

平成30年

10月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	麦ごはん 魚のごまみそ焼き レタス(12g) のっぺい汁	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉 ケーキ	牛乳・白身魚・米みそ・鶏肉・煮干しだし・脱脂粉乳・木綿豆腐・豆乳	精白米・麦・すりごま・植物油・さといも・片栗粉・米粉・砂糖(三温糖)	秋伊フルーツ・レタス・だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・生しいたけ・青ねぎ・かぼちゃ
2	火	十六穀米ごはん わかめスープ(たまねぎ) 高野豆腐の卵とじ 柿なます	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク サブレ バナナ(75g)	牛乳・塩わかめ・鳥がらだし・豚ひき肉・鶏卵・高野豆腐・煮干しだし・脱脂粉乳	精白米・赤米・植物油・砂糖(三温糖)・すりごま・サブレ	みかん・たまねぎ・はくさい・にんじん・乾しいたけ・グリビース・かぶ・かき・バナナ
3	水	ぶどうパン マカロニグラタン トマト(32g) コンソメスープ	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) スキムミルク バスブーサ いりいりこ	牛乳・鶏肉・ベーコン・脱脂粉乳・鳥がらだし・粉チーズ・えび・鶏卵・プレーンヨーグルト・煮干し	ぶどうパン・マカロン・小麦粉・パン粉・グラニュー糖・無塩バター・砂糖(三温糖)	パイナップル(缶)・たまねぎ・にんじん・しめじ・グリビース・トマト・チゲンサイ・コン、ホール(缶)・レモン
4	木	麦ごはん 納豆の天ぷら 焼きかぼちゃ(30g) 野菜スープ(豚肉入り)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク 新☆小松菜とブレンのマフィン	牛乳・納豆・あおのり・鶏卵・豚肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・豆乳	ウエハース・精白米・麦・小麦粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・ホットケーキミックス	にんじん・かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ・セロリ・パセリ・干しプルーン・こまつな
5	金	麦ごはん カレー サラダ菜(7g) トマトとわかめのサラダ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク なし(40g) かりんとう	牛乳・プロセスチーズ・牛肉・鳥がらだし・カットわかめ・脱脂粉乳	精白米・麦・じゃがいも・カレー粉・なたね油・砂糖(三温糖)・植物油・ごま油・かりんとう	たまねぎ・にんじん・グリビース・サゲナ・コン、ホール(缶)・トマト・きゅうり・なし
6	土	チャンポン チャンポン(続き) 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 りんご(50g) ビスケット	牛乳・豚肉・いか・あさり水煮(缶)・かまぼこ・鳥がらだし・ドリンクヨーグルト	中華めん・中華スープの素・ごま油・ビスケット	バナナ・たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・きくらげ・青ねぎ・しょうが・りんご
9	火	麦ごはん 卵スープ(えのきたけ) 豆腐の野菜あんかけ 新☆彩りきんぴら	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク スイートポテト	牛乳・鶏卵・塩わかめ・かつお・昆布だし・鶏肉・木綿豆腐・かつおだし・豚ひき肉・脱脂粉乳	精白米・麦・片栗粉・砂糖(三温糖)・ごま油・すりごま・さつまいも・マカロン	みかん・えのきたけ・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・黄ピーマン・赤ピーマン・ピーマン
10	水	麦ごはん 清汁(生しいたけ・白玉ふ) 鳴門煮(じゃがいも) もやしのごま和え	牛乳(未満児) なし60g(未満児) スキムミルク かき(45g) あられ	牛乳・煮干しだし・牛肉・いか・厚揚げ・野菜昆布・竹輪・脱脂粉乳	精白米・麦・白玉ふ・じゃがいも・植物油・砂糖(三温糖)・すりごま・あられ	なし・生しいたけ・青ねぎ・こんにゃく・にんじん・さやいんげん・しょうが・もやし・きゅうり・かき
11	木	さといもごはん 青身魚の元気揚げ トマト(32g) きのこのかき玉汁	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 豆乳 りんごのトースト	牛乳・鶏肉・油揚げ・魚・鶏卵・かつお・昆布だし・豆乳	精白米・麦・さといも・植物油・黒ごま・小麦粉・揚げ油・片栗粉・サドック用パン・マカロン・砂糖(三温糖)	もも(缶)・ごぼう・にんじん・しょうが・しそ葉・トマト・生しいたけ・しめじ・たまねぎ・青ねぎ・りんご
12	金	十六穀米ごはん みそ汁(だいこん) はるさめのそぼろ煮 さつまいもの白和え	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク 黒糖蒸しパン 野菜こんぶ	牛乳・塩わかめ・煮干しだし・米みそ・小麦粉・豚ひき肉・絹ごし豆腐・脱脂粉乳・野菜昆布	精白米・赤米・はるさめ・植物油・砂糖(三温糖)・さつまいも・すりごま・小麦粉・黒砂糖	バナナ・だいこん・たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ねぎ・しょうが・しめじ・みつば
13	土	和風スパゲティ なし(40g)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 バームクーヘン	牛乳・プロセスチーズ・鶏肉(そぎ切り)	スパゲティ・植物油・バームクーヘン	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・にんにく・なし
17	水	ロールパン 鶏肉と南瓜のカークリームシチュー ひじきの和風サラダ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク お好み焼き	牛乳・鶏肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・かまぼこ・ひじき・鶏卵・ロースハム・かつおだし・あおのり	せんべい・ロールパン・植物油・バター・小麦粉・マヨネーズ・砂糖(三温糖)・すりごま・やまいも	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・セロリ・きゅうり・キャベツ・ピーマン・トマト・チャップ
16	火	麦ごはん 清汁(豆腐・えのきたけ) 魚の天火焼き サラダ菜(7g) チンゲン菜の中華風和え物	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) 豆乳 大学いも	牛乳・木綿豆腐・かつお・昆布だし・さば・粉チーズ・コンソメ・豆乳	精白米・麦・小麦粉・植物油・ごま油・砂糖(三温糖)・すりごま・さつまいも・揚げ油・黒ごま	みかん・えのきたけ・青ねぎ・たまねぎ・トマト・にんにく・パセリ・トマト・チャップ・サゲナ・チゲンサイ・もやし・しめじ

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均食事摂取量	527	21.9	16.1	350	2.4	221	0.31	0.57	32	4.3	1.9
保育所(園)における食事摂取基準※1	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満
炭水化物エネルギー比(%)	56%			たんぱく質エネルギー比(%)	17%			脂肪エネルギー比(%)※2		27%	
	目安:50%以上、70%未満				目安:10%以上、20%未満			目標:20%以上、30%未満			

※1 昼食及びおやつで食事摂取基準量の50%を給与する(昼食:1日全体の概ね1/3 おやつ:1日全体の10~20%)

※2 質(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する

平成30年

10月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
15	月	肉うどん ヨーグルト (固形)	牛乳 (未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク ハムとコーンのマフィン いりいりこ	牛乳・鶏卵・牛肉・かつお・ 昆布だし・含脂加糖ヨーグルト・ 脱脂粉乳・ロースハム・卵黄・煮干 し	干しうどん・植物油・砂糖(三 温糖)・小麦粉・バター	バナナ・たまねぎ・にんじん・青ね ぎ・コーン、ホール(缶)