平成３０年度後期献立表（１２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
3	17		れんこんの揚げ団子	牛乳	パン	牛乳	白身魚すり身		人参	れんこん	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・片栗粉・ｹﾁｬｯﾌﾟ	サラダ油										
月	月		ブロッコリー(ｵｰﾛﾗｿｰｽ)	おかき			卵	おやついりこ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	玉葱	ｽｰﾌﾟの素・おかき	マヨネーズ	404	18.4	18.3	242	1.3	1.4	159	0.17	0.34	56
			オニオンスープ	おやついりこ					パセリ	生姜			501	21.2	21.1	302	1.1	1.7	158	0.2	0.4	46
4	18		ひき肉とコーンのカレー	牛乳	ごはん	牛乳	牛ひき肉	牛乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ	人参	玉葱・ｽｲｰﾄｺｰﾝ	米・じゃがいも・ｶﾚｰﾙｳ	サラダ油											
火	火		ヨーグルトサラダ	＊ジャムサンド				ピザチーズ		ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・ﾐｶﾝ缶	ｽｰﾌﾟの素・食パン		530	19.3	22.3	328	1.8	2.5	163	0.25	0.5	33
								ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ		白桃缶・バナナ	いちごジャム		619	20.4	21	350	1.7	1.9	161	0.27	0.49	27
5	19		さつま汁	牛乳	ごはん	牛乳	豚肉・おから	牛乳	人参	大根・ごぼう・白菜	米・さつまいも・醤油	サラダ油										
水	水		卯の花のいり煮	せんべい			鶏ひき肉	煮干し		葱・干椎茸・生姜	砂糖・酒・せんべい		340	17.2	11.6	281	1.5	1.5	188	0.32	0.35	18
							かつお節						468	18.9	12.5	316	1.4	1.3	181	0.32	0.39	15
6	26		肉じゃが	牛乳	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳・煮干し	人参	玉葱	米・じゃがいも・砂糖	サラダ油										
木	水		青梗菜のみそ汁	あられ			味噌	干若布・おやつ昆布	ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	醤油・あられ		334	15	11.3	307	2	1.9	216	0.2	0.35	38
				おやつ昆布									463	16.8	12.5	336	1.9	1.6	204	0.23	0.42	31
7			煮魚	牛乳	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳・煮干し	南瓜	生姜	米・酒・砂糖・醤油	サラダ油										
			かぼちゃ含め煮	*ﾎｰﾚﾝ草のｶｯﾌﾟｹｰｷ				出し昆布	人参	白菜	黒砂糖・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ		384	22.4	12.2	348	1.6	2.3	356	0.22	0.39	37
金			白菜のすまし汁					ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ	ほうれん草	葱			502	22.8	13	366	1.5	2	314	0.23	0.45	30
8	14		親子うどん	牛乳		牛乳	鶏肉	牛乳	人参	玉葱	乾めん・砂糖・醤油・酒	サラダ油										
			バナナ	ビスケット	★		かまぼこ	煮干し	ほうれん草	バナナ	ビスケット		476	19.3	14.5	336	1.9	2.9	224	0.21	0.46	19
土	金						卵	出し昆布					481	20.4	16	377	1.7	2.8	241	0.21	0.53	17
13	28		だいこんシチュー	飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄強化)	パン	牛乳	ベーコン	牛乳・鉄強化牛乳	人参	大根	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・じゃがいも	バター										
			昆布マヨサラダ	クッキー				刻み昆布	パセリ	しめじ	ｽｰﾌﾟの素・小麦粉・ｸｯｷｰ	マヨネーズ	399	9.3	18.2	311	7.5	1.5	260	0.18	0.45	68
木	金							飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄多め)	ﾋﾟｰﾏﾝ	ｷｬﾍﾞﾂ			500	14	20.9	352	6.2	1.9	238	0.21	0.48	55
