

平成31年度前期献立表(4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		エネルギー Kcal	たん ぱく 質 g	脂 質 g	加 糖 9A mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン				
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
1月18日 木	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳・スキム乳 プレーンヨーグルト おやつ昆布	人参	玉葱・グリーンピース ミカド、白桃缶 バナナ	米・じゃがいも・カレー スープの素・おかき	サラダ油	460 565	16.2 18.1	17.3 17	294 326	1.5 1.4	2.1 1.8	184 177	0.26 0.27	0.47 0.48	32 26	
2月2日 火	鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のかきたま汁	牛乳 サブレ	ごはん	牛乳	鶏肉 卵	牛乳	人参 チンゲンサイ	生姜 もやし	米・砂糖・醤油・酒 スープの素・サブレ	サラダ油 すりごま	416 527	20.9 21.9	22.7 21.7	221 266	1.2 1.2	1.6 1.2	235 217	0.17 0.21	0.47 0.46	11 10	
3月17日 水	開花煮 麩のみそ汁	牛乳 *いちご蒸しパン	ごはん	牛乳	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 煮干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ かけだし・いちごジャム	サラダ油	439 545	22.2 22.7	19.7 19.1	389 401	2.5 2.3	2.4 2.1	266 243	0.2 0.21	0.45 0.49	8 7	
4月16日 木	魚のたった揚げ トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	玉葱 葱	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・クッキー	サラダ油	381 502	18.5 19.8	19.7 19.2	238 280	0.9 0.8	1.5 1.3	154 153	0.17 0.19	0.27 0.34	9 8	
5月26日 金	ハンバーグ ブロッコリー コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	パン	牛乳	合挽肉 卵	牛乳 おやついりこ	人参 ブロッコリー パセリ	玉葱 スイートコーン	ロースト・パン粉・卵 カレー・スープ・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・あられ	サラダ油	414 513	19.6 22.5	19.8 22.5	255 318	2 1.8	2.1 2.2	163 161	0.32 0.29	0.44 0.5	44 36	
8月22日 月	チキンクリームスープ ツナサラダ	牛乳 ビスケット	パン	牛乳	鶏肉 まぐろ油漬	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	玉葱 胡瓜	ロースト・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・ビスケット	バター サラダ油	436 529	17.5 20.4	21.6 23.7	330 368	1.7 1.6	1.5 1.7	289 262	0.21 0.22	0.36 0.43	30 24	
9月23日 火	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ミルクもち	ごはん	牛乳	豆腐・豚ひき肉 赤味噌・黄粉	牛乳 スキム乳 鉄強化牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 卵・片栗粉・酢	サラダ油 ごま油	384 504	21.6 22.2	17.3 17.4	406 416	2.6 2.5	1.3 1.2	145 145	0.31 0.32	0.39 0.44	12 10	
10月24日 水	鶏のから揚げ・トマト・スナップえんどう えのきだけのスープ	固形ヨーグルト クラッカー	パン	牛乳	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	トマト スナップエンドウ 人参	生姜 えのき茸 葱	ロースト・片栗粉・上新粉 スープの素・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	349 474	16 19.8	18.8 21.8	104 204	7.5 7.5	1.5 1.7	129 140	0.18 0.22	0.28 0.37	30 28	
11月25日 木	煮魚 切干大根の煮物 なめこのみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	ごはん	牛乳	白身魚 豚肉 味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 なめこ・葱	米・酒・砂糖・醤油 食パン・いちごジャム	ごま油	354 478	23.3 23.4	10.3 11.7	294 323	1.6 1.4	2.4 2	146 147	0.24 0.25	0.34 0.39	5 5	
12月 金	レバーボール ポイルキャベツ わかめスープ	牛乳 かりんとう	パン	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキム乳 干若布	人参 ピーマン 葱	玉葱 キャベツ 葱	ロースト・小麦粉・醤油 砂糖・スープの素 かりんとう	ピーナッツ サラダ油	401 500	17.3 20.6	19.4 22.1	243 299	3.7 3.3	1.4 1.7	4726 3812	0.26 0.28	0.91 0.86	32 26	
13月27日 土	親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	★	牛乳	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 せんべい	サラダ油	466 473	19.1 20.3	12.7 14.5	271 325	1.9 1.7	2.9 2.9	220 238	0.2 0.2	0.43 0.49	19 17	
15月 月	鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のかきたま汁	牛乳 バナナ	ごはん	牛乳	鶏肉 卵	牛乳	人参 チンゲンサイ	生姜 もやし バナナ	米・砂糖・醤油・酒 スープの素	サラダ油 すりごま	366 487	20.3 21.3	19.5 19.2	217 262	1.3 1.2	1.6 1.2	238 219	0.19 0.22	0.47 0.47	19 16	
20月 土	イタリアンスバゲッティ 野菜スープ	牛乳 丸ボーロ	★	牛乳	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱 セロリ キャベツ	スバゲッティ・卵 カレー・スープの素 丸ボーロ	サラダ油 バター	429 446	13.6 14.9	15.1 16.9	226 279	0.9 0.9	2.3 2.2	196 207	0.21 0.23	0.31 0.38	23 22	
誕生 19日 金	たけのこごはん・豚ヒレのたった揚げ きゃべつゆかり和え・豆腐のすまし汁 オレンジ	プリン		牛乳	鶏肉・油揚げ 豚ヒレ・豆腐	牛乳・出し昆布 干若布・煮干し	人参 さやいんげん	たけのこ・キャベツ しそこ・葱・オリーブ	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉・プリン	サラダ油	526 494	25.8 23.9	15.7 16.2	184 248	2.4 1.9	2.5 2	141 154	0.82 0.7	0.41 0.49	43 35	
<p>ご入園・ご進級おめでとうございます☆ 保育園の給食は北九州市統一メニューになっています。3歳以上児は主食を忘れずをお願いします。献立表の主食の欄に★マークがある日は、パンかご飯の持参をお願い致します。ふりかけご飯やチョコやレーズンの練り込込であるパンは持たせないようお願いします。 おたのしみ会とはは主食はいいません。4月は19日がおたのしみ会です。</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	409	18.9	17.7	274	2.3	1.9	391	0.23	0.41	21	
										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	503	20.5	18.7	318	2.2	1.8	348	0.24	0.45	18	

