令和元年度中期献立表（９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	午前おやつ	材料（分類：六つの基礎食品） 血や肉、骨のもとになるもの 1	2	体の調子を整えるもとになるもの 3	4	熱や力のもとになるもの 5	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
2	24		豚肉となすの炒め煮	牛乳	ごはん	牛乳	豚肉	牛乳	人参・ピーマン	茄子・玉葱・葱	米・砂糖・醤油	ごま油										
月	火		かぼちゃのみそ汁	＊バナナケーキ			油揚	煮干し	パプリカ(赤)	バナナ	ホットケーキミックス	油	356	15.7	13.2	278	1.5	1.5	311	0.36	0.37	66
							味噌		パプリカ(黄)・南瓜				514	18.7	15.2	345	1.6	1.4	290	0.34	0.47	55
3			レバーボール	牛乳	パン	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参・ピーマン・トマト	玉葱	ロールパン・小麦粉・スープの素	ピーナッツ										
			胡瓜もみ	せんべい			味噌	スキムミルク	パセリ	胡瓜	醤油・せんべい	サラダ油	396	17.3	17.2	222	3.7	1.5	4672	0.28	0.92	27
火			トマトとコーンのスープ				卵			スイートコーン			497	20.6	20.3	282	3	1.8	3767	0.27	0.84	22
			ハヤシ汁	牛乳	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳	人参	玉葱・グリンピース	米・小麦粉・スープの素	バター										
4	20		切り干しだいこんサラダ	＊黒糖もち			ロースハム			切干大根・胡瓜	ケチャップ・砂糖・トマトピューレ	ごま油	416	15.1	19.2	250	1.6	1.8	151	0.21	0.34	18
水	金						黄粉				ウスターソース・酢・醤油・片栗粉・黒砂糖		528	17	18.8	291	1.3	1.4	152	0.24	0.4	15
			魚のみそ煮	牛乳	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳・煮干し	小松菜	生姜	米・砂糖・醤油・酒	すりごま										
5	19		小松菜のごまあえ	あられ			味噌	出し昆布	人参	えのき茸	あられ		303	23	9.5	391	3.1	2	262	0.24	0.36	20
木	木		えのきと豆腐のすまし汁	おやついりこ			豆腐	おやついりこ		葱			439	23.5	11.1	411	2.7	1.7	240	0.25	0.42	17
			厚揚げの中華風煮	牛乳	ごはん	牛乳	厚揚げ	牛乳	人参	玉葱・たけのこ	米・砂糖・醤油・スープの素	サラダ油										
6			わかめスープ	かりんとう			豚肉	干若布	さやいんげん	キャベツ・葱	酢・片栗粉・かりんとう	ごま油	359	16.7	16.8	333	2	1.7	168	0.29	0.33	18
金													483	18.3	16.8	356	1.9	1.5	165	0.3	0.38	15
			肉みそうどん	牛乳		牛乳	鶏ひき肉	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜	乾めん・砂糖・スープの素	サラダ油										
7	21		バナナ	サブレ	★		赤味噌			バナナ	サブレ		466	17.7	14.7	213	1.7	3.4	115	0.19	0.42	20
土	土						卵						474	18.9	16.1	266	1.6	3.4	133	0.2	0.49	19
			ひき肉とコーンのカレー	牛乳	ごはん	牛乳	牛ひき肉	牛乳	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										
9	26		小松菜とかにかまのドレッシングあえ	梨			カニ風味かまぼこ	スキムミルク	小松菜	グリンピース・梨	スープの素	ゴマドレッシング	422	17.1	21.5	358	2.3	2.4	225	0.25	0.48	39
月	木							ピザチーズ					533	18.8	20.1	376	2.3	1.9	211	0.26	0.47	32
			白身魚のいそべ揚げ	牛乳	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳	人参	キャベツ・胡瓜	米・酒・片栗粉・上新粉	サラダ油										