11	25		厚揚げと小松菜の和風炒め	牛乳	ごはん	牛乳	厚揚げ	牛乳	小松菜	玉葱	米・醤油・みりん・砂糖	サラダ油										
			春雨のすまし汁	クラッカー			豚肉	煮干し	人参	葱	春雨・クラッカー		316	17.2	15.7	407	2.8	1.7	234	0.33	0.34	20
火	火						かつお節	出し昆布					444	18.7	16	415	2.6	1.4	218	0.31	0.4	17
12			コロッケ	ゼリー	パン	牛乳	牛ひき肉	牛乳	人参	玉葱	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・じゃがいも	サラダ油										
			ボイルキャベツ				卵	干若布		ｷｬﾍﾞﾂ	小麦粉・パン粉・醤油		379	10.3	18.3	47	1.2	1.4	164	0.2	0.14	69
水			わかめスープ							葱	砂糖・ｽｰﾌﾟの素・ゼリー		499	15.3	21.1	144	1.3	1.8	162	0.21	0.24	62
10	27		鶏肉のみそ焼き風	牛乳	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳	人参	葱	米・みりん・酒・砂糖	サラダ油										
			麩のすまし汁	*ﾏｶﾛﾆの黄粉あえ			味噌	煮干し	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ		白玉ふ・醤油・マカロニ	すりごま	358	26.3	13	265	2.2	1.6	132	0.23	0.47	53
月	木		ブロッコリーごまあえ				黄粉	出し昆布					481	26.2	13.8	301	2	1.3	136	0.24	0.5	43
20			レバーボール	牛乳	パン	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参	玉葱	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・小麦粉・ｽｰﾌﾟの素	ピーナッツ										
			トマト	サブレ			味噌	ｽｷﾑﾐﾙｸ	ﾋﾟｰﾏﾝ	えのき茸	サブレ	サラダ油	405	17.3	20.3	225	3.7	1.3	4706	0.31	0.95	24
木			えのきだけスープ				卵	干若布	トマト	葱			505	20.6	22.8	286	3.2	1.6	3795	0.31	0.88	20
			チャンポン	牛乳		牛乳	豚肉・かまぼこ	牛乳	人参	ｷｬﾍﾞﾂ・もやし	中華めん・ｽｰﾌﾟの素・酒	ごま油										
15	22		みかん	丸ボーロ	★		さつま揚			玉葱・葱・みかん	醤油・丸ボーロ	サラダ油	428	17.2	13.3	220	1	2.1	207	0.38	0.38	41
土	土						鶏がら						440	18.4	15.1	270	0.9	2.1	212	0.38	0.45	36
誕生			チキンライス・鶏のから揚げ・ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ	牛乳		牛乳	鶏肉	牛乳	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	米・ｽｰﾌﾟの素・ｹﾁｬｯﾌﾟ	サラダ油										
21			コーンスープ・みかん	カステラ					ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	生姜・胡瓜	片栗粉・上新粉・酢・砂糖	バター	719	28.1	23.3	229	2.1	2.7	284	0.38	0.62	64
金									パセリ	ｽｲｰﾄｺｰﾝ・みかん	カステラ		627	25	21.8	267	1.5	2.3	258	0.31	0.59	52

冬至にカボチャを食べましょう！

冬至は1年で昼が一番短い日です。この日を境にだんだん日がながくなっていきます。冬至の日にはカボチャを食べる習慣がありますね。野菜の少ない冬に保存のきくカボチャを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。こうした素晴らしい知恵を子どもたちにも伝えていきましょう。

3歳以上児は★の時も主食の用意をお願いします。14日は餅つき大会があるので少なめでお願します。21日はいりません。

		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
以上児	基準量	400	15	12 18	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	396	17.8	15.4	289	2.4	1.9	416	0.25	0.42	39
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	491	19.6	16.7	327	2.1	1.8	367	0.26	0.46	33

※平均栄養価は行事食を除く