

平成30年度前期献立表（7月分）

鉄道弘済会 戸畑保育所 わかば園

日	全児		1,2歳児		材 料 (分類: 六つの基礎食品)						栄養価			上段: 以上児 下段: 未満児							
	献立名	午後おやつ (*は手作り)	午前 主食	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとになるもの		熱や力のもとに なるもの		エネルギー Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	加糖 量 mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビタ ミン				
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
2月金	びっくりカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 クラッカー	ごはん	牛乳	豚肉	牛乳 スキム乳 プレーンヨーグルト	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・シソ缶 白桃缶・バイン缶	米・カレー粉・スプの素 クラッカー	バター	456 561	18.9 19.8	19.6 18.9	314 340	1.6 1.5	2.1 1.7	245 226	0.49 0.45	0.49 0.5	35 29	
3月火	おいどん揚げ オクラのごま酢あえ もずく汁	牛乳 サブレ	ごはん	牛乳	豆腐・かつお節 いわしすり身 味噌・卵	牛乳・スキム乳 もずく・出し昆布	人参 オクラ	玉葱 生姜 葱	米・小麦粉・酒・砂糖 酢・醤油・サブレ	油 すりごま	426 534	19.7 20.5	23.2 22.0	318 345	1.8 1.9	1.7 1.3	188 180	0.15 0.19	0.48 0.52	7 6	
4月水	煮魚 キャベツのおかか和え 麩のすまし汁	牛乳 *ミルクもち	ごはん	牛乳	白身魚 かまぼこ かつお節・黄粉	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 スキム乳・鉄強化牛乳	人参	生姜 キャベツ 葱	米・酒・砂糖・醤油 酢・白玉ふ・片栗粉	油	300 431	22.5 22.9	8.7 10.4	358 375	1.9 1.8	2.4 2	112 119	0.16 0.18	0.29 0.4	2 16	
5月木	ひやむぎ バナナ チーズ	ゼリー 鉄強化ウエハース	★	牛乳	ロースハム 卵 かつお節	牛乳 出し昆布 プロセチス	トマト オクラ	干椎茸 胡瓜 バナナ	冷麦・醤油・みりん 砂糖・ゼリー 強化ウエハース	白ごま	461 489	17.2 19.5	12.6 14.8	415 443	4.4 3.8	2.8 2.9	83 112	0.89 0.79	0.91 0.9	60 59	
7月土	肉じゃが えのきのすまし汁	牛乳 丸ボーロ	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん 葱	玉葱 えのき茸 葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・丸ボーロ	油	330 460	13.9 16.2	11.5 12.7	250 290	1.5 1.4	1.6 1.4	172 169	0.22 0.23	0.37 0.42	33 27	
9月火	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 豆腐のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ	ごはん	牛乳	豚ヒレ 豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	生姜 葱 キャベツ	米・片栗粉・醤油 砂糖・酢・あられ	油	389 507	22.5 23.0	11.8 12.8	293 323	7.5 6.2	1.8 1.4	165 162	0.88 0.77	0.55 0.57	47 38	
10月火	麻婆なす かき卵汁 チーズ	牛乳 せんべい チーズ	ごはん	牛乳	合挽肉 赤味噌 卵	牛乳・煮干し 出し昆布 プロセチス	人参 ピーマン	茄子・玉葱・生姜 葱	米・スプの素・砂糖 酒・醤油・片栗粉 せんべい	サラダ油 ごま油	434 543	21.7 22.4	22.5 21.2	336 358	2.2 1.8	2.5 2.0	195 188	0.3 0.28	0.5 0.5	17 13	
