、みそ汁(舞茸・小松菜)、鯉のほりオムレツ、カラフルサラダ、フルーツゼリー		カレーライス、バナナ	
午後	ツナコーンドリア、麦茶		五平餅、おやつ昆布(以上児)、麦茶		フライドポテト、野菜ジュース		コーン蒸しパン、牛乳		カプト春巻き、牛乳		いちごのムース、せんべい	

おひらせ

ひまわり保育園では、お誕生月の子のリクエストのメニューを給食に取り入れています。リクエスト全てに対応できない場合もございます。ご了承ください。給食がない日などは日にちが前後してしまうことがあります。なるべく誕生日当日に提供したいと思っております。



★ 今月のお誕生日 リクエストメニュー ★

- くん(10日)ハンバーグ・枝豆・コーン・リンゴ
- くん(12日)うどん・パスタ・パン・たら・ホッケ・みかんヨーグルト
- ちゃん(21日)カレー・リンゴ・バナナ
- ちゃん(24日)米・ブロッコリー・フライドポテト・野菜ジュース
- くん(4日)からあげ・いちご・ケーキ
- くん(6日)豆・芋・フルーツ・魚
- くん(11日)人参・キウイ・ケーキ・卵

		エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	食塩相当量
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)
未満児	平均値	440	16.5	12.9	169	1.6
	目標値	463	18.5	12.9	213	1.6
以上児	平均値	543	19.2	16	178	2
	目標値	576	23	16	261	1.9

※上記の通り、1ヶ月の必要栄養量は目標値を元に作成しております。

注意：3歳以上児は10時のおやつありません。☆材料の都合で変更する場合があります。☆アレルギー対応児には献立に応じて代替え食、除去食で提供します。

献立表

Table with 6 columns (Day of the Week) and multiple rows (Meal Number). Each cell contains a meal name and its ingredients. Some cells are marked 'お弁当持参' (Bring lunch).

ご入園おめでとうございます

離乳食後期は、生後9~11ヶ月頃で、カミカミ期とも呼ばれます。歯茎でつぶせる固さや大きさのものが食べられるようになる時期です。後期からは1日3回食となり、食事のリズムが完成する時期です。食事に加えて、母乳の場合は欲しがるだけ、ミルクなら1日2回程度を与えましょう。お子さんたちがこちよ環境の中で、食べる楽しさを感じていけるよう、ご家庭と連携をとりながらひとりひとりのペースで進めていきたいと思っておりますので、よろしくお願いたします。



☆献立内容は都合により変更する場合があります。☆アレルギー対応児には献立に応じて代替食、除去食で提供します。☆虹組は土・日・祝日の給食がありません。ご利用の場合は各自お弁当をご持参ください。

