

平成29年度

4月給食献立表

3歳以上児(どう・きりん・ぱんだ・こあら)

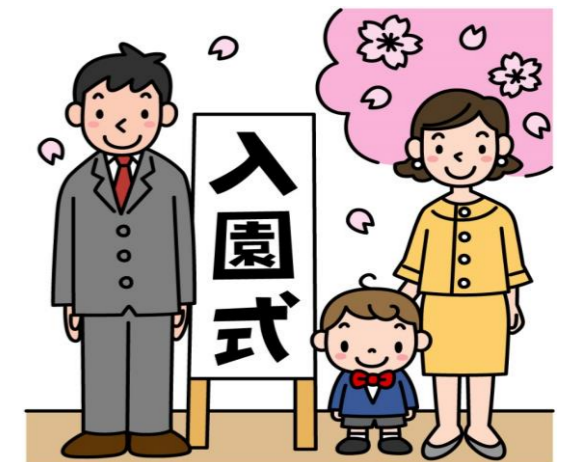
日曜	昼食	おやつ	赤	黄	緑
			血や肉になる	熱や力となる	調子をととのえる
1 土	休園				
2 日	入園式				
3 月	カレーライス ツナサラダ リンゴ	プリン	牛肉・シーチキン 缶・バーモン ドカレー	精白米・じゃがいも ・マヨネーズ・プリン	にんじん・たまねぎ ・レタス・きゅうり ・トマト・りんご
4 火	赤魚の煮つけ 人参の甘煮物 ひじきの煮物 黒ごま	ハムロールパン	赤魚・鶏肉・油揚げ ・脱脂粉乳・ハム	精白米・いりごま ・ハムロールパン ・マヨネーズ	にんじん・ひじき ・青ピーマン
5 水	鶏肉のレモン煮 春雨サラダ おしゃこ	乳酸菌飲料 ハッピーターン	鶏肉・ハム・鶏卵 ・しらす干し・乳酸菌飲料	はるさめ・マヨネーズ ・精白米・ハッピーターン	レタス・きゅうり ・にんじん・レモン果汁
6 木	マーボー豆腐 シウマイ チンゲン菜の和え物 おしゃこ	ワッフル	木綿豆腐・合挽き肉 ・しゅうまい・しらす干し	精白米・ワッフル (カスタード)	にら・ねぎ・にんじん ・たまねぎ・チンゲンサイ
7 金	にくうどん カニカマの天ぷら ステーキパン スキムミルク	バナナ	牛肉・色板・かにかまぼこ ・脱脂粉乳	細うどん・スティックパン	にんじん・ほうれんそう ・ねぎ・バナナ
8 土	コロッケ ウインナー サラダ ロールパン	おにぎりせんべい	コロッケ・ポール ウインナー	マヨネーズ・ロールパン ・おにぎりせんべい	レタス・トマト ・きゅうり
10 月	親子丼 豚汁	ヨーグルト	豚肉・鶏肉・鶏卵 ・木綿豆腐・油揚げ ・ヨーグルト	精白米・じゃがいも ・板こんにゃく	にんじん・たまねぎ ・チンゲンサイ ・ねぎ・だいこん
11 火	ハヤシライス チキンカツ レタス トマト	ドーナツ	牛肉・チキンカツ ・鶏卵・ハヤシの素	精白米・ドーナツ	たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム ・水煮・レタス・トマト
12 水	ちゃんぽん はるまき レタス ステーキパン	チーズパイ	豚肉・色板・春巻き ・チーズパイ	中華めん・スティックパン	キャベツ・たまねぎ ・もやし・青ピーマン ・ねぎ・にんじん・レタス
13 木	かれいの野菜あんかけ けんちん汁 ご飯 黒ごま	リンゴ	カレイ・豚肉・木綿豆腐 ・うす揚げ	冷凍さといも・精白米 ・いりごま	たまねぎ・にんじん ・ごぼう・だいこん ・ねぎ・りんご
14 金	サンドイッチ オニオンスープ フライドポテト スキムミルク	ココア カステラ	鶏卵・脱脂粉乳 ・ココア	食パン・マヨネーズ ・フライドポテト ・カステラ	レタス・きゅうり ・たまねぎ・にんじん ・パセリ
15 土	焼き豚ラーメン 焼きおにぎり	白い風船	焼き豚・色板	中華めん・焼きおにぎり ・白い風船	にんじん・ねぎ・もやし

