

平成31年

3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 ・ 22	金	十六穀米ごはん 清汁(豆腐・たまねぎ) 鮭のサワーソース焼き レタス(12g) 中華風精進炒め	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク りんご(50g) ひなあられ りんご(60g)	牛乳・木綿豆腐・煮干しだ し・鮭(切り身)・アレンヨーグル ト・油揚げ・脱脂粉乳	せんべい・精白米・赤米・マヨネ ーズ・すりごま・ごま油・砂糖 (三温糖)・植物油・あられ	たまねぎ・青ねぎ・キャベツ・パセリ・レ モン・レタス・コーン・ホル(缶)・こんにゃ く・れんこん・にんじん・ほうれん そう・しめじ・しょうが・りんご
2 ・ 30	土	和風スパゲティ ネーブル(100g)	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) 牛乳 バームクーヘン	牛乳・鶏肉(そぎ切り)	スパゲティ・植物油・バームクーヘン	いちご・たまねぎ・にんじん・生し いたけ・しめじ・にんにく・青ね ぎ・ネーブル
4 ・ 18	月	麦ごはん 新☆高野豆腐のそぼろ煮 にら玉みそ汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク いちご(50g) かりんとう	牛乳・高野豆腐・豚ひき肉・ 煮干しだし・鶏卵・鳥がらだ し・米みそ・麦みそ・脱脂粉 乳	精白米・麦・ごま油・砂糖(三 温糖)・片栗粉・植物油・かり んとう	バナ・にんじん・乾しいたけ・たま ねぎ・さやいんげん・しょうが・に ら・いちご
5 火	火	麦ごはん カレー トマト(32g) はるさめサラダ	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク にんじんゼリー	牛乳・牛肉・鳥がらだし・ロース ム・脱脂粉乳・寒天	精白米・麦・じゃがいも・カレー ウ・なたね油・はるさめ・マヨネ ーズ・砂糖(三温糖)	りんご・たまねぎ・にんじん・グリ ビス・トマト・キャベツ・きゅうり・レモン (汁使用)
6 ・ 20	水	わかめごはん わかさぎの南蛮漬け サラダ菜(7g) 中華風コンスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク 焼きいも	牛乳・鶏肉・塩わかめ・わか さぎ・かつおだし・豚肉・鳥 がらだし・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・片栗 粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・植 物油・ごま油・さつまいも	にんじん・青ねぎ・ササゲ・たまね ぎ・ほうれんそう・コーン・クリーム (缶)・コーン・ホル(缶)・たけのこ・乾 しいたけ
8 ・ 29	金	麦ごはん さばのカレー焼き トマト(32g) 相性汁	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未 満児) 豆乳 ジャムサンド	牛乳・さば・鶏肉・ペコン・煮 干しだし・米みそ・麦みそ・ 豆乳	精白米・麦・植物油・さつまい も・パントイ用パン	サケフルーツ・たまねぎ・トマト・こんにゃ く・だいこん・にんじん・青ねぎ・ ブルーベリー・ジャム
9 ・ 23	土	きつねうどん ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) いよかん70g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) クッキー(15g)	牛乳・鶏卵・かまぼこ・油揚 げ・かつお・昆布だし・含脂 加糖ヨーグルト	干しうどん・砂糖(三温糖)・ク ッキー	いよかん・乾しいたけ・しいたけだ し・ほうれんそう・バナナ
11 ・ 25	月	ロールパン 鶏のマリネ焼き サラダ菜(7g) 新☆キャロットスープ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク りんご(60g) せんべい	牛乳・鶏肉・ペコン・鳥がらだ し・脱脂粉乳	ロールパン・砂糖(三温糖)・植物 油・マカリン・バター・小麦粉・せん べい	もも(缶)・たまねぎ・しょうが・サ サゲ・にんじん・パセリ・りんご
12 ・ 26	火	麦ごはん ミートローフ ゆでブロッコリー(25g) 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 ドーナツ(落とし入れ 法) いりいりこ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・ 鶏卵・脱脂粉乳・木綿豆腐・ かつお・昆布だし・豆乳・煮 干し	精白米・麦・植物油・パン粉・ 砂糖(三温糖)・片栗粉・小麦 粉・揚げ油・粉糖	バナ・たまねぎ・にんじん・さやい んげん・トマト・ジャップ・ブロッコリー・こま つな・えのきたけ
13 ・ 27	水	麦ごはん えびフライ レタス(12g) トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク おからスコーン	牛乳・アロセアーズ・えび・鶏 卵・豚肉・鳥がらだし・脱脂 粉乳・おから	精白米・麦・小麦粉・パン粉・ 揚げ油・植物油・ホットケーキミ ックス・ バター	レタス・トマト・トマト・ホル、カット(缶)・た まねぎ・かぼちゃ・にんじん・セ リー・パセリ
14 ・ 28	木	十六穀米ごはん 清汁(かまぼこ・わかめ) やまいもと牛肉の炒め煮 小松菜ときこのごま和え	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク フルーツ豆乳かん	牛乳・かまぼこ・塩わかめ・ かつお・昆布だし・牛肉・か つおだし・脱脂粉乳・豆乳・ 寒天	ウエハース・精白米・赤米・やまい も・植物油・砂糖(三温糖)・す りごま	えのきたけ・スタップ・えんどう・こま つな・にんじん・もやし・しめじ・ 生しいたけ・サケフルーツ・バナ・黄桃 (缶)・パインアップル(缶)・みかん(缶)
15 金	金	スパゲティ・カレーソース バナナ(150g)	牛乳(未満児) パインアップル(缶)30g(未 満児) スキムミルク いちごジャムの米粉 ケーキ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・ 粉チーズ・コーン・脱脂粉乳・豆 乳・野菜昆布	スパゲティ・植物油・マカリン・小 麦粉・米粉・いちごジャム・砂糖 (三温糖)	パインアップル(缶)・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・マッシュルーム(缶)・トマト・ホ ール・バナ
19 火	火	ぶどうパン ブロッコリーのクリーム煮 菜の花和え	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク にんじんゼリー	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・生カ ラム(植物性)・鳥がらだし・鶏 卵・寒天	ぶどうパン・小麦粉・マカリン・ 植物油・ごま油・すりごま・砂 糖(三温糖)	りんご・ブロッコリー・たまねぎ・にん じん・マッシュルーム(缶)・ほうれんそ う・レモン(汁使用)

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	546	23.2	18.1	320	2.2	211	0.31	0.56	33	3.9	1.8
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(%)	53 %		たんぱく質エネルギー比(%)		17 %		脂肪エネルギー比(%)※2		30 %		
	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

3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
7	木	コーンスープ(たまねぎ) ロールパン フランスパン ローストチキン 魚のフライ マカロニとハムのサラダ	牛乳(未満児) スキムミルク ケーキ	牛乳・鳥がらだし・鶏肉・いわし・鶏卵・ロースム・脱脂粉乳	ロールパン・フランスパン・植物油・小麦粉・パン粉・揚げ油・マカニ・マヨネーズ・じゃがいも・ショートケーキ	コーン、クリーム(缶)・たまねぎ・パセリ・きゅうり・にんじん・りんご・アップル・ヨーロ・ミトマ・いちご
16	土	和風スパゲティ ネーブル(100g)	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) 牛乳 バームクーヘン	牛乳・鶏肉(そぎ切り)	スパゲティ・植物油・バームクーヘン	いちご・たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・にんにく・青ねぎ・ネーブル