

平成30年度後期献立表(3月分)

鉄道弘済会 戸畑保育所 わかば園

日	全児		1,2歳児		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)	主食	午前おやつ	血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるものになるもの		熱や方のもとになるもの		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	上段: 以上児			下段: 未満児		
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
2土	かやくうどん バナナ	牛乳 クッキー	★	牛乳	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・炒め・醤油・かつお	サラダ油	495	18.1	18.7	280	1.7	2.9	248	0.18	0.35	18		
4月18日	かぼちゃんチュー マカロニサラダ	牛乳 ビスケット	パン	牛乳	鶏肉 ロースハム	牛乳 味噌炒	南瓜 人参 パセリ	玉葱・マッシュルーム 胡瓜	トマト・スプの菜・小豆粉 マカロニ ビスケット	サラダ油 バター マヨネーズ	435	15.4	22.7	268	0.8	1.5	434	0.3	0.47	75		
5月19日	ごぼうとベーコンの炒り煮 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳 *ふわふわブルボン*	ごはん	牛乳	ベーコン プレーンヨーグルト 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 チゲンダイ ブルーベリー	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱 えのき茸	米・砂糖・醤油 おろしけーキックス	サラダ油 白ごま	378	13.2	20.9	297	1.8	2	277	0.25	0.37	23		
6月20日	鶏のカレーから揚げ・トマト (付) スナックえんどう・コーンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	パン	牛乳	鶏肉 卵	牛乳 おやついりこ	トマト スナップエンドウ パセリ	生姜 スイートコーン 玉葱	トマト・玉葱・醤油・かつお 小豆粉・スプの菜・片栗粉 おかき	サラダ油	421	19.8	20.1	232	1.6	1.9	113	0.19	0.38	17		
7月30日	ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 オレンジ	★	牛乳	牛ひき肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 オレンジ	玉葱 グリルパース レタス	スパゲッティ・かつお おろしパース・スプの菜	マーガリン サラダ油	481	16.7	18.8	281	1.5	2.2	188	0.26	0.38	10		
8月22日	煮魚 里芋と人参の煮物 なめこのみそ汁	牛乳 せんべい *8日おやつのみ	ごはん	牛乳	鯖 味噌	牛乳 煮干し 干若布	人参 生姜 なめこ 葱	生姜 なめこ 葱	米・玉葱・砂糖・醤油・昆布 せんべい	サラダ油	479	23.2	23.2	315	2.2	2.4	185	0.27	0.48	5		
9月23日	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳 丸ボーロ	ごはん	牛乳	厚揚げ 豚肉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スプの菜 卵・片栗粉・醤油・かつお	サラダ油 ごま油	360	17.6	15.3	370	2.2	1.7	173	0.28	0.34	18		
11月25日	チーズ入りハンバーグ 胡瓜もみ 野菜スープ	牛乳 あられ おやつ昆布	パン	牛乳	合挽肉 卵	牛乳 ピザチーズ おやつ昆布	人参 ほうれん草	玉葱 胡瓜	トマト・パン粉・かつお おろしパース・スプの菜 あられ	サラダ油	385	17.5	20	227	1.4	1.9	200	0.28	0.4	12		
13月27日	八宝菜 えのきだけスープ	牛乳 マドレーヌ	ごはん	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参 さやいんげん	白菜・玉葱 たけのこ・干椎茸 えのき茸・葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 スプの菜・マドレーヌ	サラダ油 ごま油	337	15.3	13.3	243	1.1	2.4	227	0.35	0.4	15		
14月	レバーとピーナッツの野菜炒め キャベツのスープ	プリン 鉄強化ウエハース	パン	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉葱 キャベツ	トマト・おろしパース・上新粉 じゃがいも・かつお・酒 スプの菜・プリン・強化ウエハース	ピーナッツ サラダ油	317	14.5	14.2	297	5.8	1.4	4694	0.63	1.28	41		
15月29日	いり卵豆腐 小松菜のみそ汁	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	ごはん	牛乳	鶏ひき肉 さつま揚げ・豆腐 卵・油揚げ・味噌・黄粉	牛乳 煮干し	人参 小松菜	玉葱 キャベツ グリルパース	米・砂糖 醤油・マカロニ	サラダ油	402	23.7	16.5	374	3.7	1.9	246	0.22	0.49	24		
26月	チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 *豆腐ドーナツ	ごはん	牛乳	鶏肉 豆腐	牛乳 味噌炒 プレーンヨーグルト	人参 玉葱	玉葱・グリルパース ミカン缶・白桃缶 バナナ	米・じゃがいも・卵・スプの菜・せんべい おろしけーキックス	サラダ油	454	16.8	16.7	286	1.4	1.9	159	0.26	0.47	32		
28月	さつま揚げ トマトときゅうりのサラダ 麩のすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	ごはん	牛乳	白身魚すり身 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 ブロッコリー	人参 トマト	玉葱・ごぼう きくらげ・胡瓜・葱	米・山芋・片栗粉・醤油 砂糖・卵・白玉み・かつお	サラダ油	380	20.1	20.1	322	1.2	2.3	181	0.12	0.33	11		
12月	お別れバイキング★	牛乳 クッキー		牛乳	ウインナー 鶏肉・豚肉	牛乳 プレーンヨーグルト	人参・玉葱 キャベツ・トマト 胡瓜・葱・オレンジ	スイートコーン・かぶ パセリ・みかん缶 白桃缶・パイナップル	米・醤油・片栗粉 上新粉・レモン汁 クッキー	サラダ油・ごま油 バター	945	36.1	41.6									
誕生1金	鮭ちらし・鶏のから揚げ・ブロッコリー オレンジ・手毬麩のすまし汁	カルピス あられ		牛乳	鮭 卵 鶏肉	牛乳・出し昆布 白すり干し・干若布 煮干し	ブロッコリー 人参	胡瓜・生姜・おろし 葱	米・卵・砂糖・片栗粉 上新粉・醤油・手毬麩	白ごま サラダ油 カルピス	571	29.5	10.8	301	2.4	2.7	107	0.28	0.47	70		
<p>リクエスト給食(バイキング)を行います☆ お別れ集会では、ぞう組さんからの一部リクエストを受け、メニューを決定しました！ 今までの給食で思い出に残っているもの、また食べたいと思うもの、好きな献立など1人1人違います、バイキング形式でいただきます☆ お楽しみに(*^_^*)</p>											以上児	基準量	400	15	18	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
											平均栄養価	415	17.9	18.6	290	1.9	2	407	0.27	0.44	23	
											未満児	基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
											平均栄養価	508	19.7	19.4	329	1.8	1.9	360	0.27	0.48	19	

※平均栄養価は行事食を除く

3歳以上児は★のときも主食の用意をお願いします。1日・12日はいりません。