

# わかき保育園

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1 水	ごはん 肉じゃが 青菜のお浸し スープ(わかめ・玉葱)	シスコーン(牛乳) アイス	普通牛乳・ぶたばら	精白米・押麦・じゃがいも 砂糖・調合油・しらたき	にんじん・たまねぎ グリーンピース水煮缶詰 ぶなしめじ・ほうれんそう キャベツ・生わかめ
2 木	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 切り干し大根煮 味噌汁(なめこ・豆腐)	クラッカー 牛乳 小倉トースト 牛乳	普通牛乳・さけ・油揚げ 絹ごし豆腐・甘みそ・削り 節 こしあん	ソーダクラッカー・精白米 押麦・パン粉・マヨネーズ 砂糖・調合油・食パン ソフトマーガリン	パセリ・トマト・切干しいたけ にんじん・干しいたけ・葉ねぎ なめこ
3 金	カレーライス フルーツヨーグルト わかめスープ	ビスケット 牛乳 クリスタルゼリー カルシウム	普通牛乳・ぶたもも(赤肉) プレーンヨーグルト	ビスケット・精白米・押麦 じゃがいも・調合油・砂糖 むきごま	たまねぎ・にんじん・りんご バナナ・パインアップル缶詰 みかん缶詰・もも缶詰・葉ねぎ 生わかめ
4 土	ひじき御飯 えんぴつソーセージ 具だくさん汁	カステラ 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・油揚げ 魚肉ソーセージ・ぶたばら 甘みそ	カステラ・精白米・塩せんべい	ひじき・にんじん・たまねぎ 葉ねぎ・ぶなしめじ
6 月	牛丼 ささ身と根菜のゴマ和え 清汁(はんぺん・小松菜・卵) ぶどう	スナックパン 牛乳 チーズホットケーキ 牛乳	普通牛乳・牛もも(赤肉) 若鶏ささ身・削り節・鶏卵 プロセスチーズ	精白米・しらたき・砂糖 いりごま	たまねぎ・グリーンピース水煮缶詰 ごぼう・にんじん・れんこん こまつな・ぶどう・コーン缶詰粒
7 火	誕生会 ひやし中華 ポテトフライ きらきらゼリー	バナナ おふラスク カルシウム	鶏卵・焼き豚	中華めん・砂糖・ごま油 じゃがいも・調合油・生ふ グラニュー糖・無塩バター	バナナ・きゅうり・トマト りんごジュース・寒天・もも缶詰 みかん缶詰・さくらんぼ缶詰
8 水	ごはん 鶏の南部焼き カニカマサラダ(マヨネーズ) 味噌汁(茄子・油揚げ・玉葱)	カステラ 牛乳 アイス	普通牛乳・若鶏もも かにかまぼこ・甘みそ・油 揚げ 削り節・ラクトアイス	カステラ・精白米・押麦 むきごま・マヨネーズ	トマト・キャベツ・きゅうり・なす たまねぎ
9 木	ごはん 赤魚の煮付け ピーマンのツナ和え 味噌汁(玉葱・しめじ・葱)	イチゴヨーグルト ミカンゼリー	プレーンヨーグルト・あか うお まぐろ油漬缶詰・削り節 甘みそ	砂糖・精白米・押麦 マヨネーズ・車ふ	いちごジャム・しょうが キウイフルーツ・青ピーマン にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ みかん缶詰・寒天 オレンジジュース
10 金	ごはん 五目炒り豆腐 小松菜のしらす和え 清汁(わかめ・椎茸)	メロン 牛乳 マカロニきなこ 牛乳	普通牛乳・ぶたもも(赤肉) なると・鶏卵・木綿豆腐 しらす干し・かつお節・き な粉	精白米・押麦・調合油 マカロニ・砂糖	メロン・にんじん・干しいたけ 葉ねぎ・こまつな・生わかめ 生しいたけ
11 土	キノコピラフ チーズ スープ(チンゲン菜・かにかま)	クラッカー 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・ベーコン プロセスチーズ・かにかま ぼこ	ソーダクラッカー・精白米 調合油・無塩バター	たまねぎ・ぶなしめじ・生しいたけ マッシュルーム水煮缶詰 チンゲンサイ
13 月	ごはん チンジャオロース ほうれん草のナムル スープ(きゃべつ・人参・ニラ・ハム)	フルーチェピーチ 牛乳寒天	普通牛乳・ぶたもも(赤肉)	精白米・押麦・片栗粉・調合 油 砂糖・ごま油・ごま	たけのこ水煮缶詰・青ピーマン しょうが・にんにく・ほうれんそう りよくとうもろこし・焼きのり キャベツ・にんじん・にら・寒天 みかん缶詰
