

令和元年度前期献表（5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 主食	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		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	カルシウム 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			
7 火	チキンカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 未：丸ボーロ 以：かしわもち	ごはん	牛乳	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキム乳	人参	玉葱・グリーンピース スイートコーン・胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖 丸ボーロ・粕もち	サラダ油	487	18.8	18	275	1.7	2.5	153	0.24	0.45	30		
8 水	わんぱくハンバーグ ポイルキャベツ(ショウ・ゴマ) オニオンスープ	牛乳 クッキー	パン	牛乳	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	玉葱 キャベツ	ロールパン・パン粉・カレー粉 ウスターソース・ケチャップ・醤油 スープの素・クッキー	サラダ油 白ごま	428	18.1	23.3	236	2.1	1.4	938	0.32	0.46	22		
9 木	八宝菜 中華スープ	牛乳 メロンパン	ごはん	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 葱	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・春雨・和パン	サラダ油 ごま油	393	15.7	15.5	204	0.5	1.9	204	0.28	0.32	19		
10 金	魚のみそ煮 人参とじゃがいものつや煮 わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 未：せんべい 以：豆腐入り白玉団子	ごはん	牛乳	鯖・赤味噌 豆腐・黄粉	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参	生姜 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・酒 じゃがいも・スープの素 せんべい・白玉粉		429	22.4	16.5	259	2.2	2	218	0.26	0.43	19		
11 土	焼そば わかめスープ	牛乳 おかき	★	牛乳	豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり 干若布	人参	もやし・キャベツ 玉葱・葱	中華めん・ウスターソース スープの素・おかき	サラダ油	384	15.5	12.7	206	1	2.3	138	0.3	0.32	15		
13 月	鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 野菜スープ	飲むヨーグルト(鉄強化) 丸ボーロ	パン	牛乳	鶏肉	牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	胡瓜 玉葱 キャベツ	ロールパン・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・スープの素・丸ボーロ	サラダ油	406	16	16.1	222	6.7	1.3	170	0.14	0.48	47		
15 水	豆腐のまさご揚げ もやしとにんじんのごまあえ 麩とあおさのみそ汁	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳	豆腐・むきえび 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳・白す干し あおさ・煮干し	人参	もやし 葱	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・ふ・せんべい	サラダ油 すりごま	371	18.5	16.8	325	1.9	1.8	207	0.15	0.34	7		
16 木	春雨とちりめんの油炒め 小松菜とコーンの中華スープ	牛乳 クラッカー チーズ	パン	牛乳	豚肉 卵	牛乳 白す干し ブレイクチーズ	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉・ウスター	サラダ油 ごま油	352	16.4	16.4	331	1.1	2.2	230	0.27	0.42	19		
17 金	ハヤシ汁 和風サラダ	牛乳 オレンジ	ごはん	牛乳	牛肉 竹輪	牛乳	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜・オレンジ	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトピューレ ウスターソース・酢・醤油・みりん		358	14.1	17.7	239	1.2	1.5	147	0.22	0.35	63		
18 土	かやくうどん チーズ バナナ	牛乳 サブレ	★	牛乳	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳・煮干し 出し昆布 ブレイクチーズ	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・ケチャップ	サラダ油	518	20.5	19.1	346	1.7	3.1	244	0.18	0.4	18		
20 月	チキンカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *ココアとブルーの豆乳蒸パン	ごはん	牛乳	鶏肉 か風味かまぼこ 豆乳	牛乳 スキム乳	人参	玉葱・グリーンピース スイートコーン・胡瓜 ブルー	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖 ホットケーキミックス・ココア	サラダ油	463	18.5	19.9	293	1.7	2.6	160	0.25	0.45	30		
21 火	ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳 ビスケット	ごはん	牛乳	ベーコン かつお節	牛乳・煮干し もずく・出し昆布	人参	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱・葱	米・砂糖・醤油・ビスケット	サラダ油 白ごま	331	12.9	15.3	311	1.4	2.1	244	0.23	0.34	21		
24 金	魚のみそ煮 人参とじゃがいものつや煮 わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *ホットケーキ	ごはん	牛乳	鯖 赤味噌 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 スキム乳	人参	生姜 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・酒 じゃがいも・スープの素 小麦粉・ベーキングパウダー	サラダ油 バター	448	22.3	17.9	311	1.6	2.1	236	0.27	0.52	19		
29 水	レバーとピーナッツの野菜炒め レタスのスープ	牛乳 あられ おやついりこ	パン	牛乳	鶏レバー ベーコン	牛乳 おやついりこ	人参 ピーマン	玉葱 レタス	ロールパン・ウスターソース・上新粉 じゃがいも・ケチャップ・酒 スープの素・あられ	ピーナッツ サラダ油	345	17.3	15.5	233	3.6	1.8	4684	0.29	0.86	32		
誕生 14 火	ピースごはん・魚のから揚げ トマトときゅうりのサラダ かまぼこのすまし汁・オレンジ	ゼリー		牛乳	白身魚 かまぼこ	牛乳・出し昆布 干若布・煮干し	トマト	グリーンピース・胡瓜・葱 オレンジ	米・酒・みりん・片栗粉 上新粉・酢・醤油・ゼリー	サラダ油	469	19.7	9.3	97	1.5	2.3	50	0.27	0.1	71		
<p>新年度が始まって一カ月が経ち、いよいよ令和元年度が始まりました。新しい生活にも慣れてきたことと思います。今月は子どもの日の行事食としてかしわもちをいただきます。おうちでも話題にして頂き、子どもたちの成長を共に祝いましょう。</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	407	17.4	17.4	271	2.1	2	482	0.24	0.42	26	
<p>3歳以上児は★の日も主食の用意をお願い致します。14日はいりません。</p>											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	497	19.3	18.5	313	1.8	1.8	420	0.25	0.46	22	

※平均栄養価は行事食を除く