

2019年

5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	火	十六穀米ごはん 厚揚げとツナのカレー炒め煮 わかめスープ(えのきたけ)	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児)	牛乳・厚揚げ・まぐろ油漬(缶)・鶏がらだしの素・塩わかめ・鳥がらだし	精白米・赤米・植物油・ごま油	パイナップル(缶)・たまねぎ・にんじん・生しいたけ・コン・ホル(缶)・さやいんげん・えのきたけ・青ねぎ
8	水	ピースごはん いろいろ野菜と魚のオープン焼 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) メロン60g(未満児)	牛乳・白身魚・粉チーズ・木綿豆腐・かつお・昆布だし	精白米・麦・オリーブ油・じゃがいも	モン・グリーンピース・しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト・エリンギ・グリーンパカラス・こまつな・にんじん
9	木	ロールパン チキンクリームチュー りんごとキャバツのフレンチサラダ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児)	牛乳・鶏肉・鳥がらだし・脱脂粉乳	ケハース・ロールパン・じゃがいも・植物油・マーガリン・小麦粉・砂糖(三温糖)	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャバツ・りんご・きゅうり・干しぶどう・パセリ
10	金	麦ごはん 新☆魚の磯辺揚げ トマト(32g) 季節の具たくさんみそ汁	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児)	牛乳・かつお・あおのり・油揚げ・煮干しだし・米みそ・麦みそ	精白米・麦・片栗粉・揚げ油	キウイフルーツ・しょうが・トマト・キャバツ・たまねぎ・もやし・にんじん・青ねぎ
24	金	チャンポン バナナ(150g)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児)	牛乳・プロセチス・豚肉・いか・あさり水煮(缶)・かまぼこ・鳥がらだし	中華めん・中華スープの素・ごま油	たまねぎ・キャバツ・もやし・にんじん・乾燥しいたけ・青ねぎ・しょうが・バナナ
11	土	焼き肉パスタ ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児)	牛乳・豚肉・含脂加糖ヨーグルト	パゲティ・植物油・砂糖(三温糖)・すりごま	バナナ・たまねぎ・にんじん・ビーマン・しめじ・にんにく・しょうが
13	月	十六穀米ごはん 清汁(えのきたけ・ねぎ・昆布だし) 高野豆腐の八目煮 わかめのごま酢和え	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児)	牛乳・かつお・昆布だし・鶏肉・鶏卵・高野豆腐・かつおだし・かつわかめ	精白米・赤米・植物油・砂糖(三温糖)・すりごま・ごま油	オレンジ・えのきたけ・にんじん・青ねぎ・たまねぎ・乾燥しいたけ・グリーンピース・きゅうり
14	火	ぶどうパン かぼちゃと挽肉のホイル焼き サラダ菜(7g) ブイヤベース	牛乳(未満児) メロン60g(未満児)	牛乳・鶏ひき肉・ベーコン・とろけるチーズ・鯛・いか・コンソメ	ぶどうパン・植物油・じゃがいも・オリーブ油	モン・かぼちゃ・パカナ・トマト・たまねぎ・にんにく・パセリ
15	水	麦ごはん カレー トマト(32g) はるさめサラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児)	牛乳・牛肉・鳥がらだし・ロースハム	精白米・麦・じゃがいも・カレー粉・なたね油・はるさめ・マヨネーズ・砂糖(三温糖)	バナナ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト・キャバツ・きゅうり
29	水	麦ごはん みそ汁(たまねぎ) うま煮 レモン酢和え(しらす干し)	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児)	牛乳・煮干しだし・米みそ・麦みそ・牛肉・厚揚げ・しらす干し	精白米・麦・じゃがいも・植物油・砂糖(三温糖)	オレンジ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・こんにやく・ごぼう・さやいんげん・きゅうり・みかん(缶)・レモン(汁使用)
30	木	麦ごはん さばのトマトソース焼き レタス(12g) 中華スープ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児)	牛乳・さば・ロースハム・鶏卵・鳥がらだし	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)	バナナ・しょうが・たまねぎ・トマト・ホル・カット(缶)・レタス・にんじん・たけのこ・しめじ・パセリ
17	金	麦ごはん ひじき団子のスープ 切干し大根のみそマヨネーズ和え	牛乳(未満児) りんご40g(未満児)	牛乳・豚ひき肉・鶏卵・ひじき・煮干しだし・米みそ	精白米・麦・片栗粉・じゃがいも・マヨネーズ・すりごま	りんご・しょうが・にんじん・キャバツ・青ねぎ・切干だいこん・きゅうり
18	土	焼きビーフン オレンジ(75g)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児)	牛乳・プロセチス・豚肉・いか	ビーフン・植物油・ごま油・中華スープの素	キャバツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ビーマン・しょうが・乾燥しいたけ・オレンジ

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	360	15.0	11.7	196	1.6	184	0.25	0.33	25	3.2	1.4
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(%)	54%		たんぱく質エネルギー比(%)		17%		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		

※ 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%)