

平成 24 年

4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	カレーライス フルーツホイップ スープ(ベーコン・チングン菜)	オレンジ コーントースト 牛乳	ぶたもも(赤肉) ホイップクリーム・ベーコン 普通牛乳	精白米・押麦・じやがいも 調合油・食パン・マヨネーズ 砂糖	オレンジ・たまねぎ・にんじん パインアップル缶詰・みかん缶詰 もも缶詰・りんご・チングンサイ コーン缶詰粒
3	火	ごはん 鶏肉の照り焼き スマモサラダ スープ(わかめ・コーン・かにかま)	シスコーン(牛乳) リンゴの気持ち 牛乳	普通牛乳・若鶏もも ロースハム・かにかまばこ 鶏卵	精白米・押麦 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ・砂糖・調合油	ミニトマト・きゅうり・にんじん コーン缶詰粒・生わかめ・りんご
4	水	ごはん 鮭のムニエル じやが芋の煮物 味噌汁(豆腐・人参・葱)	ピスケット 牛乳 クッキー・せんべい 鉄入りりんごジュース	普通牛乳・さけ・かつお節 鶏ひき肉・木綿豆腐・削り節 甘みそ	ピスケット・精白米・押麦 薄力粉・調合油・無塩バター じやがいも・砂糖 揚げせんべい	グリーンピース・にんじん・葉ねぎ アロコリー
5	木	ホットドッグ 貝柱サラダ スープ(白菜・しめじ)	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 ライマー ソーセージ 鶏卵・ほたて貝柱水煮缶詰 しらす干し	砂糖・ロールパン・マヨネーズ 精白米・ごま	ブルーベリージャム・キャベツ たまねぎ・トマトケチャップ だいこんの葉・きゅうり・はくさい ぶなしめじ・葉ねぎ
6	金	ごはん 焼き豆腐の五目煮 キャベツのおかか和え 味噌汁(玉葱・わかめ・油揚げ)	バナナ マカロニきなこ 牛乳	木綿豆腐・ぶたもも・削り節 焼き竹輪・油揚げ・甘みそ きな粉・普通牛乳	精白米・押麦・調合油・砂糖 マカロニ・スパゲティ	バナナ・にんじん・たまねぎ 干しいたけ・さやいんげん キャベツ・生わかめ
7	土	ジャムサンド ピーナッツバターケード 野菜ジュース	カステラ 牛乳	普通牛乳	カステラ・ロールパン	いちごジャム・ふとく ジュース セーフティーバター
9	月	ごはん 豚肉の味噌炒め いかくんサラダ 清汁(椎茸・麩・葱)	いちご フルーツポンチ	ぶたかたロース・甘みそ いかくん製・削り節	精白米・押麦・砂糖・車ふ	いちご・たまねぎ・青ビーマン にんじん・きゅうり・干しいたけ 葉ねぎ・バナナ パインアップル缶詰・みかん缶詰 もも缶詰
10	火	焼きそば ポテトサラダ スープ(わかめ・しめじ) いちご	クラッカー 牛乳 カリカリパン 飲むヨーグルト	普通牛乳・ぶたばら ロースハム・パルメザンチーズ ブレーンヨーグルト	ソーダークラッcker・中華めん 調合油・じやがいも マヨネーズ・食パン・砂糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ きゅうり・生わかめ・セーフティーバター スイートコーン・ぶなしめじ いちご
11	水	ごはん ママレードチキン プロッコリー炒め スープ(チングン菜・ハム)	パイン クッキー・せんべい 鉄入りりんごジュース	若鶏もも・ベーコン ロースハム	精白米・押麦・調合油 無塩バター・揚げせんべい	パインアップル・マーマレード アスパラガス・ミニトマト プロッコリー・コーン缶詰粒 にんじん・チングンサイ
12	木	誕生会	キウイフルーツ お好み焼き お茶	鶏卵・ぶたひき肉	薄力粉	キウイフルーツ・キャベツ・葉ねぎ
13	金	ごはん 鱈の西京焼き 五目豆 清汁(白ハッシュ・ねぎ)	りんご おふろスク 牛乳	さわら・甘みそ・大豆 はんぺん・削り節・普通牛乳	精白米・押麦・砂糖 生いも板こんにゃく・生ふ グラニュー糖・無塩バター	りんご・アロコリー・れんこん にんじん・さやいんげん・葉ねぎ
14	土	わかめ御飯 バナナ 肉団子スープ	シスコーン(牛乳) クッキー・せんべい 牛乳	普通牛乳・かつお節・鶏ひき肉	精白米・はるさめ 揚げせんべい	生わかめ・バナナ・たまねぎ にんじん・チングンサイ
16	月	たけのこ御飯 菜の花和え 豚汁	スナックパン 牛乳 クリスタルゼリー	普通牛乳・油揚げ・鶏卵 蒸しかまぼこ・ぶたばら 甘みそ	精白米・さつまいも 板こんにゃく スナックパン	たけのこ・にんじん・干しいたけ ほうれんそう・キャベツ・だいこん 葉ねぎ・ごぼう・みかんジュース 寒天・グレープフルーツジュース ぶどうジュース
17	火	ごはん 大根と鶏肉の煮物 ジャコサラダ 味噌汁(梗木・油揚げ)	オレンジ フレンチトースト 牛乳	若鶏もも・油揚げ 蒸しかまぼこ・しらす干し 甘みそ・削り節・普通牛乳 鶏卵	精白米・押麦・砂糖・調合油 食パン・無塩バター マヨネーズ	オレンジ・だいこん・にんじん さやいんげん・きゅうり・キャベツ えのきたけ・葉ねぎ

