

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前					1 麦茶 ★	2 麦茶
昼食					節分カレーライス、豆サラダ、りんごゼリー、ジョア	ナポリタン、プリン
午後					鬼まんじゅう、麦茶	スティックパン、せんべい、牛乳
午前	4 麦茶 ★	5 麦茶	6 スキムミルク	7 牛乳	8 スキムミルク	9 麦茶
昼食	醤油ラーメン、コールスローサラダ、りんごゼリー	御飯、野菜の昆布汁、鶏つくねの照り焼き、もやし中華風和え物	御飯、豚汁、擬製豆腐、サラスパタサラダ	御飯、みそ汁、豚肉のバーベキューソース炒め、白菜の磯和え	キッズピビンバ、わかめスープ、フルーツポンチ	マーボー豆腐丼、はるさめスープ、バナナ
午後	ショートケーキ、牛乳	ピザトースト、牛乳	バナナ、せんべい、ヤクルト	焼きうどん、麦茶	豆乳プリン	米粉のタルト、ぶどうジュース
午前	11	12 牛乳	13 スキムミルク	14 麦茶	15 麦茶	16 麦茶
昼食		御飯、みそ汁、筑前煮、ポテトサラダ	御飯、すまし汁、さばのみそ煮、そぼろ肉じゃが、みかん	ピラフ風混ぜご飯、ポトフ風スープ、ハートコロッケ、うさぎりんご	御飯、すまし汁、回鍋肉、干草和え	カレーライス、みかんヨーグルト
午後		にゅうめん、麦茶	豆乳もち、麦茶	バレンタイン米粉のカップケーキ、牛乳	ごまおこし、おやつ昆布(以上児)、牛乳	いちごムース、せんべい
午前	18 牛乳 ★	19 スキムミルク	20 麦茶	21 麦茶	22 スキムミルク ★	23 麦茶
昼食	御飯、みそ汁、鶏のから揚げ、枝豆のサラダ、パイナップル	御飯、みそ汁、にらの卵とじ、アロカリと苺のサラダ	御飯、みそ汁、八宝菜、わかめサラダ、いよかん	ごはん(麦入り)、みそ汁、赤魚の煮付け、韓国風和え物	パン、コーンスープ、ハンバーグ、はるさめサラダ、ぶどうゼリー	ハヤシライス、フルーツポンチ
午後	ポップコーン、チーズ、野菜ジュース	ライスグラタン、麦茶	マーブル蒸しパン、牛乳	コーンフレーク入りクッキー、食べる小魚(以上児)、牛乳	鮭わかめおにぎり、麦茶	ソファールヨーグルト、ビスコ
午前	25 麦茶	26 スキムミルク	27 麦茶 ★	28 麦茶		
昼食	御飯、みそ汁、鶏肉のマーマレード焼き、マセドアンサラダ	御飯、具沢山汁、かじきの味噌マヨネーズ焼き、キャベツの塩昆布和え、キウイフルーツ	カレーうどん、ブロックリーのミモザサラダ、フルーツヨーグルト	御飯、みそ汁、ポークケチャップ、切干大根の和え物		
午後	アメリカンドッグ、牛乳	ミルクゼリー、せんべい	いちごパフェ	パンプティング、牛乳		

★ 今月のお誕生日リクエストメニュー ★

★星組

ちゃん(2日)リンゴゼリー・カレー・ハンバーグ
ちゃん(27日)ラーメン・うどん・ハンバーグ・いちご

★月組

くん(17日)からあげ・枝豆・あんこ

★太陽組

ちゃん(4日)コールスロー・コーンスープ・ラーメン・リンゴゼリー
ちゃん(24日)パン・ハンバーグ・チョコケーキ・ゼリー

	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	425	16.6	12.6	186	1.6
	目標値	463	18.5	12.9	213	1.6
以上児	平均値	548	19.9	15.7	196	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 columns for days of the week (月曜日 to 土曜日) and rows for specific dates (4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28). Each cell contains a meal name and its ingredients. Some cells are marked as 'お弁当持参' (bring lunch). Includes a '建国記念の日' (National Foundation Day) illustration.