献立表

2019年04月

百合が丘 ひまわり保育園(星組)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01月	ミートソーススパゲティ、コーンスープ、 イタリアンサラダ 、お祝いデザート	麦茶(浸出液)、/スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、トマト缶詰、砂糖、しょうゆ、水、パセリ粉、/クリームコーン、コーン、たまねぎ、油、水、洋風だしの素、パセリ粉、/キャベツ、きゅうり、 ロースハムスライス 、コーン、酢、油、砂糖、食塩、こしょう、赤ピーマン、チーズ、/いちごゼリー、/小麦粉、コーンスターチ、砂糖、アレルギー用マーガリン、粉糖、/牛乳	◎麦茶、スノーボールクッキー、牛乳	690(542) 23.1(18.2) 24.4(18.6) 4.7(3.6)
02火	御飯、みそ汁(さつまいも・いんげん)、赤魚の煮付け、れんこんのきんぴら、チーズ	牛乳、/米、/さつまいも、いんげん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/赤魚、しょうゆ、砂糖、みりん、/豚小間、れんこん、にんじん、ごま油、和風だしの素、しょうゆ、料理酒、砂糖、白いりごま、/チーズ、/白玉粉、上新粉、絹ごし豆腐、水、しょうゆ、砂糖、/じゃがいも、上新粉、砂糖、しょうゆ、砂糖、/麦茶(浸出液)	◎牛乳、みたらし団子(以上児)、じゃが芋のみたらし団子(未満児)、麦茶	496(413) 20.3(16.8) 12.1(11.4) 1.8(1.8)
03水	御飯、はるさめスープ、マーボー豆腐、もやしとささみの中華和え	飲むヨーグルト、/米、/はるさめ、チンゲンサイ、にんじん、なると、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、ごま油、/木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、三温糖、料理酒、ケチャップ、水、片栗粉、/もやし、鶏ささ身、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、/卵、牛乳、砂糖、/バナラエッセンス、	◎飲むヨーグルト、 プリン(手作り)	509(440) 21.9(19.3) 15.2(12.1) 2.0(1.6)
04木	御飯、みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)、鶏肉の照り焼き、白菜のなめ茸和え、いちご	麦茶(浸出液)、/米、/じゃがいも、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/鶏もも、しょうゆ、みりん、料理酒、/はくさい、ほうれんそう、にんじん、なめたけ、めんつゆ、/いちご、/ ケーキ 、/牛乳	◎麦茶、 ケーキ 、牛乳	567(409) 21.4(15.0) 19.4(13.9) 3.3(2.5)
05金	御飯、すまし汁(豆腐・おくら)、鮭の西京焼き、 お豆とさつまいものサラダ	脱脂粉乳、水、/米、/絹ごし豆腐、オクラ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/さけ、米みそ(甘みそ)、砂糖、みりん、酒、/ゆで大豆、コーン、さつまいも、きゅうり、 マヨネーズ 、/バナナ、/ウエハース、/ヤクルト	◎スキムミルク、バナナ、ウエハース、ヤクルト	476(351) 18.6(15.6) 8.4(4.9) 3.4(2.4)
06土	サンドイッチ 、フルーツヨーグルト	麦茶(浸出液)、/食パン、アレルギー用マーガリン、ツナ油漬缶、 マヨネーズ 、食パン、アレルギー用マーガリン、 卵 、 マヨネーズ 、食塩、パセリ粉、/ヨーグルト(無糖)、砂糖、みかん缶、もも缶、バナナ、/ ととやき 、/野菜ジュース、	◎麦茶、 ととやき 、野菜ジュース	354(278) 10.8(8.5) 15.2(12.2) 2.9(2.1)
08月	ハヤシライス、コーンフレークのパリパリサラダ、ジョア	麦茶(浸出液)、/米、豚小間、たまねぎ、にんじん、油、ハヤシルウ、ケチャップ、/キャベツ、もやし、にんじん、酢、ごま油、しょうゆ、三温糖、白すりごま、コーンフレーク、/ジョア、/ホットケーキ粉、脱脂粉乳、米、/牛乳	◎麦茶、ホットケーキライス、牛乳	551(511) 11.3(12.4) 12.0(13.3) 2.9(2.3)
