

令和1年度後期献立表（12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		上段：以上児					下段：未満児					
					1	2	3	4	5	6	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	
2月17日 火	さつまいも 卵の花のいり煮	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳	豚肉・味噌 おから	牛乳 煮干し	人参	大根・ごぼう・白菜 葱・干椎茸・生姜	米・さつまいも・砂糖 醤油・酒・せんべい	サラダ油	355	17.8	11.8	286	1.7	1.4	188	0.32	0.35	18	
3月16日 火	ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 *林檎草のカップケーキ	ごはん	牛乳	合挽肉 まぐろ油漬	牛乳・スキミル ピザチーズ ブロッコリー	人参 ほうれん草	玉葱・スイートコーン グリンピース・キャベツ 胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖 黒砂糖・ホットケーキミックス	サラダ油	534	21.6	27.2	374	1.7	2.6	232	0.33	0.52	42	
4月18日 水	れんごんの揚げ団子 ブロッコリー（オーソニス） オニオンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	パン	牛乳	白身魚すり身 卵	牛乳 おやついりこ	人参 ブロッコリー パセリ	れんこん 玉葱 生姜	ロールパン・片栗粉・キャベツ スープの素・おかき	サラダ油 マヨネーズ	404	18.4	18.3	242	1.3	1.4	159	0.17	0.34	56	
5月19日 木	肉じゃが 白菜のすまし汁	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	ごはん	牛乳	牛肉 黄粉	牛乳・煮干し 出し昆布	人参	玉葱・グリンピース 白菜・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・マカロニ	サラダ油	340	12.4	8	288	7.5	1.8	238	0.17	0.46	68	
6月25日 金	だいこんシチュー 野菜サラダ	牛乳 クッキー	パン	牛乳	ベーコン	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ キャベツ・胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・醤油・クッキー	バター サラダ油	398	10.8	23	283	1.5	1.8	262	0.2	0.33	35	
9月23日 月	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	ごはん	牛乳	白身魚 味噌	牛乳 煮干し 干若布	南瓜 チンゲンサイ	生姜	米・酒・砂糖・醤油 食パン・いちごジャム	サラダ油	388	23.2	11.1	323	2	2.3	323	0.2	0.35	36	
10月20日 火	厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 クラッカー	ごはん	牛乳	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳 煮干し 出し昆布	小松菜 人参	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 春雨・クラッカー	サラダ油	365	18	17.9	425	2.9	1.8	234	0.34	0.35	20	
11月 水	コロケ ポイルキャベツ わかめスープ	ゼリー	パン	牛乳	合挽肉 卵	牛乳 干若布	人参 玉葱 キャベツ 葱	玉葱 キャベツ 葱	ロールパン・じゃがいも 小麦粉・パン粉・醤油 砂糖・スープの素・ゼリー	油 サラダ油	376	10.3	18	47	1	1.4	163	0.26	0.14	69	
12月 木	鶏肉のみそ焼き風 麩のすまし汁 ブロッコリーの胡麻マヨ和	飲むヨーグルト（鉄強化） ウエハース	ごはん	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳 煮干し・出し昆布	人参 ブロッコリー	葱	米・みりん・酒・砂糖 白玉ふ・醤油・ポン酢 ウエハース	サラダ油・すりごま マヨネーズ・ごま油	449	24.4	24	273	2.2	1.6	143	0.21	0.43	41	
13日 金	豚汁 みかん	牛乳 丸ボーロ	ごはん	牛乳	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ	牛乳・出し昆布 煮干し	人参 大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 クッキー	油 サラダ油												
14日 土	親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット	★	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 ビスケット	サラダ油	476	19.3	14.5	336	1.9	2.9	224	0.21	0.46	19	
26日 木	豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根とわかめのみそ汁	牛乳 おかき	ごはん	牛乳	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参・ピーマン パプリカ（赤） パプリカ（黄）	玉葱・生椎茸・生姜 大根	米・砂糖・醤油・おかき	油	494	21.3	15.7	280	1.7	1.2	172	0.5	0.4	33	
27日 金	レバーボール トマト えのきだけスープ	牛乳 サブレ	パン	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキミル 干若布	人参 ピーマン トマト	玉葱 えのき茸 葱	ロールパン・小麦粉・スープの素 サブレ	ピーナッツ サラダ油	405	17.3	20.3	225	3.7	1.3	4706	0.31	0.95	24	
28日 土	チャンポン みかん	牛乳 丸ボーロ	★	牛乳	豚肉・かまぼこ さつま揚げ 鶏がら	牛乳	人参 キャベツ・もやし 玉葱・葱・みかん	中華めん・スープの素・酒 醤油・丸ボーロ	ごま油 サラダ油	428	17.2	13.3	220	1	2.1	207	0.38	0.38	41		
誕生 24日 火	チキンライス・鶏のから揚げ・グリーンサラダ コーンスープ・みかん	牛乳 カステラ		牛乳	鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	玉葱・グリンピース 生姜・胡瓜 スイートコーン・みかん	米・スープの素・キャベツ 片栗粉・上新粉・酢・砂糖 カステラ	サラダ油 バター	765	26.7	28.8	229	2.1	2.7	298	0.37	0.6	64	
冬至の日 冬至は一年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と聞いたことはありませんか？野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。わかば園では、23日にかぼちゃの含め煮を食べます☆											以上児 基準量	400	15	12	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
											平均栄養価	415	18	17.1	289	2.3	1.9	411	0.27	0.41	38
											未満児 基準量	480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
											平均栄養価	502	19.7	18	327	2.1	1.8	364	0.27	0.45	32

※平均栄養価は行事食を除く

3歳以上児は★の日も主食の用意をお願いします。24日はいりません。