☆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、除去食で対応します。

献立表

2019年02月

百合が丘 ひまわり保育園(一般)

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 金	節分カレーライス,豆サラダ,りんごゼリー,ジョア	麦茶(浸出液)、/米、豚ひき肉、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、カレー粉、コンソメ、カレールウ、ウスターソース、トマト缶、砂糖、チーズ、のり、/ミックスビーンズ、ツナ水煮、コーン、こまつな、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、/りんご濃縮果汁、水、砂糖、イナアガー、/ジョア、/さつまいも、小麦粉、水、砂糖、食塩、/麦茶(浸出液)	◎麦茶,鬼まんじゅう,麦茶	598(464) 16.7(12.9) 14.4(11.2) 4.9(3.7)
02 土	ナポリタン,プリン	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、/プリン、/スティックパン、/せんべい、/牛乳	◎麦茶,スティックパン,せんべい,牛乳	600(491) 21.2(17.4) 16.1(13.1) 3.6(2.9)
04 月	醤油ラーメン,コールスローサラダ,りんごゼリー	麦茶(浸出液)、/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、/キャベツ、きゅうり、にんじん、 ロースハム 、コーン、脱脂粉乳、フレンチドレッシング、/りんご濃縮果汁、水、砂糖、イナアガー、/ショートケーキ/牛乳	◎麦茶,ショートケーキ,牛乳	505(381) 17.7(13.4) 14.3(12.1) 3.5(2.8)
05 火	御飯,野菜の昆布汁,鶏つくねの照り焼き,もやし中華風和え物	麦茶(浸出液)、/米、/だいこん、にんじん、さといも、ねぎ、とろろこんぶ、水、食塩、/鶏ひき肉、にんじん、ごぼう、ねぎ、片栗粉、食塩、水、しょうゆ、料理酒、砂糖、片栗粉、/もやし、きゅうり、かにかまぼこ、カットわかめ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、がらあじ、白いりごま、/食パン、たまねぎ、魚肉ソーセージ、ケチャップ、ピザ用チーズ、パセリ粉、/牛乳	◎麦茶,ピザトースト,牛乳	521(390) 22.7(17.5) 14.3(11.0) 3.5(2.7)
06 水	御飯,豚汁,擬製豆腐,サラスパタサラダ	脱脂粉乳、水、/米、/豚小間、じゃがいも、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)、/木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき、しいたけ、にんじん、さやえんどう、和風だしの素、しょうゆ、砂糖、食塩、油、卵、/サラダ用スパゲティ、にんじん、きゅうり、 ロースハム 、 マヨネーズ 、食塩、/バナナ、/せんべい、/ヤクルト	◎スキムミルク,バナナ,せんべい,ヤクルト	606(536) 23.9(21.4) 16.8(13.5) 4.0(3.0)
07 木	御飯,みそ汁(チンゲン菜・揚げ),豚肉のバーベキューソース炒め,白菜の磯和え	牛乳、/米、/チンゲンサイ、はくさい、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/豚小間、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、たまねぎ、りんご、レモン、ウスターソース、ケチャップ、三温糖、しょうゆ、/はくさい、ほうれんそう、にんじん、しらす干し、しょうゆ、焼きのり、/ゆでうどん、豚バラ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、油、和風だしの素、しょうゆ、めんつゆ、ピーマン、かつお節、/麦茶(浸出液)	◎牛乳,焼きうどん,麦茶	449(407) 16.8(16.4) 11.6(13.1) 4.5(3.5)
08 金	キッズビビンバ,わかめスープ,フルーツポンチ	脱脂粉乳、水、/米、豚ひき肉、油、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、もやし、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、ごま油、ごま、/カットわかめ、コーン、ねぎ、水、中華だしの素、がらあじ、しょうゆ、食塩、/バナナ、りんご、キウイフルーツ、みかん缶、もも缶(黄桃)、パイン缶、/豆乳プリン	◎スキムミルク,豆乳プリン	449(364) 14.1(13.4) 10.9(8.6) 2.9(2.3)