10	25		和風サラダ	おかき			竹輪	青のり		えのき茸・葱	酢・醤油・みりん	ごま	396	21.3	17.8	275	1	1.9	180	0.21	0.35	14
火	水		えのきだけのスープ	チーズ				プロセスチーズ			スープの素・おかき		516	21.8	17.7	310	0.9	1.6	173	0.22	0.38	12
			開花煮	牛乳	ごはん	牛乳	豆腐・鶏肉	牛乳	人参	玉葱	米・砂糖・醤油・ふ	サラダ油										
11			麩のみそ汁	丸ボーロ			竹輪・卵・味噌	干若布	さやいんげん	葱	丸ボーロ		383	20.2	17.9	327	2.2	1.9	250	0.16	0.45	6
水								煮干し					499	21.1	17.8	350	2.1	1.5	231	0.19	0.49	6
			ひじきハンバーグ	牛乳	パン	牛乳	合挽肉	牛乳・干ひじき	トマト	玉葱	ロールパン・パン粉・醤油	油										
12	27		トマト	鉄強化ウエハース			卵	スキムミルク・粉チーズ	人参	キャベツ	ケチャップ・スープの素		389	18	21.8	572	4.4	1.4	144	0.88	1.1	23
木	金		キャベツのスープ						パセリ		強化ウエハース		490	21	23.9	564	3.7	1.7	147	0.75	1.03	19
			月見うどん	牛乳		牛乳	鶏肉・かまぼこ	牛乳	人参	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒											
13			バナナ	○ビスケット	★		卵・豆腐・黄粉	煮干し	ほうれん草		ビスケット・白玉粉		516	23.5	14.6	296	2.6	3	235	0.22	0.48	18
金				＊◎豆腐入り白玉団子				出し昆布					487	22	16	381	1.8	3	256	0.22	0.57	16
			ソイミートペンネ	牛乳	パン	牛乳	ゆで大豆	牛乳	人参	玉葱	ロールパン・ペンネ・トマトピューレ	サラダ油										
14			レタスのスープ	クッキー			合挽肉	粉チーズ	ピーマン	レタス	ケチャップ・醤油・スープの素		398	15	19.7	212	1	1.6	193	0.24	0.32	14
土							ベーコン				クッキー		498	18.6	22.3	275	1.2	1.9	184	0.25	0.41	12
			パプリカと鶏肉の南蛮漬	固形ヨーグルト	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳・干若布	パプリカ(赤)	玉葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖	油										
17	30		青梗菜のすまし汁	クラッカー			かまぼこ	煮干し・出し昆布	パプリカ(黄)・ピーマン		醤油・みりん・酒・酢		459	19.2	23.4	185	7.9	2.5	104	0.11	0.27	47
火	月							鉄強化ヨーグルト	チンゲンサイ		クラッカー		565	20.3	22.2	237	6.4	2.1	113	0.15	0.35	39
誕生			カレー風味のたきこみごはん	ゼリー		牛乳	まぐろ油漬	牛乳・干若布	パプリカ(赤)・パセリ	エリンギ・玉葱	米・スープの素・カレー粉	バター										
18			豚ヒレのたった揚げ・トマトときゅうりのサラダ				豚ヒレ	煮干し・出し昆布	トマト・人参	胡瓜・葱・ぶどう	ケチャップ・醤油・酒・片栗粉	サラダ油	535	22.9	15.3	88	1.9	2.6	101	0.82	0.22	58
水			麩のすまし汁・ぶどう								上新粉・酢・白玉ふ・ゼリー		495	21.2	15.3	156	1.5	2	108	0.69	0.28	54

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	402	18.5	17.6	307	2.8	2.1	398	0.28	0.47	26
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	504	20.1	18.2	345	2.4	1.9	352	0.28	0.51	22

○：未満児　◎：以上児

今月は運動会がありますね。朝夜の気温は落ち着きましたが、昼間はまだまだ暑い日が続きます。水分補給、睡眠をしっかり取って運動会の練習に参加しましょう。

3歳以上児は★の時も主食の用意をお願い致します。18日（水）はいりません。

※平均栄養価は行事食を除く