

平成31年

1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
4	金	麦ごはん 牛肉とたまねぎのカレー炒め 春雨のみそ汁	牛乳(未満児) パインアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク りんご(60g) ぜんべい	牛乳・牛肉・塩わかめ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・煮干し	精白米・麦・植物油・はるさめ・せんべい	パインアップル(缶)・たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト・キャベツ・りんご
5	土	味噌ラーメン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) 牛乳 みかん(70g) ビスケット みかん(100g)	牛乳・焼き豚・鶏卵・米みそ・鳥がらだし・含脂加糖ヨーグルト	中華めん・すりごま・中華スープの素・ごま油・ビスケット	りんご・もやし・にんじん・青ねぎ・しょうが・みかん
7	月	麦ごはん 清汁(えのきたけ・わかめ・昆布魚のみそ煮) ごま酢和え	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 七草がゆ	牛乳・塩わかめ・かつお・昆布だし・さば・赤色辛みそ・しらす干し・鶏肉・煮干し	精白米・麦・砂糖(三温糖)・すりごま	バナ・えのきたけ・しょうが・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・にんじん・七草・はくさい・だいこん
8	火	十六穀米ごはん 鶏肉と大根の咖喱汁 三平汁	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・鶏肉・鮭(角切り)・昆布だし・脱脂粉乳・米みそ・麦みそ・きな粉	精白米・赤米・砂糖(三温糖)・植物油・じゃがいも・ココア・黒砂糖	みかん・だいこん・にんじん・すじなし・いんげん・キャベツ・青ねぎ
9	水	ロールパン 豚カツ レタス(12g) 野菜スープ(ベーコン入り)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク さつまいものパイン煮	牛乳・プロセスチーズ・豚肉・鶏卵・ベーコン・鳥がらだし・脱脂粉乳	ロールパン・小麦粉・パン粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・さつまいも・缶汁・砂糖(三温糖)	レタス・キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ・パインアップル(缶)
24	木	シーチキンごはん ポトフ(だいこん) 洋風白酢和え	牛乳(未満児) ぼんかん80g(未満児) スキムミルク 黒ごまとチーズ入りクッキー	牛乳・まぐろ油漬(缶)・牛肉・鳥がらだし・コンソメ・木綿豆腐・えび・脱脂粉乳・鶏卵・粉チーズ	精白米・麦・じゃがいも・マヨネーズ・砂糖(三温糖)・小麦粉・バター・黒ごま	ぼんかん・にんじん・キャベツ・たまねぎ・だいこん・セリ・きゅうり・コン、ホル(缶)
12	土	きのこのスープスパゲティ バナナ(150g)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 丸ボーロ	牛乳・ベーコン・脱脂粉乳・鳥がらだし・コンソメ	スパゲティ・植物油・マーガリン・小麦粉・丸ボーロ	もも(缶)・えのきたけ・たまねぎ・しめじ・にんじん・パセリ・バナ
28	月	麦ごはん だぶ カリフラワーとブロッコリーのサラダ	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク 肉万十	牛乳・鶏肉・焼き豆腐・かつお・昆布だし・コンソメ・脱脂粉乳・豚ひき肉・コンソメ	精白米・麦・花麩・さといも・片栗粉・砂糖(三温糖)・ごま油・じゃがいも・植物油・ホットケーキミックス	りんご・こんにゃく・にんじん・れんこん・ごぼう・さやいんげん・乾しいたけ・カリフラワー・ブロッコリー・たまねぎ
11	金	麦ごはん 清汁(生しいたけ・白玉ふ) 燻魚(シュンクイ) トマト(32g) ほうれんそうの五目炒め 清汁(生しいたけ・白玉ふ)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) ぜんざい	牛乳・煮干しだし・魚・鶏卵・コンソメ・絹ごし豆腐・あずき	カレー・精白米・麦・白玉ふ・片栗粉・揚げ油・ごま油・砂糖(三温糖)・中華スープの素・植物油・白玉粉	生しいたけ・青ねぎ・しょうが・トマト・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん
16	水	十六穀米ごはん がんもどきの中華風うま煮 チンゲンサイのミルクスープ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 豆乳 ポテトドーナツ いりいりこ	牛乳・がんもどき・ベーコン・コンソメ・脱脂粉乳・豆乳・煮干し	精白米・赤米・植物油・ごま油・中華スープの素・砂糖(三温糖)・片栗粉・小麦粉・バター・じゃがいも・上新粉・揚げ油	もも(缶)・にんじん・たけのこ・セリ・さやいんげん・乾しいたけ・しいたけだし・チンゲンサイ・たまねぎ・コン、ホル(缶)
17	木	ぶどうパン ウインナーのオムレット ゆでブロッコリー(25g) はくさいと鶏肉のスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク 新☆米粉マフィン 野菜こんぶ	牛乳・鶏卵・ウインナーセージ・鶏肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・豆乳・野菜昆布	せんべい・ぶどうパン・じゃがいも・植物油・米粉・砂糖(三温糖)・アモントパウダー	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・はくさい・パセリ
15	火	麦ごはん カレー レタス(12g) ひじきのマリネ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク ぼんかん(100g) あられ	牛乳・牛肉・鳥がらだし・まぐろ油漬缶詰・ひじき・脱脂粉乳	精白米・麦・じゃがいも・カレーウ・なたね油・植物油・あられ	バナ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・レタス・だいこん・きゅうり・ぼんかん
25	金	にゅうめん みかん(100g)	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) 豆乳 スキムチョコレート バー	牛乳・豚肉・かつお・昆布だし・豆乳・鶏卵・脱脂粉乳	手延そうめん・小麦粉・砂糖(三温糖)・マーガリン・くるみ・ココナツパウダー	いちご・たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・コン、ホル(缶)・青ねぎ・みかん・干しぶどう

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	21.6	17.2	311	2.3	215	0.33	0.55	30	4.2	2.1
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(%)	55%		たんぱく質エネルギー比(%)		16%		脂肪エネルギー比(%)※2		29%		
	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31年

1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
10	木	赤飯 魚の照り焼き サラダ菜(7g) マセドアンサラダ 清汁(鶏ささ身) みかん(60g)	牛乳(未満児) スキムミルク いちごのケーキ	牛乳・あずき・魚・ロースハム・ブ ロッセーズ・鶏肉ささ身・塩わか め・かつお・昆布だし・脱脂 粉乳・鶏卵・生クリーム(植物 性)	精白米・もち米・黒ごま・砂糖 (三温糖)・植物油・マカヒ・マネ ス・片栗粉・小麦粉・マーガリン・ 三温糖	しょうが・サカナ・コン、ホル(缶)・ きゅうり・にんじん・えのきたけ・ みかん・いちご