

平成30年度前期献立表（6月分）

鉄道弘済会 戸畑保育所 わかば園

日	全 児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価												
	献 立 名	午 後 お や つ (*は手作り)	1,2歳児		材 料		材 料		材 料		上 段 : 以上児			下 段 : 未満児							
			主食	おやつ	血や肉、骨のもの になるもの	体の調子を整える ものになるもの	熱や力のもとに なるもの	エネ ギー Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	加 ゆ が mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg				
1 金 11 月	ひき肉とコーンのカレー 和風サラダ	固形ヨーグルト オレンジ	ごはん	牛乳	牛ひき肉 竹輪	牛乳・スキム乳 ピザチーズ 鉄強化ヨーグルト	人参	玉葱・スイートコーン グリーンピース・キャベツ 胡瓜・ホソダイダイ	米・じゃがいも カレー粉・スープの素・酢 醤油・みりん	油 ごま	393 524	14.5 16.9	16.2 16.3	235 290	8.4 8.4	2.3 1.8	178 181	0.23 0.25	0.38 0.4	90 77	
2 土 23 土	凍豆腐の卵とじ えのきと油あげのみそ汁	牛乳 クッキー	ごはん	牛乳	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し	人参 ビーマン	干椎茸 えのき茸 葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・クッキー	油	425 534	22.3 22.9	21.8 20.9	337 356	2.6 2.5	1.7 1.4	247 228	0.2 0.21	0.47 0.51	17 13	
4 月 25 月	鶏肉のみそ焼き風 (付) アスパラ、にんじん えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *黒糖もち	ごはん	牛乳	鶏肉 味噌 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	グリーンアスパラ 人参	えのき茸 玉葱 葱	米・みりん・酒・砂糖 醤油・片栗粉・黒砂糖	油 マヨネーズ	404 520	22.5 23.0	21.5 20.5	258 294	1.9 1.8	1.5 1.1	201 191	0.22 0.23	0.43 0.46	10 8	
5 火 18 月	カレー風味のひよこ豆入りハンバーグ トマト 青梗菜とたまねぎのスープ	牛乳 ビスケット	パン	牛乳	鶏ひき肉 卵	牛乳	人参 トマト チンゲンサイ	玉葱	ローパン・ひよこめ カレー粉・パン粉・醤油 スープの素・ビスケット	油	379 483	17.5 20.6	18.4 21.3	277 330	1.3 1.1	1.5 1.7	204 193	0.19 0.2	0.42 0.47	13 11	
6 水 19 火	ごぼうとベーコンの炒り煮 かき卵汁	牛乳 クラッカー チーズ	ごはん	牛乳	ベーコン 卵	牛乳・煮干し 出し昆布 ブロッコリー	人参 ほうれん草 玉葱	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱 玉葱	米・砂糖・醤油 片栗粉・クラッカー	油 白ごま	412 528	17.8 19.2	22.5 21.3	391 403	2.0 1.8	2.5 2.0	288 261	0.23 0.25	0.45 0.5	25 20	
7 木 21 木	豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 *若草ケーキ	ごはん	牛乳	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し スキム乳	人参・ビーマン パプリカ(赤・黄) 小松菜	玉葱・しめじ 生姜・葱	米・砂糖・醤油 片栗粉・じゃがいも ホットケーキミックス	油	379 498	20.9 21.4	13.4 14.1	328 349	1.8 1.6	1.3 1.1	162 159	0.53 0.48	0.47 0.49	46 37	
8 金 20 水	魚の南蛮漬・トマト・胡瓜もみ すまし汁(しいたけ)	牛乳 ぶどうパン	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	胡瓜・生椎茸・葱 玉葱	米・片栗粉・醤油 砂糖・酢・ぶどうパン	油	366 486	20.1 21.0	15.3 15.6	248 287	1.1 1.0	2.0 1.7	159 156	0.2 0.22	0.31 0.36	11 8	
