

社会福祉法人 旭福社会 わかくさ保育園

平成 28 年

5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	ごはん 厚揚げのコロコロカレー炒め たけのこの煮物 スープ (わかめ・えのき)	スナックパン 牛乳 もちもちチーズ 牛乳	普通牛乳・生揚げ・ぶたひき肉 かつお節・バルメザンチーズ	精白米・押麦・片栗粉・白玉粉 調合油	たまねぎ・葉ねぎ・トマトケチャップ ゆでたけのこ・にんじん きやえんどう・生わかめ えのきたけ
6	金	ごはん 豚肉のピカタ風 若草和え 味噌汁 (なめこ・豆腐)	クラッカー 牛乳 ジャムマーガリンサン 牛乳	普通牛乳・ぶたロース・鶏卵 バルメザンチーズ・焼き竹輪 削り節・絹ごし豆腐・甘みそ	ソーダクラッカー・精白米 押麦・薄力粉・食パン ソフトマーガリン	トマトケチャップ・トマト・パセリ キャベツ・にんじん・葉ねぎ なめこ・いちごジャム
7	土	炊き込みごはん (豚肉) えんぴつソーセージ けんちん汁	カステラ 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・ぶたもも (赤肉) 油揚げ・魚肉ソーセージ 若鶏もも・木綿豆腐	カステラ・精白米 坂こんにやく・塩せんべい	にんじん・干しいたけ・葉ねぎ
9	月	誕生会 ケチャップライス 鶏肉の照り焼き・7分かつお 切り干し大根と胡瓜のごま和え スープ (かにかま・コーン)	バナナ 柏もち お茶	若鶏もも・かにかまぼこ 普通牛乳・ゆであずき	精白米・いりごま・砂糖 上新粉・白玉粉	バナナ・トマトケチャップ・たまねぎ ブロッコリー・切干しだいこん きゅうり・にんじん・コーン缶詰粒
10	火	ごはん ハヤシライス アスパラソテー スープ (もやし・ニラ・ベーコン)	スナックパン 牛乳 チーズホットケーキ ミロミルク	普通牛乳・牛もも (赤肉) ベーコン・鶏卵 プロセスチーズ	精白米・押麦・調合油 無塩バター	ほんしめじ・たまねぎ アスパラガス・にんじん コーン缶詰粒・もやし・にら
11	水	ごはん たらのケチャップ炒め ほうれん草のピーナッツ和え 清汁 (椎茸・麩・葱)	シスコーン (げん) クッキー、せんべい カルシウム	普通牛乳・すけとうだら 削り節	精白米・押麦・薄力粉・調合油 砂糖・いりピーナッツ・車ふ	しょうが・たまねぎ トマトケチャップ・トマトホール缶詰 ブロッコリー・ほうれんそう にんじん・りよくとうもろや 葉ねぎ・生しいたけ
12	木	クロワッサン ブドウパン かぼちゃのラザニア風 スープ (チンゲン菜・かにかま) はっさく	ビスケット 牛乳 じゃこおにぎり お茶	普通牛乳・ぶたひき肉 バルメザンチーズ かにかまぼこ・しらす干し	ビスケット・クロワッサン ぶどうパン マカロニ・スパゲティ・精白米 ごま	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん トマトピューレ・トマトケチャップ チンゲンサイ・はっさく
13	金	ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 れんこんきんぴら 清汁 (ほうれん草・ももんげ)	キウイフルーツ 黒糖蒸しパン 牛乳	普通牛乳・凍り豆腐・鶏卵 ベーコン・削り節	精白米・押麦・砂糖・調合油 さつまいも・黒砂糖	キウイフルーツ・にんじん 干しいたけ・れんこん ほうれんそう
14	土	エビピラフ チーズ スープ (コーン・白菜・ウインナー)	クラッカー 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	ソーダクラッカー・精白米 無塩バター・塩せんべい	たまねぎ・コーン缶詰粒・はくさい
16	月	ごはん ちくわの磯辺揚げ 酢の物 味噌汁 (きやべつ・厚揚げ・葱)	スナックパン 牛乳 マドレーヌ 牛乳	普通牛乳・焼き竹輪・生揚げ 削り節・甘みそ・鶏卵	精白米・押麦・中力粉・調合油 砂糖・薄力粉・無塩バター	あおりの・トマト・きゅうり 生わかめ・キャベツ・葉ねぎ レモン
17	火	和風パスタ ポテトサラダ スープ (豚・キャベツ・人参)	カステラ 牛乳 ピザトースト 牛乳	普通牛乳 ウインナーソーセージ ロースハム・ぶたばら プロセスチーズ プレーンヨーグルト	カステラ マカロニ・スパゲティ・調合油 無塩バター・じゃがいも マヨネーズ・食パン・砂糖	ほうれんそう・たまねぎ ぶなしめじ・きゅうり・にんじん キャベツ・青ピーマン トマトケチャップ
18	水	ごはん 豚の生姜焼き 小松菜のしらす和え 味噌汁 (玉葱・わかめ・油揚げ)	イチゴヨーグルト クッキー、せんべい カルシウム	プレーンヨーグルト ぶたかたロース・しらす干し 油揚げ・甘みそ・削り節	砂糖・精白米・押麦 塩せんべい	いちごジャム・しょうが・にんじん たまねぎ・青ピーマン・こまつな 生わかめ
19	木	親子バズ遠足				
20	金	ごはん 白身魚の人参マヨネーズ焼き 切り干し大根煮 味噌汁 (しめじ・豆腐・葱)	パイ お好み焼き お茶	普通牛乳・メルルサー・油揚げ 絹ごし豆腐・甘みそ・削り節 鶏卵・ぶたひき肉	精白米・押麦・マヨネーズ 砂糖・調合油・薄力粉	パイナップル・にんじん きやえんどう・切干しだいこん 干しいたけ・ほんしめじ・葉ねぎ 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	502	18.7	16.6	282	3.0	362	0.28	0.49	22	2.9	2.0
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(%)	55	%	たんぱく質エネルギー比(%)	15	%	脂肪エネルギー比(%)※2	30	%	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 28 年

