

2019年

6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	土	炸醬麵 (ジャージャーメン) オレンジ(75g)	牛乳 カステラ	牛ひき肉・赤色辛みそ・牛乳	中華めん・植物油・ごま油・砂糖(三温糖)・片栗粉・カラアゲ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・乾しいたけ・わかづ
3	月	豆腐と豚肉のみそ炒め こまつなのスープ	豆乳 ひじきのクッキー いりいりこ	豚肉・木綿豆腐・米みそ・鶏肉・鶏卵・かつお・昆布だし・豆乳・ひじき・煮干し	植物油・片栗粉・いりごま・小麦粉・黒砂糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・ピーマン・こまつな・乾しいたけ
4	火	新☆ささみのトマト炒め 大豆のコロコロサラダ	スキムミルク ネーブル(50g) かりんとう	鶏肉ささ身(そぎ切り)・だいたいず・まぐろ油漬(缶)・脱脂粉乳	植物油・砂糖(三温糖)・中華スープの素・片栗粉・ごま油・マヨネーズ・かりんとう	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・ピーマン・トマト・しょうが・きゅうり・ネーブル
5	水	カレー じゃこサラダ トマト(32g)	スキムミルク ココアゼリー するめ	牛肉・鳥がらだし・しらす干し・脱脂粉乳・牛乳・寒天・するめ	じゃがいも・カレー粉・なたね油・揚げ油・砂糖(三温糖)・ごま油	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・トマト・パナ
6	木	牛肉とごぼうの甘辛煮 卵とトマトのかき玉汁	スキムミルク 黒砂糖入りくず餅	牛肉・鶏卵・鳥がらだし・脱脂粉乳・きな粉	植物油・砂糖(三温糖)・片栗粉・くず粉・黒砂糖	こんにゃく・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しょうが・トマト・たまねぎ・青ねぎ
7	金	豚肉の南部焼き レタス(12g) 切干しだいこんのみそ汁	スキムミルク レーズンスティック	豚肉・油揚げ・煮干しだし・脱脂粉乳・米みそ・麦みそ・鶏卵	すりごま・砂糖(三温糖)・ごま油・植物油・小麦粉・マカリン	しょうが・レタス・切干だいこん・なす・にんじん・青ねぎ・干しぶどう
8	土	五目うどん ヨーグルト(固形)	牛乳 キウイフルーツ(50g) クラッカー(15g)	鶏卵・鶏肉・かまぼこ・かつお・昆布だし・含脂加糖ヨーグルト・牛乳	干しうどん・砂糖(三温糖)・クラッカー	乾しいたけ・しいたけだし・ほうれんそう・にんじん・キウフルーツ
10	月	大豆と豚肉の黒酢煮 清汁(かまぼこ)	スキムミルク マーラーカオ(中国風蒸しパン) 野菜こんぶ	豚肉・だいたいず・かまぼこ・塩わかめ・かつお・昆布だし・脱脂粉乳・鶏卵・コンデンスミルク・野菜昆布	植物油・砂糖(三温糖)・小麦粉・黒砂糖	ごぼう・にんじん・根深ねぎ・さやいんげん・しょうが・えのきたけ
11	火	あじさい揚げ ゆでいんげん かぼちゃのみそ汁	スキムミルク カレーサンド	白身魚(角切り)・鶏卵・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・豚ひき肉・厚揚げ	小麦粉・揚げ油・食パン・植物油・カレー粉・パン粉	コン・ホール・にんじん・グリーンピース・さやいんげん・かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ・トマトチップ
12	水	新☆ひじき入りつくね焼き サラダ菜(7g) グリーンアスパラといかのサラダ	豆乳 フレンチドッグ	鶏ひき肉・絹ごし豆腐・ひじき・米みそ・あおのり・いか・豆乳・フランクフルトセージ・鶏卵・脱脂粉乳	植物油・マヨネーズ・ごま油・すりごま・小麦粉・砂糖(三温糖)・揚げ油	しょうが・たまねぎ・にんじん・サカナ・グリーンアスパラガス・黄ピーマン
13	木	かぼちゃとえびのグラタン 野菜スープ	カルピスミルク バナナ(50g) ポップコーン	えび・鶏肉・脱脂粉乳・コンソメ・粉チーズ・鳥がらだし・乳酸菌飲料	マカリン・小麦粉・パン粉・じゃがいも・とうもろこし	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・キャベツ・にんじん・セロリ・パナ
14	金	鳴門煮(じゃがいも) トマトとわかめのサラダ	スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛肉・いか・厚揚げ・野菜昆布・カットわかめ・脱脂粉乳・豆乳・寒天	じゃがいも・植物油・砂糖(三温糖)・ごま油・グラニュー糖・水あめ・米粉	こんにゃく・にんじん・さやいんげん・しょうが・コン・ホール(缶)・トマト・きゅうり
25	火	焼き肉パスタ ゆで卵 メロン(85g)	スキムミルク おからマフィン いりいりこ	豚肉・鶏卵・脱脂粉乳・おから・牛乳・煮干し	パゲティ・植物油・砂糖(三温糖)・すりごま・小麦粉・バター	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・にんにく・しょうが・メロン

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	444	22.6	14.8	322	2.4	212	0.32	0.55	23	4.2	2.1
保育所(園)における食事摂取基準※(1)	580	19~29	13~19	270	2.5(~11)	210(~310)	0.31	0.36	20	4.1以上	2.1未満
炭水化物エネルギー比(%)	50%		たんぱく質エネルギー比(%)		20%		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		

※ 昼食及びおやつで食事摂取基準量の45%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%)