

平成31年

# 4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 魚の照り焼き ゆでいんげん かぼちゃのみそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク オレンジ(50g) クラッカー(10g)	牛乳・魚・厚揚げ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・クッキー	しょうが・さやいんげん・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・れんご
2	火	食パン 牛肉とフライドポテトのソテー トマト(32g) コンソメスープ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク 黒糖ゼリー	牛乳・牛肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・寒天・きな粉	食パン・じゃがいも・揚げ油・植物油・黒砂糖	もも(缶)・さやいんげん・トマト・チンゲンサイ・たまねぎ・コーン、ホル(缶)・にんじん・えのきたけ
3	水	十六穀米ごはん わかめスープ(たまねぎ) 麻婆豆腐 フレンチサラダ	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(50g) せんべい	牛乳・塩わかめ・鳥がらだし・豚ひき肉・木綿豆腐・赤色辛みそ・まぐろ油漬(缶)・脱脂粉乳	精白米・赤米・植物油・ごま油・砂糖(三温糖)・中華スープの素・片栗粉・せんべい	パインアップル(缶)・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり・パセリ・いちご
4	木	じゃこと菜っ葉の混ぜごはん じゃがいものそぼろ煮 シャッキリみそ汁	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳・しらす干し・削り節・鶏ひき肉・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・豆乳・寒天	精白米・麦・ごま油・白ごま(いり)・じゃがいも・植物油・砂糖(三温糖)	りんご・こまつな・にんじん・グリーンピース・もやし・だいこん・かいわれだいこん・かぼちゃ
5	金	麦ごはん カレー トマト(32g) マカロニとハムのサラダ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク 米粉の豆乳蒸しパン 野菜こんぶ	牛乳・牛肉・鳥がらだし・ローズヒップ・脱脂粉乳・豆乳・野菜昆布	カレー・精白米・麦・じゃがいも・カレー粉・なたね油・マカロニ・マヨネーズ・米粉・黒砂糖・植物油	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト・きゅうり
6	土	みそうどん バナナ(75g)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 牛乳 丸ボーロ	牛乳・鶏肉・煮干しだし・米みそ・麦みそ	干しうどん・丸ボーロ	キウイフルーツ・だいこん・にんじん・乾しいたけ・しいたけだし・青ねぎ・バナナ
8	月	麦ごはん ベーコンスープ 鶏のから揚げ サラダ菜(7g) 切干しだいこんの和え物	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク ほうれんそうケーキ	牛乳・プロセッス・ベーコン・鳥がらだし・鶏肉・まぐろ油漬(缶)・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・バター・小麦粉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しょうが・サツナ・切干だいこん・きゅうり・ほうれんそう
9	火	ロールパン ハンバーグ にんじんのグラッセ キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク きな粉よせ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・豆乳・鳥がらだし・脱脂粉乳・寒天・きな粉	ロールパン・植物油・パン粉・バター・上新粉・砂糖(三温糖)・黒砂糖	れんご・たまねぎ・トマト・キャベツ・にんじん・コーン、ホル(缶)・キャベツ・パセリ
10	水	十六穀米ごはん 魚のマヨネーズ焼き スナックえんどう(15g) 若竹汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 飲むヨーグルト 豆腐のお焼き	牛乳・魚・粉チーズ・鶏卵・塩わかめ・かつお・昆布だし・ドリアンヨーグルト・ベーコン・絹ごし豆腐	精白米・赤米・小麦粉・パン粉・マヨネーズ・植物油・ホットケーキミックス・黒ごま	バナナ・たまねぎ・マッシュルーム(缶)・パセリ・スナックえんどう・たけのこ・青ねぎ・にんじん
11	木	麦ごはん カレースチュー 春キャベツの和え物	牛乳(未満児) パインアップル(缶)30g(未満児) 豆乳 ドーナツ(落とし入れ法)	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・鳥がらだし・豆乳・鶏卵・煮干し	精白米・麦・じゃがいも・マーガリン・カレー粉・すりごま・ごま油・小麦粉・砂糖(三温糖)・植物油・揚げ油・粉糖	パインアップル(缶)・たまねぎ・にんじん・りんご・グリーンピース・トマト・ビュレ・キャベツ・グリーンピース・バガス
12	金	麦ごはん ポークソテー レタス(12g) かき玉みそ汁	牛乳(未満児) ネーブル50g(未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・豚肉・鶏卵・木綿豆腐・鳥がらだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	精白米・麦・植物油・ビーフシチューの素・砂糖(三温糖)	ネーブル・トマト・キャベツ・トマト・ビュレ・たまねぎ・しめじ・レタス・もやし・ほうれんそう・にんじん・みかん(缶)・黄桃(缶)
13	土	スパゲティ・ナポリタン 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 りんご(60g) ビスケット	牛乳・豚肉・あさり水煮(缶)・コンソメ・粉チーズ・ドリンクヨーグルト	スパゲティ・植物油・ビスケット	バナナ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・コーン、ホル(缶)・マッシュルーム(缶)・トマト・キャベツ・トマト・ビュレ・りんご
15	月	肉うどん ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 にんじんカップケーキ 野菜こんぶ	牛乳・鶏卵・牛肉・かつお・昆布だし・含脂加糖ヨーグルト・豆乳・脱脂粉乳・野菜昆布	カレー・干しうどん・植物油・砂糖(三温糖)・小麦粉・バター	たまねぎ・にんじん・青ねぎ

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	513	21.4	17.0	320	2.4	212	0.32	0.54	27	3.8	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(%)	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