

平成31年

2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 ・ 27	金	十六穀米ごはん みそ汁(さつまいも) 魚の揚げ煮 レタス(12g) ひじきのマリネ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク いよかん(100g) 節分豆 ウエハース	牛乳・塩わかめ・煮干しだし し・米みそ・麦みそ・いわし・鶏肉ささ身・ひじき・脱脂粉乳・だいず	ケハース・精白米・赤米・さつまいも・片栗粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・植物油・アーモンド(味付け)・じゃがいも・クッキー	しょうが・レタス・だいこん・きゅうり・にんじん・いよかん
2 ・ 16	土	肉うどん バナナ(75g)	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・鶏卵・牛肉・かつお・昆布だし	干しうどん・植物油・砂糖(三温糖)・カステラ	いちご・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・バナナ
4 ・ 18	月	麦ごはん 野菜スープ(たまねぎ) 鮭とほうれんそうのオイスター炒め かぼちゃのごま煮	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク チーズケーキ	牛乳・鳥がらだし・鮭(角切り)・脱脂粉乳・鶏卵・クリームチーズ	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・練りごま・無塩バター・ホットケーキミックス	りんご・にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ・ほうれんそう・もやし・にんにく・かぼちゃ・レモン
5 ・ 火	火	カレー 中華和え トマト(16g)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク ビスケット りんご(60g) いりいりこ	牛乳・牛肉・鳥がらだし・いか・脱脂粉乳・煮干し	じゃがいも・カレー粉・なたね油・ごま油・砂糖(三温糖)・ビスケット	バナ・たまねぎ・にんじん・グリッピー・ほうれんそう・もやし・トマト・りんご
6 ・ 20	水	麦ごはん 和風ピヤベース 野菜のごま炒め	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク 新☆米粉のきな粉クッキー	牛乳・えび・いか・だいず・かつおだし・米みそ・豚肉・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	精白米・麦・じゃがいも・オリゴ糖・すりごま・砂糖(三温糖)・植物油・ごま油・米粉	みかん・たまねぎ・にんじん・セリア・パセリ・にんにく・トマトジュース(無塩)・キャベツ・もやし・ピーマン
7 ・ 21	木	十六穀米ごはん コロッケ サラダ菜(7g) 季節の具だくさんみそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク 鬼まんじゅう いりいりこ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・油揚げ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・だいず・煮干し	せんべい・精白米・赤米・じゃがいも・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖(三温糖)	たまねぎ・にんじん・オクラ・ほうれんそう・もやし・青ねぎ
8 ・ 22	金	ロールパン 豆腐とチーズの卵焼き レタス(12g) 鶏ささみときのこのスープ	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) 豆乳 スイートポテト	牛乳・鶏卵・木綿豆腐・プロセスチーズ・鶏肉ささ身(そぎ切り)・かつお・昆布だし・豆乳・脱脂粉乳	ロールパン・植物油・片栗粉・さつまいも・砂糖(三温糖)・マーガリン	いちご・たまねぎ・にんじん・トマト・キャブ・レタス・しめじ・ほうれんそう・えのきたけ・生しいたけ
9 ・ 23	土	汁ビーフン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 あられ ぼんかん(100g)	牛乳・豚肉・いか・あさり水煮(缶)・鳥がらだし・含脂加糖ヨーグルト	ビーフン・中華スープの素・植物油・ごま油・あられ	バナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・きくらげ・しょうが・ぼんかん
25 ・ 月	月	麦ごはん 魚の落とし揚げ ゆでブロッコリー(25g) 中華スープ(鶏ひき肉)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク サブレ いちご(50g) いりいりこ	牛乳・プロセスチーズ・白身魚(すり身)・鶏卵・鶏ひき肉・煮干しだし・脱脂粉乳・煮干し	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・ごま油・サブレ	たまねぎ・にんじん・グリッピー・コーン・ホル(缶)・ブロッコリー・えのきたけ・しめじ・青ねぎ・乾しいたけ・しょうが・いちご
12 ・ 26	火	麦ごはん 清汁(えのきたけ・わかめ・昆布) チャブチェ はんぺんのサラダ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) みそすいとん	牛乳・塩わかめ・かつお・昆布だし・牛肉・はんぺん・鶏肉・脱脂粉乳・煮干しだし・米みそ・麦みそ	精白米・麦・はるさめ・ごま油・砂糖(三温糖)・すりごま・マヨネーズ・小麦粉	もも(缶)・えのきたけ・もやし・たけのこ・にんじん・生しいたけ・きゅうり・にんにく・キャベツ・はくさい・青ねぎ・乾しいたけ
13 ・ 28	水	麦ごはん カレー煮 新☆にんじんのコールスロー風	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) 飲むヨーグルト 豆腐ドーナツ 野菜こんぶ パンアツプル(缶)30g(未)	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・鳥がらだし・ドリンクヨーグルト・絹ごし豆腐・野菜昆布・豚肉	精白米・麦・じゃがいも・植物油・カレー粉・砂糖(三温糖)・ホットケーキミックス・揚げ油・粉糖	りんご・たまねぎ・にんじん・コーン・ホル(缶)・さやいんげん・トマト・キャブ・干しぶどう・黄ピーマン・パンアツプル(缶)
14 ・ 木	木	洋風豆ピラフ 焼きメンチカツ レタス(12g) きのこと豆乳のコンソープ さつまいもとチーズのサラダ いちご(50g)	牛乳(未満児) スキムミルク フルーツサンド	牛乳・えび・だいず・コンソメ・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・豆乳・鳥がらだし・ロースハム・プロセスチーズ・脱脂粉乳・生クリーム(植物性)	精白米・バター・植物油・パン粉・さつまいも・マヨネーズ・カレー粉・ロールパン・砂糖(三温糖)	たまねぎ・トマト・ホル・カット(缶)・グリッピー・トマト・キャブ・キャベツ・ピーマン・レタス・コーン・クリーム(缶)・コーン・ホル(缶)・エリンギ・しめじ・えのきたけ・にんじん・パセリ・きゅうり・レモン(汁使用)・いちご・バナナ・もも(缶)・きくらげ(缶)
15 ・ 金	金	焼き肉パスタ ぼんかん(70g)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク 利久白玉団子	牛乳・豚肉・脱脂粉乳・絹ごし豆腐・きな粉	ケハース・スパゲティ・植物油・砂糖(三温糖)・すりごま・白玉粉	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・にんにく・しょうが・ぼんかん

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	516	21.5	15.3	321	2.4	225	0.30	0.55	33	4.4	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31年

2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
19	火	しらすごはん みそおでん(厚揚げ入り) 煮豆	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク プリン	牛乳・しらす干し・鶏肉・うずら卵水煮缶詰・厚揚げ・煮干し・昆布だし・麦みそ・金時豆・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・さといも・砂糖(三温糖)・マーガリン	バナナ・にんじん・こんにゃく・だいこん