14 火	梅御飯 まぐろの角煮 トマトと胡瓜とワカメのサラダ 味噌汁(しめじ・豆腐・葱)	ビスケット 牛乳 もちもちチーズ 牛乳	普通牛乳・しらす干し みなみまぐろ・絹ごし豆腐 甘みそ・削り節 パルメザンチーズ	ビスケット・精白米・押麦 いりごま・砂糖・白玉粉 調合油	梅干し調味漬・しょうが アスパラガス・トマト・生わかめ きゅうり・ほんしめじ・葉ねぎ
15 水	ごはん レバーの甘辛煮 大根サラダ 味噌汁(桜木・油揚げ)	キウイフルーツ 牛乳 アイス	普通牛乳・ぶた肝臓・若鶏 もも まぐろ油漬缶詰・油揚げ 甘みそ・削り節・ラクトア イス	精白米・押麦・砂糖 マヨネーズ	キウイフルーツ・たまねぎ にんじん・青ピーマン・だいこん 生わかめ・えのきたけ・葉ねぎ
16 木	ごはん 鶏のから揚げ 若芽浸し 味噌汁(きゃべつ・厚揚げ・葱)	カステラ 牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	普通牛乳・若鶏もも・鶏卵 しらす干し・生揚げ・削り 節 甘みそ	カステラ・精白米・押麦 片栗粉・薄力粉・調合油 さつまいも・黒砂糖	トマト・生わかめ・きゅうり キャベツ・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(レチノール当量: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	482	18.4	15.6	272	2.7	278	0.26	0.45	19	2.9	1.8
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	480	18	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(%)	55%		たんぱく質エネルギー比(%)		15%		脂肪エネルギー比(%)※2		29%		
	目安:50%以上、70%未満				目安:10%以上、20%未満		目安: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 27 年 7 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:調子をとのえる
17 金	ごはん マーボー茄子 酢の物 スープ(チンゲン菜・かにかま)	スナックパン 牛乳 どうもろこし カルシウム	普通牛乳・ぶたひき肉・甘 みそ かにかまぼこ	精白米・押麦・調合油・砂糖 片栗粉・ジャイアントコーン	にんにく・しょうが・干しいたけ なす・にんじん・青ピーマン きゅうり・もずく・チンゲンサイ
18 土	わかき祭				
21 火	ごはん 冷しゃぶ 五目豆 味噌汁(玉葱・しめじ・葱)	シスコーン(牛乳) ヨーグルトムース	普通牛乳 ぶたかたのロース(赤肉) 甘みそ・大豆・削り節 プレーンヨーグルト 生クリーム・ゼラチン	精白米・押麦・ごま油・砂糖 生いも板こんにやく	生わかめ・トマト・きゅうり だいごもやし・れんこん にんじん・さやいんげん ぶなしめじ・たまねぎ・葉ねぎ
22 水	ハヤシライス ビーフンのカレー炒め スープ(とうがん・舞茸・豚肉)	クラッカー 牛乳 クッキー、せんべい カルシウム	普通牛乳・牛もも(赤肉) ベーコン・ぶたもも(赤肉)	ソーダクラッカー・精白米 押麦・ビーフン	ほんしめじ・たまねぎ・にんじん だいごもやし・ゆでたけのこ 青ピーマン・とうがん・まいたけ
23 木	クリームツイスト チョコツイスト ツナサラダ ウインナーソーテー スープ(かにかま・コーン・ニラ)	バナナ 鮭おにぎり お茶	まぐろ水煮缶詰 ウインナーソーセージ かにかまぼこ・焼きさけ	クリームパン チョコパン マヨネーズ 調合油・精白米・いりごま	バナナ・にんじん・きゅうり キャベツ・ミニトマト コーン缶詰粒
