

平成 24 年

1月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2	月	休園				
3	火	休園				
4	水	お弁当	クッキー、せんべい お茶 せんべい、お茶	揚げせんべい・塩せんべい		
5	木	チキンカレー スープ(かにかま・きやべつ・コーン) キウイフルーツ	スナックパン 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・若鶏もも 精白米・押麦・じゃがいも 調合油・生ふ・揚げせんべい スナックパン	にんじん・たまねぎ・キャベツ コーン缶詰粒・キウイフルーツ	
6	金	焼うどん 豚さつま ワンタンスープ	いちご 七草粥	ぶたもも(赤肉)・ぶたひき肉 ゆでうどん・調合油 さつまいも・砂糖・ご飯	いちご・にんじん・キャベツ 青ビーマン・チングンサイ・せり なすな・コキア・ハコバラ・スパ・ オトワサ・スヌーロ	
7	土	エビピラフ チーズ スープ(きやべつ・人参・ベーコン)	クラッカー 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・ふきえび プロセスチーズ・ベーコン ソーダークラッcker・精白米 無塩バター・揚げせんべい	コーン缶詰粒 グリーンピース水煮缶詰・にんじん たまねぎ・キャベツ	
10	火	三色丼 かぼちやのサラダ 味噌汁(ほうれん草・豆腐)	みかん おしるこ	鶏卵・鶏ひき肉・でんぶ ロースハム・絹ごし豆腐 削り節・甘みそ・こしあん ゆで小豆缶詰	精白米・砂糖・押麦 マヨネーズ・白玉粉	みかん・さやえんどう・かぼちゃ きゅうり・ほうれんそう
11	水	ごはん 鮭の味噌煮 白菜おかか和え 清汁(ほんべん・小松菜・卵)	シスコーン(牛乳) クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・さば・甘みそ 削り節・ほんべん・鶏卵 揚げせんべい	精白米・押麦・砂糖 マヨネーズ・白玉粉	しょうが・はくさい・こまつな
12	木	誕生会	パイン まゆだま作り		白玉粉	パインアップル
13	金	ブドウパン シチュー 大根サラダ みかん	キウイフルーツ 赤粥	若鶏もも・普通牛乳 まぐろ油漬缶詰・あずき	ぶどうパン・じゃがいも 無塩バター・薄力粉 マヨネーズ・精白米	キウイフルーツ・にんじん たまねぎ・だいこん・生わかめ みかん
14	土	炊き込み御飯(トリニク) バナナ けんちん汁	スナックパン 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・油揚げ・若鶏もも 木綿豆腐	精白米・板こんにゃく 揚げせんべい スナックパン	にんじん・干しこいたけ・バナナ 葉ねぎ
16	月	ごはん 豆腐入り松風焼き にしきあえ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	フルーチェいちご チーズホットケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 鶏卵・甘みそ・削り節 プロセスチーズ	精白米・押麦・パン粉 いりごま・調合油・ごま油 じゃがいも・サラダ油	たまねぎ・ミニトマト・葉ねぎ キャベツ・きゅうり・にんじん 生わかめ・コーン缶詰粒
17	火	ごはん 豚肉のピカタ風 野菜のオーロラソース スープ(チングン菜・春雨・コーン)	ビスケット 牛乳 おふろスク 牛乳	普通牛乳・ぶたロース・鶏卵 バルメザンチーズ ワインソーセージ	ビスケット・精白米・押麦 薄力粉・じゃがいも マヨネーズ・緑豆はるさめ 生ふ・グラニュー糖 無塩バター	パセリ・トマトケチャップ プロッコリー・チングンサイ コーン缶詰粒・ミニトマト
18	水	ごはん 黒ハンバーグライ 大豆煮 味噌汁(白菜・しめじ・葱)	いちご クッキー、せんべい 鉄入りりんごジュース	はんべん・鶏卵・大豆・甘みそ 削り節	精白米・押麦・薄力粉・パン粉 調合油・砂糖・揚げせんべい	いちご・れんこん・にんじん さやいんげん・まこんぶ・はくさい 葉ねぎ・ぶなしめじ

