

2019年

## 9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
2	月	麦ごはん 千草焼き レタス(12g) 納豆汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 豆乳 トマト羹 クラッカー(15g)	牛乳・プロセッサー・豚ひき肉・ 鶏卵・納豆・揚げ・煮干し だし・米みそ・麦みそ・豆 乳・寒天	精白米・麦・砂糖(三温糖)・植 物油・じゃがいも・クッキー	にんじん・たけのこ・乾しいたけ・ みつば・レタス・たまねぎ・青ねぎ・ト マト・レモン
3	火	ロールパン 豚肉のカレーマリネ トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) カルピスマルク なし(70g) ビスケット するめ	牛乳・豚肉・鶏肉・鳥がらだ し・脱脂粉乳・乳酸菌飲料・ するめ	せんべい・ロールパン・片栗粉・揚 げ油・植物油・砂糖(三温糖)・ ビスケット	キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン、 ホール(缶)・トマト・ホール、カット (缶)・たまねぎ・かぼちゃ・セロリ・ パセリ・なし
4	水	十六穀米ごはん 魚の照り焼き おぐらのソテー けんちん汁	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク いもどいりこの甘露煮	牛乳・魚・鶏肉・木綿豆腐・ 煮干しだし・麦みそ・脱脂粉 乳・煮干し	精白米・赤米・砂糖(三温糖)・ 植物油・白玉ふ・じゃがいも・ さつまいも・揚げ油	カブ・しょうが・オクラ・にんじ ん・こんにやく・ごぼう・青ねぎ
5	木	カラフルピラフ チキンカツ キャベツの甘酢和え ミニトマト(28g) ぶどう(70g) コーンスープ	牛乳(未満児) ぶどう50g(未満児) スキムミルク チーズケーキ	牛乳・ロースハム・えび・コソメ・鶏 肉・鶏卵・鶏肉さき身・しら す干し・脱脂粉乳・鳥がらだ し・クリームチーズ	精白米・植物油・小麦粉・パン 粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・す りごま・マカロン・無塩バター・ホ ットケーキミックス	ぶどう・たまねぎ・ピーマン・赤ピー マン・黄ピーマン・キャベツ・にんじん・ミニ トマト・コーン、クリーム(缶)・パセリ・レモン
6	金	味噌ラーメン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク 米粉の豆乳蒸しパン	牛乳・豚肉・鶏卵・米みそ・ 鳥がらだし・含脂加糖ヨーグル ト・脱脂粉乳・豆乳	中華めん・すりごま・中華ス ープの素・ごま油・米粉・黒砂糖・ 植物油	バナナ・もやし・にんじん・青ねぎ・ しょうが
7	土	焼きそば(皿うどん) 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 牛乳 バナナ(50g) クッキー(15g)	牛乳・豚肉・いか・かまぼ こ・ドリンクヨーグルト	中華麺・揚げ油・植物油・中華 スープの素・砂糖(三温糖)・片栗 粉・クッキー	レタス・キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・乾しいたけ・青ねぎ・バナ ナ
9	月	麦ごはん 清汁(えのきたけ・わかめ・煮干 筑前煮(じゃがいも) 角天とキャベツの炒め物	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) スキムミルク ココアマーブルケーキ	牛乳・塩わかめ・煮干しだ し・鶏肉・厚揚げ・角天・脱 脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・じゃがいも・植物 油・砂糖(三温糖)・ごま油・中 華スープの素・小麦粉・バター	パイナップル(缶)・えのきたけ・こんに やく・にんじん・だいこん・ごぼ う・さやいんげん・乾しいたけ・し いたけだし・キャベツ・ピーマン・黄ピー マン
10	火	食パン 新☆大豆のシチュー コーンとキャベツのサラダ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク りんごゼリー サブ 野菜ごんぶ	牛乳・だいず・ウインナーソー ジ・鳥がらだし・脱脂粉乳・寒 天・野菜昆布	せんべい・食パン・じゃがい も・植物油・ドミグラスソース・ビー フ・コーン・砂糖(三温糖)・サブ レ	たまねぎ・にんじん・セロリ・こまつ な・トマトチップス・トマトピューレ・コーン、ホ ール(缶)・キャベツ・きゅうり・りんご・ りんごジュース
11	水	麦ごはん 稲穂揚げ トマト(32g) 春雨のみそ汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) アイスクリーム ウエハース	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・木綿 豆腐・脱脂粉乳・煮干しだ し・米みそ・麦みそ・アイスク リーム	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・ はるさめ・じゃがいも・ウエハ ース	バナナ・にんじん・にら・トマト・キャ ベツ・青ねぎ
12	木	十六穀米ごはん 卵スープ(たまねぎ) 麻婆なす ごま酢和え	牛乳(未満児) なし60g(未満児) スキムミルク おからマフィン いりいりこ	牛乳・鶏卵・鳥がらだし・豚 ひき肉・赤色辛みそ・しらす 干し・脱脂粉乳・おから・煮 干し	精白米・赤米・植物油・砂糖 (三温糖)・中華スープの素・片栗 粉・ごま油・すりごま・小麦 粉・バター	なし・たまねぎ・パセリ・なす・にん じん・ピーマン・にんにく・しょう が・キャベツ・きゅうり
13	金	麦ごはん 白身魚のチキマヨソース焼き にんじんのグラッセ ペーコンスープ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 豆乳 さつまいもドーナツ	牛乳・白身魚・粉チーズ・ペー コン・鳥がらだし・豆乳	精白米・麦・マヨネーズ・小麦粉・ バター・じゃがいも・さつまい も・上新粉・砂糖(三温糖)・揚 げ油	もも(缶)・たまねぎ・ピーマン・コーン、 ホール(缶)・トマトチップス・にんじん・オ クラ
14	土	きのこスパゲティ なし(70g)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 バームクーヘン	牛乳・まぐろ油漬(缶)・あさ り水煮(缶)・コソメ	ウエハース・スパゲティ・植物油・バ ームクーヘン	たまねぎ・にんじん・トマト、ホ ール、カット(缶)・しめじ・生しいたけ・パセ リ・なし
15	水	麦ごはん カレー サラダ菜(7g) ナムル	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) アイスクリーム ウエハース	牛乳・牛肉・鳥がらだし・ひ じき・アイスクリーム	精白米・麦・じゃがいも・カ ール・なたね油・すりごま・ごま 油・ウエハース	バナナ・たまねぎ・にんじん・ケ ール・ピーマン・オクラ・もやし・きゅうり

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	536	21.9	18.9	325	2.4	232	0.32	0.56	28	4.2	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(%)	52%		たんぱく質エネルギー比(%)		16%		脂肪エネルギー比(%)※2		32%		
	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%)

2019年

## 9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
20	金	きのこごはん わかめスープ(たまねぎ) 鶏肉のさっぱり煮 サラダ菜(7g) 切干大根と油揚げの卵とじ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク チーズトースト いりいりこ	牛乳・鶏肉・塩わかめ・鳥が らだし・鶏肉・鶏卵・油揚 げ・煮干しだし・脱脂粉乳・ス ライス・煮干し	精白米・麦・砂糖(三温糖)・食 パン	バナナ・生しいたけ・しめじ・たまね ぎ・しょうが・にんにく・ワカメ・ 切干だいこん・にら・にんじん