09 土	マーボー豆腐丼,はるさめスープ,バナナ	麦茶(浸出液)、/米、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)、砂糖、酒、水、片栗粉、/はるさめ、ほうれんそう、にんじん、なると、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、ごま油、/バナナ、/米粉のタルト、/ぶどう天然果汁	◎麦茶,米粉のタルト,ぶどうジュース	505(412) 12.7(9.1) 11.6(8.6) 2.0(1.5)
12 火	御飯,みそ汁(はくさい・厚揚げ),筑前煮,ポテトサラダ	牛乳、/米、/はくさい、生揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/鶏もも肉、油、れんこん、ごぼう、にんじん、たけのこ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、三温糖、みりん、料理酒、いんげん、/じゃがいも、 ハム 、きゅうり、にんじん、 マヨネーズ 、食塩、/干しそうめん、油揚げ、はくさい、だいこん、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、/麦茶(浸出液)	◎牛乳,にゅうめん,麦茶	577(497) 22.0(20.2) 12.8(13.9) 5.3(4.1)
13 水	御飯,すまし汁(豆腐・わかめ),さばのみそ煮,そぼろ肉じゃが,みかん	脱脂粉乳、水、/米、/絹ごし豆腐、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/さば、しょうが、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、/みかん、/調製豆乳、三温糖、片栗粉、きな粉、三温糖、/麦茶(浸出液)	◎スキムミルク,豆乳もち,麦茶	524(420) 19.8(17.6) 14.1(10.9) 2.9(2.2)
14 木	ピラフ風混ぜご飯,ポトフ風スープ,ハートコロッケ,うさぎりんご	麦茶(浸出液)、/米、コンソメ、ウインナーソーセージ、たまねぎ、にんじん、こしょう、カレー粉、/鶏もも、かぶ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、こしょう、/コロッケ、油、中濃ソース、三温糖、水、/りんご、/米粉のカップケーキ、/牛乳	◎麦茶,バレンタイン米粉のカップケーキ,牛乳	499(383) 15.4(11.8) 18.3(14.0) 2.8(2.1)
15 金	御飯,すまし汁(オクラ・えのき),回鍋肉,千草和え	麦茶(浸出液)、/米、/オクラ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/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、/キャベツ、きゅうり、にんじん、かにかまぼこ、油揚げ、めんつゆ、 卵 、食塩、油、しょうゆ、/コーンブレイク、マーガリン、マシュマロ、白いりごま、/おやつこんぶ、/牛乳	◎麦茶,ごまおこし,おやつ昆布(以上児),牛乳	525(402) 17.6(13.7) 18.2(14.5) 4.1(3.2)
16 土	カレーライス,みかんヨーグルト	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、/みかん缶、ヨーグルト(無糖)、三温糖、/いちごムース、/せんべい	◎麦茶,いちごムース,せんべい	650(497) 17.0(13.1) 20.1(15.4) 3.8(2.9)
18 月	御飯,みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ),鶏のから揚げ,枝豆のサラダ,パイナップル	牛乳、/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、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/キャベツ、きゅうり、にんじん、えだまめ、チーズ、 ノンオイル 和風ドレッシング、/パイナップル、/ポップコーン、/チーズ、/野菜ジュース、	◎牛乳,ポップコーン,チーズ,野菜ジュース	510(438) 19.8(17.9) 17.3(16.4) 3.8(3.0)

