

平成 24 年

10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
1	月	ナポリタン ツナドレサラダ スープ(かにかま・わかめ)	クラッカー 牛乳 おかげおにぎり お茶	普通牛乳・ベーコン パルメザンチーズ まぐろ水煮缶詰・かにかまばこ 砂糖・精白米 削り節	ソーダークラッカー マカロニ・スペゲティ・調合油 マッシュルーム水煮缶詰・にんじん きゅうり・コーン缶詰粒・生わかめ 葉ねぎ	たまねぎ・青ピーマン トマトケチャップ
2	火	ごはん 鶏のフリッター ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・油揚げ・葱)	カステラ 牛乳 クリスタルゼリー	普通牛乳・若鶏もも・卵白 ロースハム・絹ごし豆腐 甘みそ・かつお節・油揚げ	カステラ・精白米・押麦 薄力粉・調合油・じやがいも マヨネーズ	トマト・きゅうり・にんじん 葉ねぎ・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
3	水	ごはん 自身魚のムニエルトマトソース添 にぎやかきんぴら 味噌汁(さつま・玉葱・葱)	スナックパン 牛乳 クッキー、せんべい 鉄入りりんごジュース	普通牛乳・まがれい・甘みそ 削り節	精白米・押麦・無塩バター 薄力粉・砂糖・さつまいも 揚げせんべい	トマトホール缶詰・たまねぎ トマトケチャップ・ブロッコリー ごぼう・れんこん・にんじん 青ピーマン・葉ねぎ
4	木	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 若芽浸し 清汁(榎木・玉葱)	ブルーベリーヨーグルト スイートポテト 牛乳 普通牛乳	プレーンヨーグルト ぶたかたロース(赤肉) 生揚げ・甘みそ・しらす干し 削り節・低脂肪加工乳・鶏卵	砂糖・精白米・押麦 さつまいも・無塩バター	ブルーベリージャム・にんじん ゆでたけのこ・干しこいたけ 生わかめ・きゅうり・えのきたけ 葉ねぎ・たまねぎ
5	金	ごはん マー婆一豆腐 パンサンスウ スープ(チンゲン菜・しめじ)	クラッカー 牛乳 ヨーグルトムース	普通牛乳・ぶたひき肉・甘みそ 木綿豆腐・ロースハム プレーンヨーグルト 生クリーム・ゼラチン	ソーダークラッcker・精白米 押麦・調合油・砂糖・片栗粉 はるさめ・ごま油	にんにく・しようが・干しこいたけ にんじん・青ピーマン・きゅうり チングンサイ・ぶなしめじ
6	土	運動会				
9	火	ごはん さんまの塩焼き さつま芋のサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	カステラ 牛乳 きなこトースト ミロミルク	普通牛乳・さんま・油揚げ 甘みそ・削り節・きな粉	カステラ・精白米・押麦 さつまいも・マヨネーズ 食パン・砂糖	オレンジ・きゅうり・だいこん 葉ねぎ
10	水	中華丼 胡瓜もみ スープ(きやべつ・ワインナー)	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・なると・むきえび うずら卵水煮缶詰 ぶたもも(赤肉) ワインナーソーセージ	ピスケット・精白米・片栗粉 調合油・砂糖・揚げせんべい	干しこいたけ・はくさい・たまねぎ にんじん・たけのこ水煮缶詰 きくらげ・きゅうり・生わかめ キャベツ
11	木	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのおかか和え わかめスープ	シスコーン(牛乳) かぼちゃ蒸しパン 牛乳	普通牛乳・若鶏手羽 うずら卵水煮缶詰・削り節 焼き竹輪・鶏卵	精白米・押麦・砂糖・むきごま いりごま・調合油	ブロッコリー・キャベツ・葉ねぎ 生わかめ・かぼちゃ
12	金	ハム・チーズサンド シーフードチャウダー ぶどう	フルーチェピーチ じゃこおにぎり お茶	普通牛乳・ロースハム プロセスチーズ・ベーコン やりいか・むきえび しらす干し	食パン・マヨネーズ・薄力粉 無塩バター・精白米・ごま	きゅうり・たまねぎ・ぶどう
13	土	鮭御飯 バナナ 豚汁	クラッカー 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・さけ・ぶたばら 甘みそ	ソーダークラッcker・精白米 いりごま・さつまいも 板こんにゃく・揚げせんべい	バナナ・だいこん・葉ねぎ・ごぼう
15	月	ごはん チジヤオロース ほうれん草のナムル かきたま汁	カステラ 牛乳 チヂミ お茶	普通牛乳・ぶたもも・鶏卵 ぶたひき肉・しらす干し	カステラ・精白米・押麦・砂糖 片栗粉・調合油・ごま油・ごま 上新粉	たけのこ水煮缶詰・青ピーマン しょうが・にんにく・はうれんそう りよくとうもやし・焼きのり 生わかめ・葉ねぎ・にら
16	火	ごはん 五目炒り豆腐 ポテトとベーコンのサラダ 清汁(小松菜・白ハンパン)	バナナ 牛乳寒天	ぶたもも(赤肉)・なると 鶏卵・木綿豆腐・ベーコン はんぺん・削り節・普通牛乳	精白米・押麦・調合油 じやがいも・オリーブ油・砂糖 有塩バター	バナナ・にんじん・干しこいたけ 葉ねぎ・たまねぎ・レモン果汁 こまつな・寒天・みかん缶詰
17	水	チキンカレー フルーツヨーグルト スープ(きやべつ・人参・ベーコン)	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 プレーンヨーグルト・ベーコン	精白米・押麦・じやがいも 調合油・砂糖・揚げせんべい	にんじん・たまねぎ・バナナ パインアップル缶詰・みかん缶詰 もも缶詰・キャベツ

