平成３０年度中期献立表（１１月分）

鉄道弘済会　戸畑保育所　わかば園

日			全児 献立名	午後おやつ (*は手作り)	1,2歳児 主食	1,2歳児 午前おやつ	材料（分類：六つの基礎食品） 1 血や肉、骨のもとになるもの	2	3 体の調子を整えるもとになるもの	4	5 熱や力のもとになるもの	6	栄養価 上段：以上児 下段：未満児 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 A μgRE	B１ mg	B２ mg	C mg
1	15		魚のみそ煮	牛乳	ごはん	牛乳	鯖・赤味噌	牛乳・鉄強化牛乳	人参	生姜・切干大根	米・砂糖・醤油・酒	ごま油										
木	木		切干大根の煮物	＊ミルクもち			油揚・豚肉	煮干し	さやいんげん	白菜・葱	片栗粉・砂糖		421	20.4	16.1	296	2.1	2.1	187	0.35	0.47	34
			白菜のすまし汁				黄粉	出し昆布					541	21.4	17.3	337	1.9	1.7	180	0.29	0.48	28
2	26		筑前煮	牛乳	ごはん	牛乳	鶏肉・さつま揚	牛乳・煮昆布	人参	ごぼう	米・こんにゃく・里芋	油										
金	月		もずく汁	おかき			厚揚げ	もずく・出し昆布	さやいんげん	干椎茸	砂糖・醤油・おかき		331	16.6	11.5	274	1.9	2.2	218	0.19	0.35	8
							かつお節			葱			461	18.2	12.6	309	1.9	1.9	205	0.19	0.4	7
5	19		鶏のからあげ甘辛煮	牛乳	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳・煮干し	トマト	えのき茸	米・片栗粉・砂糖・醤油	白ごま										
月	月		トマト	あられ				出し昆布	ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ		みりん・あられ	油	398	18.8	20.8	251	1.5	2	122	0.2	0.39	12
			青梗菜とえのきのすまし汁	おやつ昆布				おやつ昆布					515	20	20.1	290	1.3	1.7	127	0.22	0.43	10
6	27		厚揚げの中華風煮	牛乳	ごはん	牛乳	厚揚げ	牛乳	人参	玉葱・たけのこ	米・砂糖・醤油・ｽｰﾌﾟの素	油										
火	火		なめこのみそ汁	クッキー			豚肉	干若布	さやいんげん	ｷｬﾍﾞﾂ・なめこ・葱	酢・片栗粉・クッキー	ごま油	398	19.1	20.4	396	2.6	1.7	163	0.29	0.36	18
							味噌	煮干し					516	20.1	19.6	404	2.4	1.5	161	0.3	0.4	15
7	20		カレー	牛乳	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	米・じゃがいも・ｶﾚｰﾙｳ	油										
水	火		フルーツ和え	＊ふかしいも				ｽｷﾑﾐﾙｸ		ﾐｶﾝ缶・白桃缶	ｽｰﾌﾟの素		455	17	17.5	359	2.3	1.9	175	0.24	0.48	32
										パイン缶	さつまいも		559	18.5	17.2	377	2.1	1.6	170	0.25	0.49	26
8	21		豚肉の南蛮漬	牛乳	ごはん	牛乳	豚ヒレ	牛乳	人参	生姜	米・片栗粉・醤油・砂糖	油										
木	水		ボイルキャベツ	丸ボーロ			豆腐	あおさ		葱	酢・丸ボーロ		402	24.9	17.4	289	1.8	1.3	104	0.89	0.44	16
			豆腐とあおさのみそ汁				味噌	煮干し		ｷｬﾍﾞﾂ			517	25	17.3	319	1.7	1	114	0.78	0.48	13
9	22		サーモンシチュー	牛乳	パン	牛乳	鮭	牛乳	人参	玉葱	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・マカロニ・小麦粉	油										
金	木		ほうれん草サラダ	鉄強化ウエハース				ｽｷﾑﾐﾙｸ	パセリ	ｽｲｰﾄｺｰﾝ	ｽｰﾌﾟの素・酒・酢・醤油	バター	397	18.6	18	591	4.3	1.6	388	0.82	1.2	23
									ほうれん草		砂糖・強化ｳｴﾊｰｽ	サラダ油	498	21.6	21	578	3.7	1.8	341	0.73	1.09	19
10	24		ミートスパゲッティ	牛乳		牛乳	合挽肉	牛乳	人参	玉葱	スパゲッティ・ｹﾁｬｯﾌﾟ	バター										