以上児(未満児)

献立表

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
19 火	御飯,みそ汁(かぶ・葉), にらの卵とじ ,ブロッコリーとチキンのサラダ	脱脂粉乳、水、／米、／かぶ、かぶ・葉、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／にら、にんじん、たまねぎ、豚小間、油、かつお・昆布だし汁、料理酒、みりん、三温糖、しょうゆ、 卵 、／ブロッコリー、にんじん、コーン、鶏ささ身、フレンチドレッシング、／米、豚ひき肉、たまねぎ、牛乳、バター、食塩、こしょう、とろけるチーズ、／麦茶(浸出液)、	◎スキムミルク,ライスグラタン,麦茶	534(410) 18.9(13.6) 19.9(14.4) 4.6(3.5)
20 水	御飯,みそ汁(ほうれん草・切干大根),八宝菜,わかめサラダ,いよかん	麦茶(浸出液)、／米、／ほうれん草、切り干しだいこん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／はくさい、たけのこ、にんじん、干しいたけ、かまぼこ、豚小間、油、水、中華だしの素、三温糖、料理酒、しょうゆ、片栗粉、ごま油、／カットわかめ、もやし、きゅうり、コーン、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、白いりごま、／いよかん、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、調製豆乳、ココア、／牛乳	◎麦茶,マープル蒸しパン,牛乳	577(447) 17.6(14.3) 16.1(12.9) 4.3(4.7)
21 木	ごはん(麦入り),みそ汁(白菜・しいたけ),赤魚の煮付け, 韓国風和え物	麦茶(浸出液)、／米、押麦、水、／はくさい、しいたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／あかうお、しょうが、水、料理酒、みりん、三温糖、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、もやし、 ロースハム 、ごま油、しょうゆ、からあげ、焼きのり、白いりごま、ごま油、／小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、食塩、水、油、コーンフレーク、／食べる小魚、／牛乳	◎麦茶,コーンフレーク入りクッキー,食べる小魚(以上児),牛乳	511(388) 21.4(16.6) 14.6(11.3) 3.0(2.4)
22 金	パン,コーンスープ,ハンバーグ, はるさめサラダ ,ぶどうゼリー	脱脂粉乳、水、／パン、／クリームコーン、コーン、たまねぎ、豆乳、水、洋風だしの素、食塩、パセリ粉、／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、／はるさめ、にんじん、きゅうり、 マヨネーズ 、食塩、／ぶどう濃縮果汁、水、砂糖、イナアガー、／米、さけ、酒、炊き込みわかめ、白いりごま、／麦茶(浸出液)、	◎スキムミルク,鮭わかめおにぎり,麦茶	628(507) 23.4(20.0) 19.8(15.6) 4.1(3.0)
23 土	ハヤシライス,フルーツポンチ	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、／バナナ、もも缶(黄桃)、りんご(缶詰)、パイン缶、みかん缶、水、三温糖、レモン果汁、／ソファール、／ビスコ	◎麦茶,ソファールヨーグルト,ビスコ	541(436) 14.3(11.8) 11.3(8.3) 2.5(1.9)
25 月	御飯,みそ汁(はくさい・厚揚げ),鶏肉のマーマレード焼き, マゼドアンサラダ	麦茶(浸出液)、／米、／はくさい、生揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／鶏もも肉、三温糖、食塩、しょうゆ、マーマレード、／じゃがいも、にんじん、きゅうり、チーズ、魚肉ソーセージ、 マヨネーズ 、食塩、／ウインナーソーセージ、ホットケーキ粉、牛乳、油、ケチャップ、／牛乳	◎麦茶,アメリカンドッグ,牛乳	572(417) 23.0(16.6) 19.5(14.9) 1.7(1.3)
26 火	御飯,具沢山汁, かじきの味噌マヨネーズ焼き ,キャベツの塩昆布和え,キウイフルーツ	脱脂粉乳、水、／米、／だいこん、にんじん、ごぼう、油揚げ、さやえんどう、かつおだし汁、しょうゆ、／かじき、料理酒、米みそ(赤色辛みそ)、 マヨネーズ 、しょうゆ、みりん、すりごま、／キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、しょうゆ、／キウイフルーツ、／牛乳、砂糖、イナアガー、水、みかん缶、／せんべい、	◎スキムミルク,ミルクゼリー,せんべい	454(357) 17.3(15.4) 11.9(9.1) 3.7(2.8)
27 水	カレーうどん, ブロッコリーのミモザサラダ ,フルーツヨーグルト	麦茶(浸出液)、／ゆでうどん、豚小間、たまねぎ、にんじん、油揚げ、かまぼこ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、カレー粉、めんつゆ、みりん、カレーウ、／ブロッコリー、コーン、 鶏卵 、フレンチドレッシング、／みかん缶、りんご、もも缶(黄桃)、バナナ、ヨーグルト(無糖)、三温糖、／いちご、 カステラ 、コーンフレーク、生クリーム、フルーチェ	◎麦茶, いちごパフェ	531(424) 17.5(14.1) 17.8(14.0) 5.3(4.1)
28 木	御飯,みそ汁(さつま芋・いんげん),ポークケチャップ,切干大根の和え物	麦茶(浸出液)、／米、／さつま芋、いんげん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／豚小間、たまねぎ、油、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、三温糖、／切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、ツナ油漬、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、白いりごま、／食パン、 卵 、牛乳、砂糖、／牛乳	◎麦茶, パンプティン ,牛乳	618(456) 23.1(17.2) 22.0(16.7) 3.5(2.6)