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)
乳児	496	17.5	17.3	257	3.5	327	0.26	0.51	28	2.5	1.7
今月の平均食事摂取量	496	17.5	17.3	257	3.5	327	0.26	0.51	28	2.5	1.7
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	470	17.5	11~16	200	2.2~10	125~375	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%	目標: 20%以上、30%未満	自安: 50%以上、70%未満	自安: 10%以上、20%未満	目標: 20%以上、30%未満	自安: 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

平成 24 年

10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	木	誕生会	シスコーン 牛乳 ふかし芋 お茶	普通牛乳	さつまいも	
19	金	ごはん いわしのカレー揚げ 切り干し大根煮 シリアルクッキー 牛乳	りんご 牛乳	普通牛乳・うるめいわし・鶏卵 油揚げ・かにかまばこ かつお節・卵黄	精白米・押麦・薄力粉・調合油 砂糖・コーンフレーク 無塩バター	りんご・ブロッコリー・ミニトマト 切干したいこん・にんじん 干しこいたけ・生わかめ
20	土	チャーハン 魚肉ソーセージ わかめスープ	ピスケット 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・鶏卵・焼き豚 魚肉ソーセージ	ピスケット・精白米・調合油 むきごま・揚げせんべい	たまねぎ・葉ねぎ・生わかめ
22	月	ごはん 八宝菜 大根サラダ 中華風スープ	フルーチェいちご ヨーグルトクリームとバナナのデザート	普通牛乳・ぶたもも(赤肉) うずら卵水煮缶詰 まぐろ油漬缶詰 プレーンヨーグルト 生クリーム	精白米・押麦・片栗粉 マヨネーズ・はるさめ・砂糖	にんじん・たまねぎ・はくさい 干しこいたけ・きくらげ・だいこん 生わかめ・バナナ
23	火	ごはん 豚の生姜焼き いかくんサラダ 味噌汁(さつま・厚揚げ・葱)	クラッcker 牛乳 大根もち お茶	普通牛乳・ぶたかたロース いかくん製・生揚げ・甘みそ 削り節	ソーダークラッcker・精白米 押麦・砂糖・さつまいも 白玉粉・ごま油	しょうが・にんじん・たまねぎ 青ピーマン・きゅうり・葉ねぎ だいこん
24	水	園外保育	カステラ 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳	カステラ・揚げせんべい	
25	木	きつねうどん ほれん草ときのこソテー ^梨 ピザトースト 飲むヨーグルト	焼芋 ピザトースト 飲むヨーグルト	油揚げ・削り節・ベーコン パルメザンチーズ・ロースハム プレーンヨーグルト・普通牛乳	さつまいも・ゆでうどん・砂糖 調合油・無塩バター・食パン	にんじん・たまねぎ・はうれんそう エリンギ・ぶなしめじ・なし 青ピーマン・トマトケチャップ
26	金	ごはん カレイのきのこあんかけ ピーマンのツナ和え 味噌汁(玉葱・わかめ・油揚げ)	キウイフルーツ 牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	普通牛乳・まがれい まぐろ油漬缶詰・油揚げ 甘みそ・削り節・鶏卵	精白米・押麦・薄力粉・砂糖 片栗粉・無塩バター マヨネーズ・さつまいも 黒砂糖	キウイフルーツ・ぶなしめじ にんじん・えのきたけ・生じたけ 青ピーマン・生わかめ・たまねぎ
27	土	エビピラフ チーズ スープ(きやべつ・人参・ワインナー)	スナックパン 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 ワインナーソーセージ	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・なら
29	月	ごはん 親子煮 小松菜のしらす和え 味噌汁(じやがいも・わかめ)	シスコーン(牛乳) アメリカンドッグ 牛乳	普通牛乳・若鶏もも・鶏卵 蒸しかまばこ・しらす干し 甘みそ・削り節 ウインナーソーセージ	精白米・押麦・砂糖・調合油 じやがいも	干しこいたけ・たまねぎ・にんじん こまつな・生わかめ
30	火	ごはん レバーのソース煮 ひじきサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐)	ピスケット 牛乳 フルーツポンチ	普通牛乳・ぶた肝臓 プロセスチーズ・絹ごし豆腐 甘みそ・削り節	ピスケット・精白米・押麦 薄力粉・砂糖・マヨネーズ	たまねぎ・トマトケチャップ ブロッコリー・ひじき・にんじん 葉ねぎ・なめこ・バナナ パインアップル缶詰・みかん缶詰 もも缶詰
31	水	納豆御飯 筑前煮 すのもの みかんいり 味噌汁(榎木・油揚げ)	イチゴヨーグルト クッキー、せんべい 牛乳	ブレーンヨーグルト・納豆 しらす干し・若鶏もも・油揚げ 甘みそ・削り節・普通牛乳	砂糖・精白米・調合油 揚げせんべい	いちごジャム・にんじん・ごぼう れんこん・ゆでたけのこ 干しこいたけ・みかん缶詰 きゅうり・生わかめ・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)
幼児	507	17.5	16.4	180	4.1	362	0.27	0.41	37	3.0	2.0
今月の平均食事摂取量	574	21	12~18	260	2~10	150~405	0.31	0.36	20	4	2未満
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	56%	たんぱく質エネルギー比(%)	14%	脂肪エネルギー比(%)※2	自安: 10%以上、20%未満	自安: 50%以上、70%未満	自安: 10%以上、20%未満	自安: 10%以上、20%未満	目標: 20%以上、30%未満	目標: 20%以上、30%未満	

※1 昼食(主食は家庭より持参)及びおやつで食事摂取基準量の40%(ただし、日常不足しやすいカリウム、ビタミンA、ビタミンB2は50%)を給与する

※2 質(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する