

平成30年度中期献立表(10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		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		上段: 以上児					下段: 未満児					
			主食	午前おやつ	1	2	3	4	5	6	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	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
1月17日 水	だんご汁 卵の花のいり煮	牛乳 りんご	ごはん	牛乳	鶏肉・味噌 おから 鶏ひき肉・かつお節	牛乳・スキムミルク 煮干し・出し昆布	人参	大根・ごぼう・白菜 葱・干椎茸・生姜 りんご	米・小麦粉・砂糖・醤油 酒	油 サラダ油	502	20.1	15	334	1.9	1.3	198	0.18	0.4	17	
2月24日 火	鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 豆腐とわかめのすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース	ごはん	牛乳	鶏ひき肉 卵 豆腐	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	小松菜 人参	玉葱 生姜 葱	米・酒・パン粉・醤油 スープの素・砂糖・ケエース	サラダ油	400	18.6	14.6	329	7.9	1.7	476	0.17	0.54	44	
3月19日 水	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 せんべい	パン	牛乳	豚肉 ゆで大豆 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉葱 グリンピース キャベツ	ロールパン・じゃがいも チキンプ・砂糖・スープの素	油 ウスターソース	388	17.7	14	224	1.5	2.1	240	0.43	0.36	40	
4月25日 木	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ビスケット	ごはん	牛乳	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚・味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン	干椎茸・茄子・玉葱 葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ビスケット	油	371	19.6	16.3	375	2.2	1.6	164	0.16	0.45	15	
5月18日 金	いわしの満点揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	ごはん	牛乳	いわしすり身 豆腐 味噌	牛乳・白す干し 干若布・煮干し 出し昆布・ブロッコリー	トマト 人参	生姜 胡瓜 葱	米・さつまいも・みりん 醤油・片栗粉・酢・ククラカ	油	456	21.6	25.8	394	1.8	2.3	153	0.15	0.47	13	
6月 土	焼そば 青梗菜とたまねぎのスープ	牛乳 あられ	★	牛乳	豚肉 さつま揚	牛乳 青のり	人参 チンゲンサイ	もやし・キャベツ 玉葱・葱	中華めん・スープの素・醤油	油 ウスターソース	368	15.5	12.7	218	1.1	2.2	161	0.29	0.33	19	
9月26日 火	煮魚 かぼちゃ含め煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 *ゴマとチーズのホットケーキ	ごはん	牛乳	鯖	牛乳・煮干し 出し昆布 ブロッコリー	南瓜 ほうれん草 人参	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	油 黒ごま	445	23.3	19.4	355	2	2.5	339	0.26	0.55	28	
10月22日 水	八宝菜 春雨スープ	牛乳 おかき おやつ昆布	ごはん	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布 おやつ昆布	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 葱	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・春雨・おかき	サラダ油 ごま油	320	13.6	11.1	217	0.7	2.2	206	0.31	0.33	19	
11月31日 木	チキンカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *かぼちゃ蒸パン	ごはん	牛乳	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク	人参 南瓜	玉葱・グリンピース スイートコーン・胡瓜	米・じゃがいも・カレー スープの素・酢・砂糖 小麦粉・ベーキングパウダー	サラダ油	457	17.9	17.6	288	1.3	2.6	201	0.25	0.45	35	
12月23日 金	牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	ごはん	牛乳	牛肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	ごぼう 生姜 葱	米・糸こんにゃく・砂糖 醤油・酒・みりん じゃがいも・クッキー	すりごま 油	388	15.5	18.5	294	1.9	1.4	233	0.16	0.36	18	
13月27日 土	汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	パン	牛乳	豚肉 かまぼこ ガラスープ	牛乳	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱 バナナ	ロールパン・ビーフン スープの素・醤油・サブレ	サラダ油	426	15.6	15.1	206	0.8	1.4	135	0.38	0.38	28	
15月29日 月	春雨とちりめんの油炒め もやしの中華スープ	牛乳 *さつまいものスナック	パン	牛乳	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ もやし・葱	ロールパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉	サラダ油 油	385	13	16.3	246	0.8	1.5	157	0.31	0.35	32	
30日 火	レバーのてり煮 人参とじゃがいものつや煮 大根とわかめのみそ汁	牛乳 かりんとう	ごはん	牛乳	鶏レバー 油揚 味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参	生姜 大根	米・砂糖・醤油・酒 じゃがいも・スープの素 かりんとう	油	346	20.2	11.7	274	5.9	1.4	7162	0.32	1.18	29	
誕生16日 火	切り昆布とちりめんじゃこの炊き込みごはん 鮭のから揚げ・キャベツのゆかり和え わかめのすまし汁・バナナ	プリン		牛乳	鮭 しそ粉	牛乳・出し昆布 刻み昆布・白す干し 干若布・煮干し	人参	キャベツ・葱 バナナ	米・酒・醤油・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・プリン	油 サラダ油	539	26.2	16	176	1.8	3	161	0.21	0.39	12	
秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなど美味しい食材がたくさん出回ります。旬の物は栄養も豊富です。秋の味覚の味わいながら、風邪に負けない体を作りましょう。										以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.8	205	0.28	0.35	20
										平均栄養価	406	17.8	16.2	289	2.1	1.9	500	0.26	0.44	26	
3歳以上児は★の時も主食の用意をお願いします。16(火)はいりません。										未満児	基準量	480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
										平均栄養価	494	19.2	17	324	1.9	1.7	431	0.26	0.47	22	

※平均栄養価は行事食を除く