令和１年度中期献立一覧表（１０月分）

鉄道弘済会　戸畑保育所　わかば園

日			全児 献立名	全児 午後おやつ (*は手作り)	1,2歳児 主食	1,2歳児 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
1	30		牛肉とごぼうのしぐれ煮	牛乳	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳	人参	ごぼう	米・糸こんにゃく・砂糖	すりごま										
火	水		じゃが芋と油揚げのみそ汁	クッキー			油揚	煮干し	さやいんげん	生姜	醤油・酒・みりん	油	388	15.5	18.5	294	1.9	1.4	233	0.16	0.36	18
							味噌			葱	じゃがいも・クッキー		506	17.2	18.2	325	1.8	1.2	217	0.2	0.42	15
2	29		煮魚	牛乳	ごはん	牛乳	鯖	牛乳・煮干し	南瓜	生姜	米・酒・砂糖・醤油	油										
水	火		かぼちゃ含め煮	*ｺﾞﾏとﾁｰｽﾞのﾎｯﾄｹｰｷ				出し昆布	ほうれん草	玉葱	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	黒ごま	445	23.3	19.4	355	2	2.5	339	0.26	0.55	28
			ほうれん草のすまし汁					ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ	人参				549	23.5	18.8	374	1.9	2.1	301	0.27	0.55	24
3	17		ポークビーンズ	牛乳	パン	牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉葱	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・じゃがいも	サラダ油										
木	木		鉄分たっぷりほうれん草サラダ	せんべい			ゆで大豆	干ひじき	ほうれん草	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	ｹﾁｬｯﾌﾟ・砂糖・ｳｽﾀｰｿｰｽ	マヨネーズ	457	19.7	19.9	251	2.3	1.8	348	0.43	0.41	36
							まぐろ油漬			ｽｲｰﾄｺｰﾝ	ｽｰﾌﾟの素・醤油・せんべい	すりごま	543	22.3	22.5	307	2.1	2.1	309	0.41	0.46	30
4	18		だんご汁	牛乳	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ	人参	大根・ごぼう・白菜	米・小麦粉・里芋・砂糖	油										
金	金		里芋と人参の煮物	ビスケット			味噌	煮干し・出し昆布		葱	醤油・ビスケット		373	16.7	13.1	412	1.7	1.5	250	0.19	0.42	16
													496	18.5	13.9	419	1.5	1.1	230	0.22	0.46	14
5	23		焼そば	牛乳		牛乳	豚肉	牛乳	人参	もやし・ｷｬﾍﾞﾂ	中華めん・ｳｽﾀｰｿｰｽ	サラダ油										
土	水		青梗菜とたまねぎのスープ	あられ	★		さつま揚	青のり	ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	玉葱・葱	ｽｰﾌﾟの素・醤油・あられ		368	15.5	12.7	218	1.1	2.2	161	0.29	0.33	19
													388	16.8	14.6	270	1	2	167	0.31	0.4	18
7	21		春雨とちりめんの油炒め	牛乳	パン	牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉葱・ｷｬﾍﾞﾂ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・春雨・醤油	サラダ油										
月	月		もやしの中華スープ	*さつまいものｽﾅｯｸ			卵	白す干し	さやいんげん	もやし・葱	ｽｰﾌﾟの素・片栗粉		385	13	16.3	246	0.8	1.5	157	0.31	0.35	32
											さつまいも		488	17.2	19.7	300	0.8	1.8	157	0.31	0.41	26
8			鶏肉のつくね焼き	飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄強化)	ごはん	牛乳	鶏ひき肉	牛乳・煮干し	小松菜	玉葱・生姜	米・酒・パン粉・醤油	サラダ油										
			人参つや煮	ウエハース			卵	出し昆布	人参	えのき茸・葱	ｽｰﾌﾟの素・砂糖・ｳｴﾊｰｽ		402	18.9	14.6	325	8.1	1.6	475	0.21	0.57	44
火			えのきと豆腐のすまし汁				豆腐	飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄多め)					516	20.2	15	349	6.6	1.4	410	0.23	0.57	36
9	31		八宝菜	牛乳	ごはん	牛乳	豚肉	牛乳	人参	ｷｬﾍﾞﾂ・玉葱	ｽｰﾌﾟの素・砂糖・醤油	サラダ油										