平成 24 年

1月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
19	木	和風パスタ マッシュポテト スープ(豚・キャベツ・人参) はっさく	ブルーベリーヨーグルト じやこおにぎり お茶	ブレーンヨーグルト ウインナーソーセージ ホイップクリーム・ぶたばら しらす干し	砂糖・マカロニ・スペゲティ 調合油・無塩バター じゃがいも・精白米・ごま	ブルーベリージャム・しめじ ほうれんそう・たまねぎ コーン缶詰粒・パセリ・キャベツ にんじん・はっさく
20	金	ピラフ ポトフ チーズサラダ いちご	りんご クッキー	鶏卵・ベーコン ウインナーソーセージ プロセスチーズ・普通牛乳 牛乳	精白米・無塩バター じゃがいも・砂糖	りんご・青ビーマン・にんじん キャベツ・たまねぎ・きゅうり いちご
21	土	菜めし 野菜ソテー	クラッcker 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・ベーコン・油揚げ 甘みそ・削り節・豆腐 味噌汁(大根・油揚げ)	ソーダークラッcker・精白米 調合油・無塩バター 揚げせんべい	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ だいこん
23	月	ごはん レバーの甘辛煮 白菜の煮びたし 清汁(わかめ・かにかま)	バナナ 揚げパン 牛乳	ぶた肝臓・若鶏もも ぶたもも(赤肉)・油揚げ かつお節・かにかまぼこ 普通牛乳	精白米・押麦・砂糖・ごま油 食パン・調合油	バナナ・たまねぎ・にんじん 青ビーマン・はくさい・ぶなしめじ 生わかめ
24	火	ごはん エビフライ 小松菜のなつとう和え 清汁(玉葱・わかめ・ふ)	シスコーン(牛乳) いちごババロア	普通牛乳・くるまえび・納豆 削り節・ホイップクリーム ゼラチン・鶏卵	精白米・押麦・薄力粉・パン粉 調合油・いりごま・車ふ グラニュー糖	こまつな・たまねぎ・生わかめ いちご・ミニトマト
25	水	梅御飯 鶏の味噌漬け焼き 里芋の煮物 清汁	みかん クッキー、せんべい 鉄入りりんごジュース	しらす干し・若鶏もも・甘みそ さつま揚げ・かつお節・削り節 普通牛乳	精白米・押麦・砂糖・さといも 車ふ・揚げせんべい	みかん・梅干し調味漬 プロッコリー・にんじん・こまつな
26	木	クリームツイスト 豆腐入りミートグラタン あつたかスープ	パイン ごまおにぎり お茶	木綿豆腐・ぶたひき肉 バルメザンチーズ・ベーコン お茶	クリームパンくり・パン粉 精白米・いりごま	パインアップル・にんじん たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰 トマトケチャップ・はくさい ぶなしめじ・コーン缶詰粒 しその葉
27	金	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き 春雨サラダ スープ(玉葱・しめじ・人参・ウインナー)	スナックパン 牛乳 さつま芋だんご お茶	普通牛乳・さけ バルメザンチーズ・ロースハム ウインナーソーセージ・きな粉 お茶	スナックパン・精白米・押麦 マヨネーズ・薄力粉 無塩バター・はるさめ・砂糖 さつまいも・白玉粉・きなこ	コーン缶詰クリーム・ミニトマト コーン缶詰粒・パセリ・にんじん きゅうり・たまねぎ・ぶなしめじ
28	土	夕焼けごはん 豚汁 みかん	ビスケット 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・しらす干し ぶたばら・甘みそ	ビスケット・精白米 さつまいも・板こんにゃく 揚げせんべい	にんじん・だいこん・葉ねぎ ごぼう・みかん
30	月	納豆御飯 筑前煮 若芽浸し 清汁(ほうれん草・かにかま)	りんご カリカリパン ミロミルク	納豆・しらす干し・若鶏もも かにかまぼこ・削り節 バルメザンチーズ・普通牛乳	精白米・調合油・砂糖・食パン マヨネーズ	りんご・にんじん・ごぼう れんこん・ゆでたけのこ 干しこいたけ・生わかめ・きゅうり ほうれんそう
31	火	ハヤシライス アスパラソテー ^{スープ(きやべつ・ニラ・ベーコン)}	クラッcker 牛乳 ホットケーキ 飲むヨーグルト	普通牛乳・牛もも(赤肉) ベーコン・鶏卵 ブレーンヨーグルト	ソーダークラッcker・精白米 押麦・調合油・無塩バター 砂糖	たまねぎ・ほんしめじ アスパラガス・にんじん コーン缶詰粒・キャベツ・なら いちじゅく

区分	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(1/2当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均食事摂取量	457	16.3	15.5	197	3.5	301	0.26	0.40	36	2.7	1.7
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	530	19	11~16	225	2.8~10	125~300	0.25	0.30	20	5	2未満
炭水化物エネルギー比(%)	56%	たんぱく質エネルギー比(%)	14%	脂肪エネルギー比(%)※2	31%	目安: 50%以上、70%未満	目安: 10%以上、20%未満	目標: 20%以上、30%未満			

※1 昼食及びおやつで食事摂取基準量の50%を給与する(昼食:1日全体の概ね1/3 おやつ:1日全体の10~20%)

※2 質(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する