9 土 26 火	ミートスパゲッティ キャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	★	牛乳	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	玉葱 グリーンピース キャベツ	スパゲッティ・キャベツ スープの素・丸ボーロ	バター 油 ウスターソース	426 444	16.1 17.4	13.4 15.1	233 283	1.4 1.4	2.0 1.9	199 209	0.28 0.3	0.36 0.43	21 19	
12 火 29 金	煮魚 かぼちゃ含め煮 なめこのみそ汁	牛乳 *おからドーナッツ	ごはん	牛乳	白身魚 味噌 おから かんそう	牛乳・煮干し 干若布・青のり 鉄強化牛乳	南瓜	生姜 なめこ 葱	米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	油 白ごま	421 532	23.7 23.8	16.9 16.8	381 392	2.8 2.4	2.2 1.8	277 251	0.23 0.24	0.36 0.42	29 24	
13 水 28 木	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 おかき おやついりこ	パン	牛乳	豚肉 ゆで大豆 ベーコン	牛乳 おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 グリーンピース キャベツ	ローパン・じゃがいも キャベツ・砂糖 スープの素・おかき	油 ウスターソース	395 496	19.0 22.1	14.1 17.8	268 329	1.9 1.9	2.2 2.4	240 222	0.43 0.41	0.36 0.42	40 32	
14 木 27 水	ツナと豆腐の揚げ団子 オクラのごま酢あえ わかめのすまし汁	牛乳 サブレ	ごはん	牛乳	まぐろ油漬 豆腐 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 オクラ	葱	米・小麦粉・片栗粉 醤油・酒・酢・砂糖	油 すりごま	419 526	16.2 17.9	24.6 23.1	321 345	1.7 1.6	1.6 1.4	198 189	0.16 0.19	0.35 0.4	7 6	
15 金	レバーとピーナッツの野菜炒め レタスのスープ	牛乳 バナナ	パン	牛乳	鶏レバー ベーコン	牛乳	人参 ビーマン	玉葱 レタス バナナ	ローパン・上新粉 じゃがいも・キャベツ 酒・スープの素	ウスターソース ピーナッツ サラダ油	380 478	18.0 20.9	17.5 20.7	194 263	4.4 3.6	1.5 1.9	5976 4811	0.36 0.35	1.03 0.97	49 39	
16 土 30 土	炒めビーフン わかめスープ	牛乳 せんべい	パン	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸 葱	ローパン・ビーフン 醤油・スープの素 せんべい	油	373 452	13.5 16.9	13.9 17.5	204 266	0.5 0.5	1.9 2	167 179	0.27 0.3	0.31 0.38	19 19	
誕生 22 金	ひじきと枝豆の彩りごはん・鶏のから揚げ コーンとかにかまのサラダ 玉ねぎのすまし汁・さくらんぼ	ゼリー		牛乳	油揚げ 鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳・干ひじき 出し昆布・煮干し	人参	枝豆・生姜・胡瓜 スイートコーン・玉葱 葱・さくらんぼ	米・醤油・みりん 片栗粉・上新粉・酢 砂糖・ゼリー	油 サラダ油	578 528	22.1 20.5	20.1 19.1	136 198	2.0 1.5	2.5 2.1	123 128	0.21 0.21	0.2 0.27	43 44	
雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いたときだけでなく、 こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。										以上児	基 準 量	400	15.0	~18	270	2.1		205	0.28	0.35	20
										以上児	平均栄養価	400	18.9	18	287	2.5	1.9	441	0.27	0.41	28
										未満児	基 準 量	480	19.0	~16	200	2.3		200	0.25	0.3	20
										未満児	平均栄養価	503	20.5	18.7	325	2.3	1.7	386	0.28	0.46	24

※平均栄養価は行事食を除く

3歳以上児は★のときも主食の準備をお願いします。麺類の日は少なめでお願いします。