

平成 28 年

3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 火	ごはん 鶏の甘辛煮 大根の胡麻酢和え 味噌汁(わかめ・しめじ)	ブルーチェいちご クレープ 牛乳	普通牛乳・若鶏もも・甘みそ 削り節・鶏卵・クリームチー ーズ	精白米・押麦・薄力粉・砂糖 むきごま・無塩バター	ブロッコリー・にんじん・だいこん きゅうり・ぶなしめじ・生わかめ 葉ねぎ・ブルーベリージャム
2 水	ごはん スペイン風オムレツ キャベツのおかか和え スープ(チンゲン菜・春雨・コーン)	シスコーン(牛乳) クッキー、せんべい カルシウム	普通牛乳・鶏卵 ウィンナーソーセージ・削り 節 焼き竹輪	精白米・押麦・じゃがいも 砂糖・片栗粉・緑豆はるさめ	にんじん・コーン缶詰粒 ゆでグリーンピース トマトケチャップ・キャベツ チンゲンサイ
3 木	誕生会 散らし寿司 菜の花和え 清汁(玉葱・わかめ・花魁) いちご	ひなあられ 小豆抹茶蒸しケーキ カルピス	しばえび・鶏卵・でんぷ しらす干し・蒸しかまぼこ 削り節・普通牛乳 ゆで小豆缶詰	ひなあられ 精白 米 砂糖・花魁	干しいたけ・ゆでたけのこ にんじん・きゅうり・菜の花 生わかめ・たまねぎ・いちご
4 金	ごはん 白身魚のクラッカー揚げ ほうれん草のナムル スープ(わかめ・葱)	ビスケット 牛乳 マカロニきなこ 牛乳	普通牛乳・ホキ・鶏卵・き な粉	ビスケット・精白米・押麦 乾パン・薄力粉・調合油・ご ま 砂糖・ごま油 マカロニ・スパゲティ	トマト・ほうれんそう りよくとうもろこし・焼きのり 生わかめ・葉ねぎ
5 土	ロールパン イチゴジャム ロールパンピーナッツクリーム 野菜ジュース	クラッカー 牛乳(10時)	普通牛乳	ソーダクラッカー ロールパン・ピーナッツパ ター	いちごジャム・ぶどうジュース
7 月	ごはん かくれんぼバーグ 小松菜の昆布和え 清汁(卵豆腐・葱)	スナックパン 牛乳 ココア豆乳プリン	普通牛乳・ぶたひき肉・鶏 卵 たまご豆腐・かつお節 ゼラチン・調整豆乳	精白米・押麦・パン粉・砂糖 片栗粉	たまねぎ・青ピーマン ブロッコリー・トマトケチャ ップ こまつな・塩昆布・葉ねぎ・バナナ
8 火	ごはん 八宝菜 春雨サラダ スープ(玉葱・わかめ・卵)	オレンジ 牛乳 もちもちチーズ 牛乳	普通牛乳・やりいか ぶたもも(赤肉) うずら卵水煮缶詰・ロース ハム 鶏卵・パルメザンチーズ	精白米・押麦・片栗粉・砂糖 はるさめ・白玉粉	オレンジ・にんじん・たまねぎ はくさい・干しいたけ・きくらげ きゅうり・生わかめ
9 水	お別れ遠足	クッキー、せんべい カルシウム			
10 木	ごはん 赤魚の煮付け さき身と根菜のゴマ和え 味噌汁(きゃべつ・厚揚げ・しめじ)	ブルーベリーヨーグルト さつま芋蒸しパン 牛乳	プレーンヨーグルト・あか うお 若鶏さき身・生揚げ・削り 節 甘みそ・鶏卵・普通牛乳	砂糖・精白米・押麦・いりご ま さつまいも	ブルーベリージャム・しょうが でこぼん・ごぼう・にんじん れんこん・キャベツ・ぶなしめじ
11 金	ごはん 豚肉のバーベキューソース焼き すのもの みかんいり スープ(かにかま・コーン・ニラ)	カステラ 牛乳 シリアルクッキー 牛乳	普通牛乳 ぶたかたロース(赤肉) かにかまぼこ・卵黄	カステラ・精白米・押麦・砂 糖 コーンフレーク・無塩バター	たまねぎ・トマトケチャ ップ ブロッコリー・みかん缶詰 きゅうり・生わかめ・コーン缶詰粒
12 土	夕焼けごはん チーズ けんちん汁	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 プロセスチーズ・木綿豆腐 若鶏もも	ビスケット・精白米 板こんにやく・塩せんべい	にんじん・葉ねぎ
14 月	ごはん 親子煮 若芽ときゅうりのしらす和え 味噌汁(豆腐・油揚げ・葱)	シスコーン(牛乳) ミカンゼリー 牛乳	普通牛乳・若鶏もも・鶏卵 なたね油・しらす干し 絹ごし豆腐・油揚げ・甘み そ かつお節	精白米・押麦・砂糖・調合油	干しいたけ・たまねぎ・生わかめ きゅうり・葉ねぎ・みかん缶詰 寒天・オレンジジュース
15 火	お別れ会 (さくらんぼ作りおやつ)	バナナ カップケーキ ブドウジュース	鶏卵・普通牛乳	薄力粉・グラニュー糖・砂糖 無塩バター・チョコチップ	バナナ・ぶどうジュース オレンジジュース・りんごジュース
16 水	ごはん かじきの胡麻味噌焼き 花野菜ソテー 清汁(はんぺん・ねぎ)	クラッカー 牛乳 クッキー、せんべい カルシウム	普通牛乳・まかじき・甘み そ 削り節・白はんぺん	ソーダクラッカー・精白米 押麦・いりごま・砂糖・調合 油	こまつな・ブロッコリー コーン缶詰粒・カリフラワー たまねぎ・にんじん・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	422	16.5	14.0	291	2.6	315	0.24	0.46	20	2.5	1.7
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	480	18	11~16	200	2.8~10	125~300	0.25	0.30	20	5	2未満
炭水化物エネルギー比(%)	54		たんぱく質エネルギー比(%)		16		脂肪エネルギー比(%)※2		30		%
	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

