

2020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
1	火	清汁(えのきたけ・わかめ・昆布赤飯) 鶏肉のさっぱり煮 レタス(12g) 新☆チャンプル	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) ヨーグルト(固形) ウエハース	牛乳・塩わかめ・かつお・昆布だし・あずき・鶏肉・豚肉・木綿豆腐・含脂加糖ヨーグルト	精白米・もち米・黒ごま・砂糖(三温糖)・ごま油・ウエハース	パイナップル(缶)・えのきたけ・しょうが・にんにく・レタス・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・黄ピーマン・チンゲンサイ・もやし
2	水	麦ごはん 大豆のシチュー コーンとキャベツのサラダ 清汁(えのきたけ・わかめ・昆布)	牛乳(未満児) なし60g(未満児) スキムミルク いもといりこの甘露煮	牛乳・だいず・ウイナソーセージ・鳥がらだし・脱脂粉乳・煮干し・塩わかめ・かつお・昆布だし	精白米・麦・じゃがいも・植物油・ドミグラスソース・ビーフシチューの素・砂糖(三温糖)・さつまいも・揚げ油	なし・たまねぎ・にんじん・セロリ・トマトチップ・トマトピューレ・コーン缶詰粒・キャベツ・きゅうり・えのきたけ
3	木	麦ごはん 魚の照り焼き おくらソテー けんちん汁	牛乳(未満児) ぶどう50g(未満児) 豆乳 トマト羹 クラッカー(10g)	牛乳・白身魚・鶏肉・木綿豆腐・煮干しだし・調整豆乳・寒天	精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・白玉ふ・クッキー	ぶどう・しょうが・かつお・だいごん・にんじん・こんにやく・ごぼう・青ねぎ・トマト・レモン
4	金	麦ごはん 稲穂揚げ トマト(32g) 春雨のみそ汁	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク 米粉の豆乳蒸しパン 野菜こんぶ	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・豆乳・野菜昆布	ウエハース・精白米・麦・片栗粉・揚げ油・はるさめ・米粉・黒砂糖・植物油	にんじん・にら・トマト・キャベツ・青ねぎ・干しぶどう
5	土	和風スパゲティ なし(70g)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・プロセス・鶏肉(そぎ切り)	スパゲティ・植物油・カステラ	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・にんにく・青ねぎ・なし
15	火	焼き肉パスタ なし(70g)	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) アイスクリーム ウエハース	牛乳・豚肉・アイスクリーム	スパゲティ・植物油・砂糖(三温糖)・すりごま・ウエハース	パイナップル(缶)・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・にんにく・しょうが・なし
7	月	十六穀米ごはん みそ汁(たまねぎ) 筑前煮(じゃがいも) 角天とキャベツの炒め物	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク マドレーヌ いりいりこ	牛乳・塩わかめ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・鶏肉・厚揚げ・角天・脱脂粉乳・鶏卵・煮干し	精白米・赤米・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・マカリン	みかん(缶)・たまねぎ・こんにやく・にんじん・だいごん・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
8	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) スキムミルク りんごゼリー クッキー(15g)	牛乳・豚肉・鶏肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・寒天	せんべい・ロールパン・片栗粉・揚げ油・植物油・砂糖(三温糖)・クッキー	キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン・ホル(缶)・トマト・トマト、ホル、カット(缶)・たまねぎ・かぼちゃ・セロリ・パセリ・りんご・りんごジュース
9	水	きのこごはん 白身魚と野菜のスープ 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 卵サンド	牛乳・鶏肉・白身魚(すり身)・木綿豆腐・鳥がらだし・鶏卵・油揚げ・煮干しだし・脱脂粉乳	精白米・麦・片栗粉・砂糖(三温糖)・サントイッチ用パン・マーガリン・マヨネーズ	バナナ・生しいたけ・しめじ・しょうが・とうがんとトマト・なす・パセリ・切干だいごん・にら・にんじん
10	木	ビーフピラフ(誕生会) 白身魚のチキマヨソース焼き 春雨サラダ サラダ菜(7g) ぶどう(70g) ペーコンスープ	牛乳(未満児) スキムミルク ココアマーブルケーキ	牛乳・牛肉・コンソメ・白身魚・粉チーズ・ペーコン・鳥がらだし・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・バター・マヨネーズ・小麦粉・はるさめ・砂糖(三温糖)・ごま油・じゃがいも	コーン、ホル(缶)・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・ピーマン・トマトチップ・もやし・きゅうり・パスタ・ぶどう・かつお
11	金	麦ごはん わかめスープ(たまねぎ) 麻婆なす ごま酢和え	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク おからマフィン ウエハース7g(未満児)	牛乳・塩わかめ・鳥がらだし・豚ひき肉・赤色辛みそ・しらす干し・脱脂粉乳・鶏卵・おから・豆乳	精白米・麦・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・ウエハース	もも(缶)・たまねぎ・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
12	土	汁ビーフン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 牛乳 バナナ(50g) サブレ	牛乳・豚肉・いか・あさり水煮(缶)・鳥がらだし・含脂加糖ヨーグルト	ビーフン・中華スープの素・植物油・ごま油・サブレ	レンジ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・乾しいたけ・しょうが・バナナ
25	金	カレー ごぼうサラダ トマト(32g)	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) アイスクリーム ウエハース	牛乳・牛肉・鳥がらだし・ロースハム・アイスクリーム	じゃがいも・カレー粉・なたね油・すりごま・マヨネーズ・ウエハース	みかん(缶)・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ごぼう・きゅうり・トマト

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)
今月の平均栄養量	510	20.9	16.3	314	2.2	200	0.30	0.54	23	3.9	1.9
保育所(園)における給与栄養量の目標(※)	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(%)		16%		脂肪エネルギー比(%)		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%)

2020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
14 ・ 28	月	食パン シーフードオムレツ サラダ菜(7g) チキンスープ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) カルピスミルク ぶどう(70g) ビスケット	牛乳・鶏卵・ロースハム・かにかまぼこ・まぐろ油漬(缶)・鶏肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・乳酸菌飲料	食パン・マーガリン・ビスケット	バナナ・たまねぎ・さやいんげん・サトウ・キャベツ・にんじん・パセリ・ぶどう