※平均栄養価は行事食を除く

平成31年度4月

延長おやつ

鉄道弘済会

戸畑保育所

わかば園

日・曜	未満児 主食	昼食	おやつ	延長おやつ	延長おやつ栄養価		
					上:以上児、下:未満児		脂質 g
					Kcal	蛋白質 g	
1月18日 木	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 ビスケット	110 102	4.1 3.9	4.8 4.6
2月2日 火	ごはん	鶏肉のてり煮 もやしとにんじんの 青梗菜のかきたま汁	牛乳 サブレ	牛乳 ウエハース	112 103	4.1 3.9	5.2 4.9
3月3日 水	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳 *いちご蒸しパン	牛乳 せんべい	105 97	4 3.8	3.9 3.9
4月4日 木	ごはん	魚のたった揚げ トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	牛乳 クラッカー	116 106	4.2 4	6.1 5.6
5月5日 金	パン	ハンバーグ ブロッコリー コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 サブレ	114 104	3.9 3.8	5.5 5.1
8月8日 月	パン	チキンクリームスープ ツナサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 おかき	105 97	4 3.8	3.9 3.9
9月9日 火	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ミルクもち	牛乳 クッキー	119 109	3.9 3.8	6.6 6
10月10日 水	パン	鶏のから揚げ トマト スナックえんどう えのきだけのスープ	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 カップケーキ	156 138	4.5 4.2	8.9 7.9
11月11日 木	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 なめこのみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	牛乳 丸ボーロ	100 93	3.9 3.8	4.2 4.1
12月12日 金	パン	レバーポール ポイルキヤベツ わかめスープ	牛乳 かりんとう	牛乳 サブレ	114 104	3.9 3.8	5.5 5.1
13月13日 土		親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	110 102	4.1 3.9	4.8 4.6
15月15日 月	ごはん	鶏肉のてり煮 もやしとにんじんの 青梗菜のかきたま汁	牛乳 バナナ	牛乳 ウエハース	112 103	4.1 3.9	5.2 4.9
20月20日 土		イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 かりんとう	111 102	4.1 3.9	5 4.7
誕生 19月19日 金		たけのごごはん 豚ヒレのたった揚げ きやべつのゆかり和え 豆腐のすまし汁・オレンジ	プリン	牛乳 サブレ	114 104	3.9 3.8	5.5 5.1