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	717	29.7	25.4	308	2.8	238	0.37	0.54	26	4	2.3
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	650	30	20	300	2.8	225	0.35	0.4	23	4	2未満
炭水化物エネルギー比(%)	51%		たんぱく質エネルギー比(%)		17%		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				目標: 20%以上、30%未満		

日曜	昼食	おやつ	赤	黄	緑
			血や肉になる	熱や力となる	調子をととのえる
17 月	鮮魚の塩焼き ほうれん草とコーン 具だくさん味噌汁 黒ごま	オレンジゼリー	塩鮭・油揚げ ・木綿豆腐	精白米・いりごま ・オレンジゼリー	ほうれんそう・はくさい ・だいこん・にんじん ・生しいたけ・ねぎ
18 火	鯖のマヨネーズ焼き 人参の甘煮 切干飯 黒ごま	オレンジ	さわら・油揚げ ・鶏肉・脱脂粉乳	マヨネーズ・精白米 ・いりごま	たまねぎ・にんじん ・いんげん・切干 しだいこん・オレンジ
19 水	オムライス 具だくさん味噌汁 オニオンリング	バナナカステラ	鶏肉・鶏卵・油揚げ ・木綿豆腐	精白米・バナナカステラ	たまねぎ・にんじん ・青ピーマン・はくさい ・だいこん・生しいたけ ・ねぎ
20 木	カレーライス マカロニサラダ パイン缶	たまご蒸しパン	牛肉・魚肉ソーセージ ・バーモンドカレー	精白米・じゃがいも ・マカロニ・マヨネーズ ・卵蒸しパン	にんじん・たまねぎ ・きゅうり・トマト ・パイン缶
21 金	ミートスパゲッティ コロコロサラダ レタス スティックパン スキムミルク	マーラーカオ	合挽き肉・魚肉ソーセージ ・脱脂粉乳	スパゲティ・じゃがいも ・マヨネーズ・スティックパン ・マーラーカオ・ごま	たまねぎ・にんじん ・トマトピューレ ・きゅうり・レタス
22 土	キツネうどん 炊き込みご飯	ぼたぼた焼き	油揚げ・色板 ・シーチキン缶詰	細うどん・精白米 ・ぼたぼた焼き	にんじん・ねぎ ・干しいたけ
24 月	ハンバーグ 粉ふき芋 トマソンボタージュ ご飯	カルピス ポップコーン	合挽き肉・鶏卵 ・カルピス	マヨネーズ・じゃがいも ・精白米・ポップコーン	たまねぎ・にんじん ・青ピーマン・トマト ・コーン缶
25 火	ちらし寿司 豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ スキムミルク	どら焼き	高野豆腐・ハム ・しらす干し・鶏卵 ・木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・今川焼	にんじん・きゅうり ・干しいたけ・乾わかめ ・削り昆布・ねぎ ・オレンジ
26 水	けんちんうどん ちくわの磯部揚げ ステーキパン	フルーツポンチ	油揚げ・木綿豆腐 ・色板・竹輪 ・鶏卵	細うどん・板こんにゃく ・スティックパン	にんじん・大根 ・冷凍里芋・ごぼう ・ねぎ・あおのり ・みかん缶 ・パイン缶 ・もも缶 ・バナナ
27 木	焼肉炒め 野菜めと卵のスープ おしゃこ	揚げパン	牛肉・ベーコン ・鶏卵・しらす干し ・きな粉	精白米・ロールパン	キャベツ・たまねぎ ・にんじん ・青ピーマン ・乾わかめ
28 金	煮魚の煮物 ほうろくの和え物 黒ごま	ぶどうゼリー	ぶり・かつお節 ・脱脂粉乳	精白米・いりごま ・ぶどうゼリー	ごぼう・はくさい ・にんじん
29 土	昭和の日				

※ 火・金曜日の給食時には、スキムミルクがつきます。

※ 給食時には、おじゃこか黒ゴマがごはんの上につきます。



平成29年度

4月給食献立表

3歳未満児(りす・うさぎ・ひよこ・ちょうちょう)

