

平成30年度後期献立表（2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		熱や力のもの 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金	いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 ビスケット *大豆の雷揚げ	ごはん	牛乳	いわしすり身 豆腐・卵・油揚げ ゆで大豆	牛乳・スキム乳 出し昆布・干ひじき	人参	生姜・大根・白菜 葱	米・里芋・醤油・砂糖 ビスケット・小麦粉	サラダ油	390	20.6	20.7	367	2.4	2	155	0.19	0.46	11	
2土	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳 クッキー	パン	牛乳	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー パセリ	スイートコーン 玉葱	ローパン・酒・小麦粉 ケチャップ・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・ケチ	マヨネーズ サラダ油	523	19.8	33.8	204	1.2	1.7	139	0.18	0.41	42	
4月	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳 *黒糖もち	ごはん	牛乳	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚げ・味噌・黄粉	牛乳 煮干し	人参 ピーマン フグのツイ	干椎茸	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・片栗粉・黒砂糖	サラダ油	374	21.9	16.8	376	3.1	1.6	223	0.15	0.46	21	
5火	ハンバーグ 人参グラッセ わかめと玉ねぎのスープ	牛乳 クラッカー	パン	牛乳	合挽肉 卵	牛乳 干若布	人参	玉葱 葱	ローパン・パン粉・ケチャップ カスタード・砂糖・スープの素 クラッカー	サラダ油 バター	394	16.5	22.7	227	1.2	1.7	390	0.29	0.38	8	
6水	すきやき風煮 かまぼこのすまし汁	牛乳 カップケーキ	ごはん	牛乳	牛肉 焼豆腐 かまぼこ	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参	玉葱・白菜・白葱 葱	米・糸こんにやく・砂糖 醤油・カップケーキ	サラダ油	423	18.9	22.8	338	2	2.4	190	0.19	0.38	16	
7木	カレーうどん バナナ	牛乳 せんべい	★	牛乳	豚肉	スキム乳	人参	玉葱 葱 バナナ	乾めん・じゃがいも カレー粉・スープの素 せんべい	サラダ油	530	19.5	15	252	1.3	3.1	136	0.49	0.44	27	
8金	ブロカリシチュー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 鉄強化ウエハース	パン	牛乳	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参	カリフラワー スイートコーン 胡瓜	ローパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・強化ウエハース	サラダ油 バター	390	15.6	21.5	550	4.1	2	211	0.74	1.04	43	
9土	パリパリおそば 卵スープ	牛乳 丸ボーロ	★	牛乳	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華揚げめん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 丸ボーロ	サラダ油	467	18.7	20.3	268	1.2	3.4	209	0.48	0.65	18	
12火	白身魚と野菜のケチャップあえ オニオンスープ	チーズ みかん	パン	牛乳	白身魚	牛乳 プロセッセ	人参 ピーマン パセリ	玉葱 みかん	ローパン・片栗粉・ケチャップ 砂糖・酒・スープの素	サラダ油	262	14	10.1	108	0.6	1.4	227	0.19	0.1	40	
13水	手羽中の照煮 キャベツのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 サブレ	ごはん	牛乳	鶏手羽中 かまぼこ かつお節・豆腐・味噌	牛乳 干若布 煮干し		キャベツ 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・サブレ		415	23	18.6	305	1.7	2.1	87	0.15	0.34	20	
14木	ハヤシ汁 ほうれん草とベーコンのあえもの	牛乳 *ココアとブルーの豆乳蒸パン	ごはん	牛乳	牛肉 ベーコン 豆乳	牛乳	ほうれん草	玉葱 グリーンピース ブルー	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマティョーレ ココア・醤油・お酢・ケチ・ココア	バター サラダ油	448	16.1	22.9	232	2.2	1.7	247	0.27	0.4	28	
15金	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	飲むヨーグルト かりんとう	ごはん	牛乳	鶏レバー 油揚げ 味噌	牛乳・干若布 煮干し・飲むヨーグルト	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	サラダ油	343	19.6	6.8	274	6.1	1.4	7113	0.28	1.13	27	
誕生 18月	ひじきとツナの彩りごはん 豚ヒレのたった揚げ・きゃべつゆかり和え わかめのみそ汁・バナナ	ゼリー		牛乳	まぐろ味付けフレーク 豚ヒレ	牛乳・干ひじき 出し昆布・干若布 煮干し	人参	スイートコーン・枝豆 キャベツ・しそこ・葱 バナナ	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・ゼリー	サラダ油	502	23.6	9.9	107	2.7	2	114	0.82	0.22	55	
<p><b>節分の恵方巻きて何？</b> 恵方巻きとは節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。元は関西発祥の風習ですが食品会社の販売促進活動などによって、最近では全国的にも良く知られるようになりました。</p>										以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
										平均栄養価	418	18.6	19.8	289	2.1	2.1	518	0.31	0.49	26	
<p>3歳以上児は★の時も主食の用意をお願いします。18日はいりません。</p>										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	505	20.3	20.4	330	1.8	1.9	447	0.31	0.53	22	

※平均栄養価は行事食を除く