09火	麦ごはん、春キャベツと切り干し大根のみそ汁(キャベツ・揚げ)、 鶏肉のピカタ 、納豆あえ	牛乳、/米、押麦、/キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/鶏もも、小麦粉、 卵 、粉チーズ、ケチャップ、/はくさい、ほうれんそう、にんじん、納豆、しょうゆ、かつお節、/ぶどう濃縮果汁、水、砂糖、イナアガー、オレンジ濃縮果汁、水、砂糖、イナアガー、/せんべい	◎牛乳、2色ゼリー、せんべい	548(408) 23.7(17.8) 15.4(11.5) 4.6(3.6)
10水	御飯、みそ汁(チンゲン菜・しめじ)、ハンバーグ、枝豆とコーンのサラダ	りんご天然果汁、/米、/チンゲンサイ、しめじ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、油、パン粉、牛乳、食塩、白こしょう、中濃ソース、ケチャップ、三温糖、水、/キャベツ、きゅうり、にんじん、えだまめ、コーン、ドレッシング、/ソファール、/ビスコ	◎りんごジュース、ソファールヨーグルト、ビスコ	487(405) 21.1(16.3) 12.5(9.9) 2.6(2.0)
11木	御飯、みそ汁(かぶ)、 五目卵焼き 、人参しりしり、キウイフルーツ	脱脂粉乳、水、/米、/かぶ、かぶ・葉、生揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/鶏ひき肉、干しいたけ、さやえんどう、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁、油、 卵 、/にんじん、もやし、ツナ油漬缶、油、めんつゆ、食塩、こしょう、/キウイフルーツ、/牛乳、水、イナアガー、三温糖、みかん缶、パン缶	◎スキムミルク、杏仁豆腐	481(390) 18.5(16.9) 16.4(13.1) 3.5(2.7)
12金	菜飯、みそ汁(小松菜・えのき)、ほっけの塩焼き、ビーフン炒め、みかんヨーグルト	麦茶(浸出液)、/菜飯、/こまつな、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/ほっけ、食塩、/ビーフン、豚ひき肉、キャベツ、にんじん、干しいたけ、油、からあげ、しょうゆ、酒、ごま油、ピーマン、/ヨーグルト(無糖)、砂糖、みかん缶、/食パン、きな粉、三温糖、/牛乳	◎麦茶、きなこトースト、牛乳	505(377) 21.5(16.0) 13.1(9.8) 2.8(2.1)
13土	ナポリタン、三色ゼリー、ジョア	麦茶(浸出液)、/スパゲティ、ウインナーソーセージ、たまねぎ、しめじ、ケチャップ、三温糖、コンソメ、ピーマン、/3色ゼリー、/ジョア、/ クレープ 、/牛乳	◎麦茶、 クレープ 、牛乳	630(520) 20.1(16.2) 12.7(9.8) 3.9(3.1)
15月	豚丼、みそ汁(もやし・わかめ)、 マカロニサラダ 、寒天入りホワイトポンチ	麦茶(浸出液)、/米、豚バラ、しょうが、たまねぎ、ごぼう、しょうゆ、三温糖、みりん、/もやし、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/マカロニ、にんじん、きゅうり、 ロースハムスライス 、 マヨネーズ 、脱脂粉乳、食塩、/水、イナアガー、砂糖、バナナ、みかん缶、もも缶、りんご缶、パン缶、カルピス、/米粉のタルト、/牛乳	◎麦茶、米粉のタルト、牛乳	622(467) 17.5(12.9) 24.5(17.6) 3.2(2.4)
16火	御飯、みそ汁(はくさい・小ねぎ)、タンドリーチキン、切り干し大根の和え物	麦茶(浸出液)、/米、/はくさい、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/鶏もも、食塩、しょうゆ、おろしにんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、/切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、ちくわ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、白いりごま、/ チョコデニッシュ 、/ クリームパン 、/牛乳	◎麦茶、 チョコデニッシュ (以上)、 クリームパン (未満児)、牛乳	581(362) 21.9(15.0) 23.3(12.3) 2.9(1.9)

