

2020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	水	赤飯 魚の照り焼き レタス(12g) かぼちゃのみそ汁 麦ごはん	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク いちご(50g) ビスケット	牛乳・あずき・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・もち米・黒 ごま・砂糖(三温糖)・植物油・ ビスケット・麦	しょうが・レタス・かぼちゃ・たまね ぎ・にんじん・青ねぎ・いちご
2	木	麦ごはん 清汁(生しいたけ・白玉ふ) 鶏のから揚げ サラダ菜(7g) 切干しいんごの和え物	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 レーズンスコーン	牛乳・煮干しだし・鶏肉・ま ぐろ油漬(缶)・豆乳・鶏卵	ケース・精白米・麦・白玉ふ 片栗粉・揚げ油・砂糖(三温 糖)・ホットケーキミックス・無塩バター	生しいたけ・青ねぎ・しょうが・サ ラダ菜・切干しいんご・きゅうり・に んじん・干しぶどう
3	金	十六穀米ごはん 牛肉とフライドポテトのソテー トマト(32g) きのこスープ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク かぼちゃ羹 するめ	牛乳・牛肉・鶏肉ささ身(そ ぎ切り)・かつお・昆布だ し・脱脂粉乳・豆乳・寒天・ するめ	精白米・赤米・じゃがいも・揚 げ油・植物油・片栗粉・砂糖 (三温糖)	もも(缶)・さやいんげん・トマト・し めじ・ほうれんそう・にんじん・か ぼちゃ
4	土	焼きうどん 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(75g) クッキー(15g)	牛乳・豚肉・かまぼこ・削り 節・トリングヨーグルト	干しうどん・ごま油・植物油・ クッキー	レタス・たまねぎ・キャベツ・もやし・ にんじん・青ねぎ・しょうが・バナ ナ
6	月	麦ごはん カレー トマト(32g) マカロニサラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク 黒糖ゼリー	牛乳・鶏肉(そぎ切り)・鳥 がらだし・まぐろ油漬(缶)・ 脱脂粉乳・寒天・きな粉	精白米・麦・じゃがいも・カレー ウ・なたね油・マカヒ・マヨネーズ・ 黒砂糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・グリ ビス・トマト・きゅうり
7	火	麦ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のスープ	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク オレンジ(50g) クラッカー(15g)	牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐・ 赤色辛みそ・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・クッキー	りんご・にんじん・青ねぎ・にんに く・しょうが・チゲスープ・たまね ぎ・コン、ホル(缶)・オレンジ
8	水	ロールパン 魚のパン粉焼き 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) パイナップル(缶)30g(未満児) スキムミルク 大学いも	牛乳・白身魚・鶏卵・粉チ ーズ・豆乳・鳥がらだし・脱脂 粉乳	ロールパン・パン粉・マカヒン・パ ター・さつまいも・揚げ油・砂糖 (三温糖)・黒ごま	パイナップル(缶)・パセリ・にんじん・ コン、ホル(缶)・キャベツ・たまねぎ
9	木	麦ごはん 豆腐のハンバーグ スナックえんどう(15g) 若竹汁(えのきたけ入り)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク ほうれんそうケーキ	牛乳・豚ひき肉・鶏卵・木綿 豆腐・米みそ・塩わかめ・か つお・昆布だし・脱脂粉乳	精白米・麦・パン粉・ごま油・ 植物油・バター・砂糖(三温糖)・ 小麦粉	バナナ・たまねぎ・スナックえんどう・ たけのこ・えのきたけ・ほうれんそ う
10	金	じゃこと菜っ葉の混ぜごはん じゃがいものそばろ煮 だいこんのみそ汁	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) スキムミルク りんごゼリー せんべい	牛乳・しらす干し・削り節・ 鶏ひき肉・煮干しだし・脱脂 粉乳・米みそ・麦みそ・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)・せんべい	いちご・こまつな・にんじん・グリ ビス・だいこん・はくさい・えのき たけ・青ねぎ・りんご・りんごジュ ース
11	土	わかめうどん バナナ(75g)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 丸ボーロ	牛乳・鶏卵・ぶたかたろース・生 わかめ・かつお・昆布だし	せんべい・干しうどん・砂糖 (三温糖)・丸ボーロ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・ 青ねぎ・バナナ
13	月	麦ごはん 魚の揚げ煮 ゆでいんげん かき玉汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 豆乳 にんじんカップケーキ いりいりこ	牛乳・プロセッテズ・魚・鶏卵・ 鶏肉・鳥がらだし・豆乳・脱脂 粉乳・煮干し	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・ 砂糖(三温糖)・小麦粉・バター	しょうが・さやいんげん・たまね ぎ・もやし・ほうれんそう・にんじ ん
14	火	食パン コンスープ(たまねぎ) ポークソテー 春キャベツの和え物	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・鳥がらだし・豚肉・脱脂 粉乳・プレーンヨーグルト	食パン・植物油・ヒーフチャーの 素・砂糖(三温糖)・すりごま・ ごま油	バナナ・コン、クリーム(缶)・たまねぎ・ パセリ・トマトチャップ・トマトジュレ・しめ じ・キャベツ・にんじん・グリーンアスパ ラガス・みかん(缶)・黄桃(缶)
15	水	スパゲティ・ミートソース ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク スイートコーンのパンケーキ	牛乳・鶏卵・牛ひき肉・豚ひ き肉・粉チーズ・コンソメ・含脂加 糖ヨーグルト・脱脂粉乳	スパゲティ・植物油・マカヒン・パン 粉・ホットケーキミックス	りんご・たまねぎ・にんじん・ビー マン・トマトチャップ・トマトジュレ・コン、ホル (缶)

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	516	21.5	16.8	309	2.1	203	0.32	0.52	24	3.4	1.8
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%)