土	土		野菜スープ	サブレ	★			粉チーズ	小松菜	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	ｽｰﾌﾟの素・サブレ	油	451	16.1	15.9	253	1.7	2	230	0.29	0.37	19
										ｷｬﾍﾞﾂ		ｳｽﾀｰｿｰｽ	464	17.4	17.1	300	1.6	1.9	233	0.3	0.43	17
12	28		豚汁	牛乳	ごはん	牛乳	豚肉・豆腐	牛乳・出し昆布	人参	大根・ごぼう・白菜	米・里芋・砂糖・醤油	油										
月	水		ひじきと油揚げの炒め煮	＊豆腐ドーナッツ			味噌・油揚	干ひじき・煮干し		葱	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ		446	17.9	23.4	334	1.7	1.5	181	0.34	0.36	8
													552	19.4	22.1	358	1.6	1.1	177	0.33	0.4	7
13	30		れんこん入りのハンバーグ	牛乳	パン	牛乳	鶏ひき肉	牛乳	人参	玉葱	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・パン粉・片栗粉	油										
火	金		ブロッコリー(ｵｰﾛﾗｿｰｽ)	あられ			味噌	おやついりこ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	れんこん	ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｽｰﾌﾟの素・あられ	マヨネーズ	358	19.5	16.2	248	1.5	1.4	191	0.2	0.39	51
			オニオンスープ	おやついりこ					パセリ				464	21.9	19.6	307	1.4	1.5	183	0.22	0.45	41
14			レバーとピーナッツの野菜炒め	牛乳	ごはん	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参	玉葱	米・上新粉・じゃがいも	ｳｽﾀｰｿｰｽ										
水			かき卵汁	かりんとう			卵	煮干し	ﾋﾟｰﾏﾝ		ｹﾁｬｯﾌﾟ・酒・醤油・片栗粉	ピーナッツ	392	19.7	17.7	262	4.4	1.6	4712	0.29	0.96	33
								出し昆布	ほうれん草		かりんとう	サラダ油	509	20.8	17.6	299	3.9	1.4	3800	0.29	0.9	28
17	29		かやくうどん	牛乳		牛乳	牛肉	牛乳	人参	バナナ	乾めん・砂糖・醤油	油										
土	木		バナナ	せんべい	★		油揚	煮干し	ほうれん草		せんべい		467	18.3	13.4	277	1.8	3	218	0.19	0.35	18
							かまぼこ	出し昆布					474	19.5	15.2	331	1.6	3	236	0.19	0.41	16
誕生			森のごはん・豚ヒレのたった揚げ	固形ヨーグルト		牛乳	豚ヒレ	牛乳・出し昆布	人参	しめじ・生椎茸	米・醤油・酒・片栗粉	油										
16			ブロッコリーのベーコンあえ				ベーコン	干若布・煮干し	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	枝豆・葱・みかん	上新粉・酢・砂糖		500	24.3	12.9	199	2.2	2.6	164	0.92	0.42	69
金			わかめのすまし汁・みかん					固形ヨーグルト		ﾏｲﾀｹ			452	22	13.1	246	1.7	2.1	162	0.77	0.47	56

		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A μgRE	ビタミンB１ mg	ビタミンB２ mg	ビタミンC mg
以上児	基準量	400	15	12 18	270	2.1	1.8	205	0.28	0.35	20
	平均栄養価	410	18.9	17.3	322	2.2	1.9	394	0.36	0.49	22
未満児	基準量	480	19	11 16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	506	20.3	18.1	353	2	1.7	350	0.34	0.51	19

※平均栄養価は行事食を除く

さつまいもは食物繊維が豊富！！

さつま芋に豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量が減ってしまいました。
旬のさつま芋を食べて、食物繊維をしっかりととりましょう！

3歳以上児は★のときも主食の用意をお願します。１６（金）はいりません。