24 金	ごはん さんまのかば焼き スパドレサラダ 清汁(小松菜・ハンペン)	ブルーベリーヨーグルト フルーツポンチ	プレーンヨーグルト・さん ま ロースハム・削り節	砂糖・精白米・押麦・片栗粉 調合油・マカロニ・スパゲテ イ	ブルーベリージャム・ぶどう きゅうり・にんじん・こまつな バナナ・パインアップル缶詰 みかん缶詰・もも缶詰 さくらんぼ缶詰・オレンジジュース
25 土	エビピラフ バナナ スープ(きゃべつ・人参・ベーコン)	ビスケット 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・しばえび・ベー コン	ビスケット・精白米 無塩バター・塩せんべい	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・バナナ・キャベツ
27 月	ごはん 白身魚のクラッカー揚げ きゅうりのナムル 味噌汁(大根・油揚げ)	カステラ 牛乳 お好み焼き 牛乳	普通牛乳・ホキ・鶏卵 ロースハム・油揚げ・甘み そ 削り節・ぶたひき肉	カステラ・精白米・押麦 ソーダクラッカー・薄力粉 調合油・砂糖・ごま油	ブロックリー・きゅうり りよくとうもろこし・だいこん 葉ねぎ・キャベツ
28 火	ごはん 大根と鶏肉の煮物 きゃべつのおかか和え 味噌汁(なめこ・豆腐)	スナックパン 牛乳 豆乳プリン	普通牛乳・若鶏もも・油揚 げ 削り節・焼き竹輪・絹ごし 豆腐 甘みそ・ゼラチン・調整豆 乳	精白米・押麦・砂糖	だいこん・にんじん・さやいんげん キャベツ・葉ねぎ・なめこ・寒天 いちごジャム
29 水	ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 すのもの みかんいり 味噌汁(小松菜・葱・舞茸)	パイン 牛乳 アイス	普通牛乳・凍り豆腐・鶏卵 甘みそ・かつお節 ラクトアイス	精白米・押麦・砂糖・車ふ	パインアップル・にんじん 干しいたけ・みかん缶詰 きゅうり・生わかめ・まいたけ こまつな
30 木	ジャージャーメン チキンサラダ チーズ スープ(チンゲン菜・豆腐)	シスコーン(牛乳) ピザトースト 飲むヨーグルト	ぶたひき肉・甘みそ・ささ 身 プロセスチーズ・絹ごし豆 腐 普通牛乳・ロースハム・ プレーンヨーグルト	中華めん・ごま油・砂糖 片栗粉・食パン	にんにく・しょうが・にんじん 葉ねぎ・コーン缶詰粒・きゅうり 生わかめ・チンゲンサイ・たまねぎ 青ピーマン・トマトケチャップ
31 金	ごはん 豚肉のピカタ風 いんげんのごまみそ和え 味噌汁(茄子・油揚げ)	クラッカー 牛乳 ポテトモチ カルシウム	普通牛乳・ぶたロース・鶏 卵 パルメザンチーズ・甘みそ 油揚げ・削り節	ソーダクラッカー・精白米 押麦・薄力粉・いりごま・砂 糖 じゃがいも・片栗粉	パセリ・トマトケチャップ・トマト にんじん・さやいんげん・なす 焼きのり

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(レチノール当量: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	505	19.3	15.1	212	3.1	309	0.28	0.37	20	3.4	2.2
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	570	21.3	12~18	260	2~10	150~410	0.31	0.36	20	4	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(%)		16%		脂肪エネルギー比(%)※2		27%		
	目安:50%以上、70%未満				目安:10%以上、20%未満		目安: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、日常不足しやすい鉄、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