水	木		春雨スープ	おかき			かまぼこ	干若布	さやいんげん	たけのこ・干椎茸	片栗粉・春雨・おかき	ごま油	320	13.6	11.1	217	0.7	2.2	206	0.31	0.33	19
				おやつ昆布				おやつ昆布		葱			451	16	12.2	265	0.6	1.9	196	0.3	0.38	16
10	24		チキンカレー	牛乳	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	米・じゃがいも・ｶﾚｰﾙｳ	サラダ油										
木	木		コーンとかにかまのサラダ	＊栗蒸しぱん			ｶﾆ風味かまぼこ	ｽｷﾑﾐﾙｸ		ｽｲｰﾄｺｰﾝ・胡瓜	ｽｰﾌﾟの素・酢・砂糖	栗甘露煮	454	18	18.5	297	1.3	2.5	157	0.25	0.47	29
											ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ		559	19.3	17.8	328	1.3	2	154	0.26	0.46	24
11			いわしの満点揚げ	牛乳	ごはん	牛乳	いわしすり身	牛乳・白す干し	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	生姜	米・さつまいも・みりん	油										
			ブロッコリーのおかかあえ	クラッカー			豆腐・味噌	干若布・煮干し	人参	葱	醤油・片栗粉・砂糖		461	23.1	26	396	2	2.1	149	0.16	0.52	41
金			わかめのすまし汁	チーズ			かつお節	出し昆布・ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ			クラッカー		564	23.3	24.1	404	1.9	1.7	151	0.18	0.53	33
12	26		汁ビーフン	牛乳	パン	牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉葱・ｷｬﾍﾞﾂ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・ビーフン	サラダ油										
			バナナ	サブレ			かまぼこ			もやし・干椎茸・葱	ｽｰﾌﾟの素・醤油・サブレ		426	15.6	15.1	206	0.8	1.4	135	0.38	0.38	28
土	土						ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ			バナナ			456	17.1	16.8	260	0.7	1.4	138	0.34	0.41	23
15	28		凍豆腐の卵とじ	牛乳	ごはん	牛乳	凍豆腐	牛乳	人参	干椎茸・茄子・玉葱	米・じゃがいも・砂糖	油										
火	月		なすと玉ねぎのみそ汁	りんご			鶏ひき肉・卵	煮干し	ﾋﾟｰﾏﾝ	葱・りんご	醤油・酒		325	18.2	14.4	311	2.1	1.4	161	0.14	0.41	17
							油揚・味噌						455	19.5	14.9	337	2.1	1.2	159	0.16	0.45	15
25			レバーのてり煮	牛乳	ごはん	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参	生姜・ｷｬﾍﾞﾂ・大根	米・砂糖・醤油・酒	サラダ油										
			ボイルキャベツ(ｼｮｳﾕ・ｺﾞﾏ)	かりんとう			油揚	煮干し		玉葱・葱	かりんとう	白ごま	328	20.2	12.3	296	5.9	1.3	7130	0.29	1.17	28
金			大根のみそ汁				味噌						456	21.2	13.2	327	5.1	1.1	5735	0.3	1.06	23
誕生			切り昆布とちりめんじゃこの炊き込みごはん	プリン		牛乳	鮭	牛乳・出し昆布	人参	ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜・葱	米・酒・醤油・片栗粉	油										
16			鮭のから揚げ・和風サラダ・麩のすまし汁				竹輪	刻み昆布・白す干し		ｵﾚﾝｼﾞ	上新粉・酢・みりん	ごま	530	26.3	15.2	200	2	2.6	196	0.25	0.4	55
水			オレンジ					煮干し			白玉ふ・プリン		497	24.4	16.1	259	1.6	2.2	199	0.24	0.46	45

		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
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	397	17.7	16.5	294	2.2	1.8	507	0.26	0.45	27
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	496	19.3	17.2	328	2	1.6	437	0.27	0.48	23

※平均栄養価は行事食を除く

実りの秋です★

朝晩と暑さも和らぎました。秋は魚・いも類・きのこ類・果物などおいしい食材がたくさんあります。
旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けず、毎日元気いっぱいに過ごしましょう

３歳以上児は★のときも主食の用意をお願いします。１６（水）はいりません。