5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
21	土	そばろ井 バナナ 具だくさん汁	ビスケット 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉 ぶたばら・甘みそ	ビスケット・精白米・砂糖 押麦・塩せんべい	バナナ・たまねぎ・にんじん 葉ねぎ・ぶなしめじ
23	月	ごはん 肉じゃが 大根サラダ 味噌汁 (チンゲン菜・厚揚げ)	シスコーン 牛乳 クリスタルゼリー ブルーチェーゼ	普通牛乳・ぶたばら まぐろ油漬缶詰・生揚げ 甘みそ	精白米・押麦・じゃがいも 砂糖・調合油・しらたき マヨネーズ	にんじん・たまねぎ グリーンピース水漬缶詰・だいこん 生わかめ・チンゲンサイ
24	火	けんちんうどん いかくんサラダ キウイフルーツ	ご飯のおやき お茶	普通牛乳・若鶏もも・削り節 いかくん製・バルメザンチ ーズ さくらえび素干し	ゆでうどん・砂糖・ご飯 いりごま	だいこん・にんじん・ごぼう ゆで干しいたけ・きゅうり キウイフルーツ
25	水	ごはん 親子煮 コールスロー 清汁 (ほうれん草・小板)	オレンジ クッキー、せんべい カルシウム	普通牛乳・若鶏もも・鶏卵 なると・蒸しかまぼこ	精白米・押麦・砂糖・調合油 マヨネーズ	オレンジ・干しいたけ・たまねぎ キャベツ・にんじん・きゅうり コーン缶詰粒・ほうれんそう
26	木	カレーライス フルーツヨーグルト スープ (玉葱・榎木)	クラッカー 牛乳 大根もち お茶	普通牛乳・ぶたもも (赤肉) プレーンヨーグルト・ベー コン	ソーダクラッカー・精白米 押麦・じゃがいも・調合油 砂糖・白玉粉・ごま油	たまねぎ・にんじん・りんご バナナ・パイナップル缶詰 みかん缶詰・もも缶詰・えのきたけ だいこん
27	金	ごはん レバーのソース煮 貝柱サラダ 味噌汁 (チンゲン菜・厚揚げ)	スナックパン 牛乳 米飯のほうれん草とバナナケー キ 牛乳	普通牛乳・ぶた肝臓 ほたて貝柱水漬缶詰・生揚 げ 甘みそ・削り節・鶏卵 脱脂粉乳	精白米・押麦・薄力粉・砂糖 マヨネーズ・アマランサス 無塩バター	たまねぎ・トマトケチャップ ブロッコリー・だいこんの葉 きゅうり・チンゲンサイ・バナナ ほうれんそう
28	土	夕焼けごはん チーズ スープ (きやべつ・ウインナー)	カステラ 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 ウインナーソーセージ	カステラ・精白米	にんじん・キャベツ
30	月	グリーンピースごはん かじきのてりやき 若芽浸し 味噌汁 (豚・さつま・玉葱)	シスコーン (げん) ミカンゼリー	普通牛乳・めかじき しらす干し・甘みそ・削り 節 ぶたばら	精白米・さつまいも・砂糖	グリーンピース・トマト・生わかめ きゅうり・たまねぎ・葉ねぎ みかん缶詰・寒天 オレンジジュース
31	火	ごはん 八宝菜 キャベツの昆布和え 中華風スープ	ブルーベリーヨーグルト ココアクッキー 牛乳	プレーンヨーグルト・やり いか ぶたもも (赤肉) うずら卵水煮缶詰・普通牛 乳	砂糖・精白米・押麦・片栗粉 ごま油・はるさめ・薄力粉 無塩バター・グラニュー糖	ブルーベリージャム・にんじん たまねぎ・はくさい・干しいたけ きくらげ・キャベツ・塩昆布 生しいたけ

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	544	20.2	16.9	238	3.5	413	0.30	0.42	22	3.5	2.4
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(%)	55	%	たんぱく質エネルギー比(%)	15	%	脂肪エネルギー比(%)※2	30	%	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