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(レノル当量: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	586	20.2	17.2	268	3.7	144	0.33	0.43	55	6.6	1.8
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	0.26	0.30	20	5	2未満
炭水化物エネルギー比(%)	62%	たんぱく質エネルギー比(%)	14%	脂肪エネルギー比(%)※2	26%	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 脂(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する

平成 24 年

4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
18	水	ごはん かじきの胡麻味噌焼き	ピスケット 牛乳 クッキー・せんべい 牛乳	精白米・まかじき・甘みそ 刻り節・ぶたばら もも缶詰・りんご・チングンサイ コーン缶詰粒	ピスケット・精白米・押麦 いりごま・砂糖・さつまいも 揚げせんべい	ミニトマト・みかん缶詰・きゅうり 生わかめ・たまねぎ・葉ねぎ
19	木	味噌煮込みうどん 花野菜ソテー	カステラ 牛乳 ごまおにぎり お茶 バナナ	精白米・ぶたもも・甘みそ	カステラ・ゆでうどん・精白米 いりごま	根深ねぎ・にんじん・たまねぎ はくさい・ながこんぶ・ぶなしめじ ブロッコリー・コーン缶詰粒 カリフラワー・バナナ
20	金	ごはん ヒレカツ シルバーサラダ 清汁(チングン菜)	パイン 五平もち お茶	精白米・押麦・薄力粉・パン粉 調合油・綠豆はるさめ マヨネーズ・砂糖・いりごま	精白米・押麦・薄力粉・パン粉 調合油・綠豆はるさめ マヨネーズ・砂糖・いりごま	パインアップル・ブロッコリー ミニトマト・きゅうり・にんじん チングンサイ
21	土	チキンライス チーズ スープ(もやし・ハム)	クラッcker 牛乳 クッキー・せんべい 牛乳	普通牛乳・若鶏もも プロセスチーズ・ロースハム お茶	ソーダークラッcker・精白米 押麦・調合油・揚げせんべい	にんじん・グリーンピース たまねぎ・トマトケチャブ りょくとうもやし・にら
23	月	ナポリタン カニカマサラダ(マヨネーズ) スープ(わかめ・えのき) チーズ	フルーチェピーチ カニカマサラダ(マヨネーズ) 青菜のおにぎり お茶	普通牛乳・ベーコン パルメザンチーズ スープ(わかめ・えのき) チーズ	マカロニ・スパゲティ・調合油 マヨネーズ・精白米	たまねぎ・青ビーマン トマトケチャブ・キャベツ きゅうり・生わかめ・えのきたけ ほうれんそう
24	火	ごはん カレイのきのこあんかけ チヂミ お茶	キウイフルーツ チヂミ お茶	精白米・押麦・薄力粉・砂糖 片栗粉・有塩バター ぶたひき肉・しらす干し	精白米・押麦・薄力粉・砂糖 片栗粉・有塩バター マヨネーズ・上新粉・ごま油	キウイフルーツ・ぶなしめじ にんじん・えのきたけ・干しいたけ 青ビーマン・葉ねぎ・なめこ・にら たまねぎ
25	水	ごはん 厚揚げのコロコロカレー炒め 小松菜のなっとう和え 味噌汁(わかめ・葱)	りんご 牛乳	生揚げ・ぶたひき肉・納豆 甘みそ・普通牛乳	精白米・押麦・片栗粉 いりごま・揚げせんべい	りんご・たまねぎ・葉ねぎ トマトケチャブ・こまつな 生わかめ
26	木	ごはん 鶏のケチャップ煮 春雨サラダ 牛乳	イチヨーグルト 野菜ホットケーキ 牛乳	精白米・若鶏もも ロースハム・ベーコン 普通牛乳・鶏卵	砂糖・精白米・押麦・調合油 はるさめ	いちごジャム・たまねぎ トマトケチャブ グリーンピース水煮缶詰・にんじん きゅうり・もやし・にら ほうれんそう
27	金	ごはん 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(大根・油揚げ)	シスコーン(牛乳) 揚げパン 牛乳	普通牛乳・ぶたばら・油揚げ 甘みそ・削り節	精白米・押麦・じやがいも 砂糖・調合油・しらたき いりごま・食パン	にんじん・たまねぎ グリーンピース水煮缶詰 ほうれんそう・だいこん
28	土	エビピラフ チーズ スープ(じやがいも・ウインナー・ニラ)	ピスケット 牛乳 クッキー・せんべい 牛乳	普通牛乳・むきえび プロセスチーズ ウインナーソーセージ	ピスケット・精白米 無塩バター・じやがいも 揚げせんべい	コーン缶詰粒 グリーンピース水煮缶詰 たまねぎ・にら

※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 脂(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する