

2019年

10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	火	ロールパン マカロニグラタン サラダ菜(7g) かき玉汁	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) 豆乳 大学いも	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・鳥が らだし・粉チーズ・鶏卵・豆乳	ロールパン・マカロニ・マカロン・小麦 粉・パン粉・片栗粉・さつまい も・揚げ油・砂糖(三温糖)・黒 ごま	パイナップル(缶)・たまねぎ・にんじ ん・しめじ・グリーンピース・オクラ・も やし・ほうれんそう
2	水	麦ごはん 麻婆豆腐 中華スープ	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク かき(45g) あられ	牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐・ 赤色辛みそ・ソース・鳥がらだ し・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・ごま油・ 砂糖(三温糖)・中華スープの素・ 片栗粉・あられ	カブ・ルーツ・にんじん・青ねぎ・にん じんにく・しょうが・たまねぎ・チゲン イ・しめじ・かき
3	木	麦ごはん 煮魚 のっぺい汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉ケキ いりいりこ	牛乳・さば・鶏肉・煮干しだ し・脱脂粉乳・木綿豆腐・豆 乳・煮干し	精白米・麦・砂糖(三温糖)・さ といも・片栗粉・米粉・植物油	バナナ・しょうが・さやいんげん・だい ごん・にんじん・ごぼう・こんに ゃく・生しいたけ・青ねぎ・かぼ ちゃ
4	金	十六穀米ごはん 納豆の天ぷら 焼きかぼちゃ(30g) 野菜スープ(豚肉入り)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク 小松菜とブロッコリーのマフィン	牛乳・納豆・あおのり・鶏 卵・豚肉・鳥がらだし・脱脂 粉乳・豆乳	ウエハース・精白米・赤米・小麦 粉・揚げ油・じゃがいも・植物 油・ホットケーキミックス・砂糖(三温糖)	にんじん・かぼちゃ・キャベツ・たま ねぎ・セロリ・パセリ・干しブロッコ リー・ごま・つな
5	土	カレーうどん なし(40g)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・脱脂粉乳・かつ お・昆布だし	干しうどん・植物油・カレー粉・カ ステラ	もも(缶)・たまねぎ・にんじん・ ピーマン・しょうが・トマト・ピー マン
7	月	麦ごはん 魚の天火焼き レタス(12g) はくさいとベーコンのスープ	牛乳(未満児) なし60g(未満児) 豆乳 新☆ツナと野菜のチヂミ	牛乳・さば・粉チーズ・コンソメ・ ベーコン・鳥がらだし・豆乳・ま ぐろ油漬(缶)・かつおだし	精白米・麦・小麦粉・植物油・ ごま油	なし・たまねぎ・トマト・にんにく・ パセリ・トマトケチャップ・レタス・はくさい・ にんじん・キャベツ・にら
8	火	麦ごはん 清汁(かまぼこ・わかめ) 新☆厚揚げのきのこあん 柿なます	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク りんごのトースト	牛乳・かまぼこ・塩わかめ・ かつお・昆布だし・厚揚げ・ 豚ひき肉・赤色辛みそ・脱脂 粉乳	精白米・麦・植物油・中華ス ープの素・片栗粉・ごま油・すりご ま・砂糖(三温糖)・サトウイモ用 パン・マカロン	みかん・青ねぎ・たまねぎ・にんじ ん・えのきたけ・しめじ・乾しいた け・しょうが・にんにく・グリーンピ ース・かぶ・かき・りんご
9	水	食パン 鶏肉と南瓜のカレークリームチ ュー ひじきの和風サラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク なし(40g) かりんとう(15g)	牛乳・鶏肉・鳥がらだし・脱 脂粉乳・かまぼこ・ひじき	食パン・植物油・バター・小麦 粉・マヨネーズ・砂糖(三温糖)・す りごま・かりんとう	バナナ・かぼちゃ・たまねぎ・にんじ ん・セロリ・きゅうり・なし
10	木	さといもごはん 魚のチーズフライ サラダ菜 だいごんのみそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク 黒糖ゼリー ウエハース	牛乳・鶏肉・油揚げ・いわ し・粉チーズ・鶏卵・塩わか め・煮干しだし・脱脂粉乳・ 米みそ・麦みそ・寒天・きな 粉	せんべい・精白米・麦・さとい も・植物油・小麦粉・パン粉・ 揚げ油・黒砂糖・ウエハース	ごぼう・にんじん・オクラ・だいご ん・はくさい・えのきたけ・青ねぎ
11	金	麦ごはん 流し卵汁 はるさめのそぼろ煮 さつまいもの白和え	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク バスプーサ 野菜こんぶ	牛乳・鶏卵・かつお・昆布だ し・豚ひき肉・絹ごし豆腐・ スキムミルク・プレーンヨー グurt・野菜昆布	精白米・麦・片栗粉・はるさ め・植物油・砂糖(三温糖)・さ つまいも・すりごま・小麦粉・ グニュー糖・無塩バター	りんご・さやいんげん・たまねぎ・ キャベツ・にんじん・青ねぎ・しょう が・しめじ・みつば・レン ゲ
12	土	炒めそば ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 牛乳 りんご(60g) ビスケット	牛乳・豚肉・いか・かまぼ こ・含脂加糖ヨーグルト	中華めん・植物油・中華ス ープの素・ビスケット	レンゲ・キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・乾しいたけ・青ねぎ・しょう が・トマトケチャップ・りんご
15	火	麦ごはん カレー レタス(12g) れんごんのサラダ	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク オレンジゼリー するめ	牛乳・牛肉・鳥がらだし・米 みそ・脱脂粉乳・寒天・する め	精白米・麦・じゃがいも・カレー 粉・なたね油・砂糖(三温糖)・マ ヨネーズ・すりごま	カブ・ルーツ・たまねぎ・にんじん・グ リーンピース・レタス・れんごん・き ゅうり・みかんジュース・みかん(缶)
16	水	十六穀米ごはん みそ汁(そうめん) 鶏肉とさといものうま煮 わかめの酢の物	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク きな粉蒸しパン いりいりこ	牛乳・プロセッテッド・煮干しだ し・米みそ・麦みそ・鶏肉・ まぐろ油漬(缶)・塩わかめ・ かつおだし・脱脂粉乳・きな 粉・豆乳・煮干し	精白米・赤米・そうめん・さ といも・植物油・砂糖(三温糖)・ ホットケーキミックス・黒砂糖	青ねぎ・にんじん・さやいんげん・ 乾しいたけ・だいごん・干しぶどう

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	533	22.0	16.6	333	2.3	221	0.31	0.56	28	4.5	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(%)	55%		たんぱく質エネルギー比(%)		17%		脂肪エネルギー比(%)※2		28%		
	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

10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
25	金	和風スパゲティ バナナ(150g)	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク バスプーサ 野菜こんぶ	牛乳・鶏肉(そぎ切り)・脱脂粉乳・鶏卵・プレーンヨーグルト・野菜昆布	スパゲティ・植物油・小麦粉・グラニュー糖・無塩バター・砂糖(三温糖)	りんご・たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・にんにく・青ねぎ・バナナ・レモン