11月水	手羽中の照煮 人参とツナのきんぴら オクラのみそ汁	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	ごはん	牛乳	鶏手羽中・黄粉 まぐろ油漬 油揚・味噌	牛乳 煮干し	人参 オクラ	玉葱	米・酒・砂糖・酢 醤油・みりん 糸こんにゃく・マカロニ	ごま油 ごま	440 550	24.3 24.4	18.8 18.5	299 327	2 2	2 1.6	224 210	0.16 0.17	0.34 0.4	7 6	
12月木	レバーボール トマト 青梗菜とたまねぎのスープ	牛乳 おかき おやついりこ	パン	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキム乳 おやついりこ	人参・ピーマン・トト チゲンサイ	玉葱	ロールパン・小麦粉・酒 スープの素・醤油 おかき	ビーナッツ 油	394 495	18.2 21.4	17.3 20.4	274 325	4.2 3.4	1.4 1.7	4727 3811	0.27 0.27	0.92 0.85	29 23	
13月金	夏野菜のスープ ツナサラダ	牛乳 クッキー	パン	牛乳	ベーコン まぐろ油漬	牛乳 粉チーズ	オクラ トマト 人参	茄子・玉葱 えのき茸・キャベツ 胡瓜	ロールパン・スプの素・酢 砂糖・クッキー	油 サラダ油	355 463	12.4 16.5	21.3 23.5	220 280	0.8 0.8	1.3 1.7	150 150	0.2 0.23	0.32 0.38	29 24	
14月土	肉みそうどん バナナ	牛乳 ビスケット	★	牛乳	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし 生姜・バナナ	乾めん・砂糖 スプの素・ビスケット	油	482 487	18.3 19.4	14.2 15.7	274 315	1.8 1.6	3.6 3.5	119 136	0.21 0.21	0.45 0.52	21 19	
19月木	小松菜と牛肉の炒め物 なすと油揚げのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	ごはん	牛乳	牛肉・油揚・卵 味噌	牛乳 煮干し おやついりこ	小松菜 人参	玉葱 茄子 葱	米・砂糖・みりん・酒 醤油・おかき	油	415 528	21.7 22.7	19.7 19.1	392 411	3.4 3.2	1.7 1.5	283 256	0.2 0.19	0.5 0.52	19 15	
17月火	ソイミートペンネ 青梗菜とベーコンのスープ	牛乳 *むしとうもろこし	パン	牛乳	ゆで大豆 合挽肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン チゲンサイ	玉葱 トモロコシ	ロールパン・ペンネ トマトビュレ・ケチャップ 醤油・スプの素	油	377 480	16.8 20.1	16.6 19.8	223 284	1.7 1.7	1.5 1.8	190 181	0.34 0.34	0.4 0.47	23 18	
25月水	小松菜と牛肉の炒め物 なすと油揚げのみそ汁	すいか チーズ	ごはん	牛乳	牛肉・油揚・卵 味噌	牛乳 煮干し プロセチス	小松菜 人参	玉葱・茄子・葱 西瓜	米・砂糖・みりん・酒 醤油	油	302 437	17 18.6	16.4 16.5	249 287	3 2.9	1.5 1.3	321 286	0.15 0.15	0.32 0.39	27 22	
誕生6月金	バターコーン炊き込みごはん 白身魚のいそべ揚げ・きゅうりとにんじんのごま酢和え わかめのすまし汁・スイカ	アイスクリーム		牛乳	ウインナー 白身魚	牛乳・青のり 干若布・煮干し 出し昆布・アイスクリーム	パセリ 人参	スイートコーン・胡瓜 葱・西瓜	米・醤油・みりん スプの素・酒・片栗粉 上新粉・酢・砂糖	バター 油 すりごま	599 570	19.9 19.0	22.5 23.1	216 282	1.6 1.2	1.9 1.7	224 226	0.2 0.2	0.23 0.33	10 8	
わかば園の畑では・・・ わかば園の畑では、きゅうり・トマト・じゃがいも・オクラ・田植えをしています！毎日水やりをして、大きく育った野菜は給食のメニューの材料に入れたり、素材そのものを味わうため、茹でて食べています！自分たちで作った野菜を少しでも全園児に食べてもらえるように、地域の方のご協力を得て、一生懸命育てています。 実りある経験になるといいなと思います☆										以上児	基準量	400	15.0	12	270	2.1		205	0.28	0.35	20
										以上児	平均栄養価	397	18.9	16.7	301	2.7	2.0	372	0.32	0.46	24
										未満児	基準量	480	19.0	11	200	2.3		200	0.25	0.3	20
										未満児	平均栄養価	498	20.5	17.6	336	2.4	1.8	329	0.31	0.5	21
3歳以上児は★のときも主食の用意をお願いします。6(金)はいりません。																					