

平成29年度中期献立表（9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				上段：以上児 下段：未満児								
	献立名		1.2歳児		血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるもの		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	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビ タ ミ ン				
	主食	午おやつ （※は手作り）	午前おやつ	1	2	3	4	5	6	A μgRE							B1 mg	B2 mg	C mg		
15日 金	厚揚げの中華風煮 春雨スープ	牛乳 *かぼちゃ蒸パン	ごはん	牛乳	厚揚げ 豚肉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん 南瓜	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・酢 スープの素・片栗粉・春雨 小麦粉・ベーキングパウダー	油 ごま油	396 513	17.2 18.6	14.8 15.1	345 365	1.9 1.8	2.0 1.8	218 205	0.3 0.31	0.34 0.38	24 20	
2日 土	肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	★	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 スープの素・丸ボーロ	油	461 470	18.0 19.2	12.9 14.7	212 265	1.7 1.6	3.4 3.4	121 138	0.19 0.2	0.43 0.5	21 19	
4日 19月 火	パワーカレー オクラと人参の塩茹で	牛乳 梨	ごはん	牛乳	合挽肉 ゆで大豆 鶏レバー	牛乳	人参 オクラ	玉葱・にんにく 生姜・梨	米 カレー スープの素	油	333 462	14.3 16.5	18.3 18.0	217 264	1.8 1.8	1.8 1.5	973 807	0.25 0.28	0.42 0.44	11 10	
5日 14月 火 木	ハンバーグ ポイルキャベツ トマトとコーンのスープ	牛乳 クラッカー チーズ	パン	牛乳	合挽肉 卵	牛乳 プロセスチーズ	人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パン粉 ケチャップ・醤油・砂糖 スープの素・クラッカー	油 ウスターソース	471 563	20.3 23.3	26.4 28.2	312 367	1.4 1.2	2.0 2.2	213 206	0.31 0.28	0.43 0.49	23 17	
6日 20日 水	白身魚のいそげ揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめスープ	牛乳 サブレ	ごはん	牛乳	白身魚 卵	牛乳 青のり 干若布	トマト 人参	胡瓜 葱	米・小麦粉・酢・醤油 スープの素・サブレ	油 ごま	370 490	18.6 20.0	18.8 18.4	214 260	1.0 1.0	1.7 1.4	148 147	0.18 0.2	0.2 0.37	12 10	
7日 21日 木	豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 あられ おやついりこ	ごはん	牛乳	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し おやついりこ	人参・ピーマン パプリカ(赤・黄) 南瓜	茄子 玉葱 葱	米・砂糖・醤油 あられ	ごま油	353 479	17.4 19.1	12.6 13.5	322 357	2.0 2.0	1.9 1.6	314 282	0.34 0.31	0.39 0.44	65 53	
8日 22日 金	ソイミートペンネ レタスのスープ	牛乳 *フルーツポンチ	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	玉葱・レタス バナナ・パイン缶 シシトウ・白桃缶	ロールパン・ペンネ・ケチャップ トビロレ・醤油・スープの素 サラダ・シロップ	油	373 512	14.4 19.8	14.2 19.3	214 285	1.2 1.3	1.5 1.9	171 181	0.27 0.31	0.32 0.41	23 20	
9日 29日 土 金	開花煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 かりんとう	ごはん	牛乳	豆腐・鶏肉 竹輪・卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん チンゲンサイ	玉葱	米・砂糖・醤油 かりんとう	油	376 507	19.1 20.4	18.8 18.9	327 354	2.3 2.2	2.0 1.6	275 250	0.18 0.2	0.44 0.48	11 10	
11日 25日 月	パプリカと鶏肉の南蛮漬 小松菜のみそ汁	固形ヨーグルト	ごはん	牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し 鉄強化ヨーグルト	パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン・小松菜	玉葱	米・上新粉・片栗粉 砂糖・醤油・みりん 酒・酢	油	382 504	18.2 19.5	19.8 19.3	187 239	8.4 6.9	1.7 1.5	117 124	0.1 0.15	0.28 0.36	51 42	
12日 27日 火 水	魚のみそ煮 小松菜のピーナッツ和え えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 *ミルクもち	ごはん	牛乳	白身魚・味噌 豆腐・黄粉	牛乳・煮干し 出し昆布 鉄強化牛乳	小松菜 人参	生姜 えのき茸 葱	米・砂糖・醤油・酒 片栗粉	ピーナッツホイップ	333 459	23.6 23.7	12.0 13.0	412 419	3.6 3.0	1.7 1.5	262 240	0.24 0.25	0.36 0.42	21 17	
13日 水	ハヤシ汁 切り干しだいこんサラダ	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳	牛肉 ロースハム	牛乳	人参	玉葱・ケリンピス 切干大根・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・醤油 トビロレ・酢・せんべい	バター ウスターソース ごま油	430 540	15.2 17.1	18.6 18.3	227 273	1.3 0.9	2.0 1.6	151 152	0.23 0.25	0.34 0.39	19 15	
26日 火	レバーボール・トマト・胡瓜もみ もずくスープ	牛乳 クッキー	パン	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキムミルク もずく	人参 ピーマン トマト	玉葱 胡瓜 葱	ロールパン・小麦粉・酒 スープの素・醤油・クッキー	ピーナッツ 油	422 533	16.6 20.2	24.5 27.0	228 287	3.8 3.2	1.7 1.9	4703 3797	0.27 0.27	0.92 0.85	28 22	
誕生 28日 木	さつま芋ときのこの炊き込みごはん 豚ヒレのたった揚げ・和風サラダ 麩のすまし汁・ぶどう	ゼリー		牛乳	油揚げ 豚ヒレ 竹輪	牛乳・出し昆布 干若布・煮干し	人参	しめじ・キャベツ 胡瓜・葱・ぶどう	米・さつまいも・醤油 みりん・酒・片栗粉 上新粉・酢・白玉ふ・ゼリー	油 ごま	497 462	20.6 19.3	9.8 11.0	115 180	1.8 1.4	2.1 1.7	118 124	0.82 0.7	0.21 0.28	51 48	
秋のお彼岸 おはぎ 秋のお彼岸とは、秋分の日を挟んで前後3日間のことです。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り食べるようになったといわれています。 また、秋のお彼岸に食べるおはぎと、春のお彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じものですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられているのです。										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	392	17.7	17.6	268	2.5	2.0	462	0.24	0.38	26
										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	19.8	18.6	311	2.2	1.8	403	0.25	0.44	21

3歳以上児は★のときも主食の用意をお願いします。14(木)はいりません。

※平均栄養価は行事食を除く