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
17 木	ごはん 肉野菜炒め スパドレサラダ スープ(チンゲン菜・しめじ)	スナックパン 牛乳 黒糖クッキー 牛乳	普通牛乳・ぶたかたロース ロースハム・脱脂粉乳	精白米・押麦・調合油 マカロニ・スパゲティ・砂糖 スパサラ・無塩バター・薄力 粉 ノンフライアーモンド マヨネーズ・ロールパン じゃがいも・砂糖・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン チンゲンサイ・ぶなしめじ
18 金	ツナサンド ポークビーンズ フルーツヨーグルト	キウイフルーツ 牛乳 おかかおにぎり お茶	普通牛乳・まぐろ水煮缶詰 ベーコン・ぶたもも(赤肉) 大豆・プレーンヨーグルト 削り節		キウイフルーツ・きゅうり たまねぎ・にんじん トマトケチャップ・バナナ パインアップル缶詰・みかん缶詰 もも缶詰
19 土	わかめ御飯 バナナ 豚汁	ビスケット 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・ぶたばら・甘み そ		バナナ・だいこん・にんじん 葉ねぎ・ごぼう
22 火	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 白菜と人参のおかか和え わかめスープ	カステラ 牛乳 クリスタルゼリー	普通牛乳・若鶏手羽 うずら卵水煮缶詰・削り節		カステラ・精白米・押麦・砂 糖 むきごま
23 水	ごはん 鮭のムニエル 切り干し大根煮 卵と白はんぺんの清汁	シスコーン(牛乳) クッキー、せんべい カルシウム	普通牛乳・さけ・油揚げ・ 鶏卵 はんぺん・かつお節		精白米・押麦・薄力粉 無塩バター・砂糖・調合油
24 木	ごはん レバーのソース煮 シルバーサラダ 味噌汁(かぶ・しめじ・油揚げ)	イチゴヨーグルト 五平もち お茶	プレーンヨーグルト・ぶた 肝臓 ロースハム・油揚げ・削り 節 甘みそ		砂糖・精白米・押麦・薄力粉 緑豆はるさめ・マヨネーズ いりごま
25 金	ハヤシライス チーズサラダ スープ(白菜・ニラ)	パイ 牛乳 ホットケーキ 牛乳	普通牛乳・牛もも(赤肉) プロセスチーズ・ロースハ ム 鶏卵		精白米・押麦・調合油・砂糖 パイナップル・ほんしめじ たまねぎ・きゅうり・コーン缶詰粒 はくさい・にら・いちごジャム
26 土	鮭御飯 チキンサラダ スープ(きゃべつ・人参・ベーコン)	クラッカー 牛乳(10時)	普通牛乳・さけ・さき身 ベーコン		ソーダクラッカー・精白米 いりごま・砂糖・ごま油
28 月	ごはん 洋風かき揚げ わかめサラダ スープ(榎木・ほうれん草)	スナックパン 牛乳 ご飯のおやき お茶	普通牛乳 ウィンナーソーセージ・鶏 卵 かにかまぼこ パルメザンチーズ きくらげ・寒天		たまねぎ・コーン缶詰粒 グリーンピース水煮缶詰・にんじん 生わかめ・きゅうり・ほうれんそう えのきたけ
30 水	スパゲッティミートソース きゅうりのナムル スープ(豚・キャベツ・人参) いちご	カステラ 牛乳(10時)	普通牛乳・ぶたひき肉 ロースハム・ぶたばら		カステラ マカロニ・スパゲティ・砂糖 無塩バター・ごま油
31 木	クロワッサン チョコクロワッサン 野菜ジュース	入園・進級式			クロワッサン・チョココロネ ぶどうジュース

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	477	18.0	14.2	200	2.7	358	0.27	0.41	21	3.1	2.0
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(%)		15		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、日常不足しやすいカルシウム、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