以上児(未満児)

献立表

(星組)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17水	醤油ラーメン, シュウマイ, りんごゼリー	牛乳、/ラーメン、豚小間、にんじん、ほうれんそう、コーン、なると、水、中華だしの素、がらあじ、しょうゆ、/しゅうまい、油、/りんご濃縮果汁、水、砂糖、イナアガー、/米、豚ひき肉、にんじん、ねぎ、レタス、ごま油、しょうゆ、みりん、がらあじ、中華だしの素、/麦茶(浸出液)	◎牛乳,レタス チャーハン,麦茶	515(476) 16.7(16.6) 14.6(15.2) 2.6(2.1)
18木	御飯(玄米入り),すまし汁(えのき・ほうれん草),タラの西京焼き,そぼろ肉じゃが	麦茶(浸出液)、/米、玄米、/焼ふ、ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/たら、米みそ(淡色辛みそ)、三温糖、みりん、酒、/豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお・昆布だし汁、グリーンピース、/絹ごし豆腐、三温糖、食塩、卵、小麦粉、ベーキングパウダー、マーガリン、油、きな粉、三温糖、/牛乳	◎麦茶,お豆腐ドーナツ,牛乳	583(438) 22.6(17.0) 18.6(14.1) 2.4(1.9)
19金	チキンカレー,きのこのスープ,フルーツヨーグルト	脱脂粉乳、水、/米、鶏もも小間、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、牛乳、/えのきたけ、しめじ、しいたけ、にんじん、ベーコン、水、コンソメ、食塩、こしょう、/みかん缶、りんご、もも缶、バナナ、ヨーグルト(無糖)、三温糖、/干しほうれん草、鶏ひき肉、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、かつお・昆布だし汁、和風だしの素、食塩、しょうゆ、みりん、/麦茶(浸出液)	◎スキムミルク、 にゅうめん,麦茶	584(492) 19.9(18.3) 13.1(10.6) 5.0(4.0)
20土	ブルコギ丼,はるさめスープ,豆乳プリン	オレンジ濃縮果汁、/米、豚小間、しょうゆ、料理酒、みりん、おろしにんにく、ごま油、たまねぎ、にんじん、にら、油、しょうゆ、三温糖、米みそ(赤色辛みそ)、片栗粉、白すりごま、/はるさめ、チンゲンサイ、にんじん、なると、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、ごま油、/豆腐プリン、/菓子パン、/牛乳	◎オレンジジュース,菓子パン,牛乳	517(425) 18.1(14.2) 17.5(13.4) 2.1(1.7)
22月	焼きそば,わかめスープ,かぼちゃのそぼろあんかけ	脱脂粉乳、水、/焼きそばめん、豚肉(ばら)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、油、中濃ソース、あおのり、/カットわかめ、コーン、ねぎ、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、/かぼちゃ、かつおだし汁、鶏ひき肉、かつおだし汁、みりん、三温糖、しょうゆ、片栗粉、グリーンピース、/米、たまねぎ、油、クリームコーン、ツナ油漬缶、水、しょうゆ、ピザ用チーズ、/麦茶(浸出液)	◎スキムミルク,ツナコーンドリア,麦茶	574(430) 20.5(15.1) 21.1(16.2) 2.5(1.9)
23火	御飯,にら玉汁,回鍋肉,ラーメンサラダ,グレープフルーツ	脱脂粉乳、水、/米、/卵、にら、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉、/豚小間、しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、油、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、酒、砂糖、ごま油、赤ピーマン、ピーマン、/干し中華めん、もやし、きゅうり、カットわかめ、/ロースハムスライス、油、がらあじ、しょうゆ、酢、三温糖、ごま油、白すりごま、/グレープフルーツ、/米、水、米みそ(淡色辛みそ)、三温糖、みりん、しょうゆ、白すりごま、/おやつこんぶ、/麦茶(浸出液)	◎スキムミルク,五平餅,おやつ昆布(以上児),麦茶	569(457) 17.0(15.6) 12.5(10.0) 4.6(2.7)
24水	麦ごはん,豚汁,カレイのおろし煮,ブロッコリーとツナの和え物	牛乳、/米、押麦、/豚小間、さといも、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、木綿豆腐、油、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/かれい、しょうが、料理酒、片栗粉、油、だいこん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、/ブロッコリー、ツナ油漬缶、にんじん、コーン、ドレッシング、/じゃがいも、油、食塩、/野菜ジュース	◎牛乳,フライドポテト,野菜ジュース	566(506) 21.2(20.1) 21.1(20.6) 6.2(5.1)
25木	たけのこ御飯,みそ汁(じゃが芋・ねぎ),チキンのパン粉焼き,切昆布の煮物,オレンジ	麦茶(浸出液)、/米、食塩、たけのこ、油揚げ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、料理酒、/じゃがいも、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/鶏もも、マヨネーズ、おろしにんにく、パン粉、粉チーズ、パセリ粉、ケチャップ、/刻みこんぶ、にんじん、ちくわ、油、かつお・昆布だし汁、料理酒、みりん、砂糖、しょうゆ、/オレンジ、/小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、三温糖、調製豆乳、コーン、/牛乳	◎麦茶,コーン蒸しパン,牛乳	650(490) 25.5(19.5) 20.6(15.9) 3.8(2.9)
26金	ご飯,みそ汁(舞茸・小松菜),鯉のぼりオムレツ,カラフルサラダ,フルーツゼリー	麦茶(浸出液)、/米、/まいたけ、こまつな、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/卵、牛乳、食塩、こしょう、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、ピーマン、油、ケチャップ、/キャベツ、きゅうり、にんじん、えだまめ、コーン、チーズ、ドレッシング、/粉かんでん、水、みかん缶、もも缶、砂糖、さくらんぼ缶、/チーズ、片栗粉、春巻き皮、油、/牛乳	◎麦茶,カプト春巻き,牛乳	560(491) 18.3(17.6) 16.9(13.7) 5.8(4.8)
27土	カレーライス,バナナ	麦茶(浸出液)、/米、豚小間、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、牛乳、/バナナ、/いちごのムース、/せんべい、	◎麦茶,いちごのムース,せんべい	522(423) 12.7(10.4) 12.7(10.2) 3.2(2.5)

以上児(未満児)