日曜	昼食	おやつ	赤	黄	緑
			血や肉になる	熱や力となる	調子をととのえる
1 土	休園				
2 日	入園式				
3 月	カレーライス ツナサラダ リンゴ	プリン	牛肉・シーチキン 缶詰・バーモ ンドカレー	精白米・じゃがい も・マヨネーズ・ プリン	にんじん・たまね ぎ・レタス・きゅう り・トマト・りんご
4 火	赤魚の煮つけ 人参の甘煮物 ひじきの煮物 黒ごま	ハムロールパン	赤魚・鶏肉・油 揚げ・脱脂粉乳	精白米・いりご ま・ロールパン・ マヨネーズ	にんじん・ひじき・ 青ピーマン
5 水	鶏肉のレモン煮 春雨サラダ おしゃこ	乳酸菌飲料 ハッピーターン	鶏肉・ハム・鶏 卵・しらす干 し・乳酸菌飲料	はるさめ・マヨ ネーズ・精白米・ ハッピーターン	レタス・きゅうり・ にんじん・レモン果 汁
6 木	マーボー豆腐 シウマイ チンゲン菜の和え物 おしゃこ	ワッフル	シウマイ・木綿豆 腐・合挽き肉・麻婆 豆腐の素・しらす干 し	精白米・ワッフル (カスタード)	にら・ねぎ・にんじ ん・たまねぎ・チンゲ ンサイ
7 金	肉うどん かにかまの天ぷら ステックパン	バナナ	牛肉・色板・か にかまぼこ・脱 脂粉乳	細うどん・ス ティックパン	にんじん・ほうれん そう・ねぎ・バナナ
8 土	コロッケ ウインナー サラダ ロールパン	おにぎりせんべい	コロッケ・ポー ルウインナー	マヨネーズ・ロー ルパン・おにぎり せんべい	レタス・トマト・ きゅうり
10 月	親子丼 豚汁	ヨーグルト	豚肉・鶏肉・鶏 卵・木綿豆腐・油 揚げ・ヨーグルト	精白米・じゃがい も・板こんにやく	にんじん・たまね ぎ・チンゲンサイ・ ねぎ・だいこん
11 火	ハヤシライス チキンカツ レタス トマト	ドーナツ	牛肉・鶏肉・ハ ヤシライスの素	精白米・じゃがい も・ドーナツ	たまねぎ・にんじん・ レタス・トマト・マッ シュルーム水煮
12 水	ちゃんぽん はるまき レタス ステックパン	チーズパイ	豚肉・色板・春 巻き・チーズパ イ	中華めん・ス ティックパン	キャベツ・たまね ぎ・もやし・青ピー マン・ねぎ・にんじん・ レタス
13 木	かれの野菜あんかけ けんちん汁 ご飯 黒ごま	リンゴ	カレー・豚肉・ 木綿豆腐・油揚 げ	冷凍さといも・精 白米・いりごま	たまねぎ・にんじん・ ごぼう・だいこん・ね ぎ・りんご
14 金	サンドイッチ ポテトフライ オニオンスープ	ココア カステラ	鶏卵・ベーコ ン・脱脂粉乳	食パン・マヨネ ーズ・フライドポテ ト・カステラ	レタス・きゅうり・ たまねぎ・にんじ ん・パセリ
15 土	焼き豚ラーメン 焼きおにぎり	白い風船	焼き豚・色板	中華めん・焼きお にぎり・白い風船	にんじん・ねぎ・も やし

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	634	29.4	16.2	230	2.6	250	0.34	0.39	20	4	2
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	500	18	15	200	2.3	300	0.25	0.3	20	3	1.5未満
炭水化物エネルギー比(%)	51 % 目安: 50%以上、70%未満		たんぱく質エネルギー比(%)		17 % 目安: 10%以上、20%未満		脂肪エネルギー比(%)※2		30 % 目標: 20%以上、30%未満		

日曜	昼食	おやつ	赤	黄	緑
			血や肉になる	熱や力となる	調子をととのえる
17 月	鮭の塩焼き ほうれん草とコーンの和え 具たくさん味噌汁 黒ごま	オレンジゼリー	塩鮭・油揚げ・ 木綿豆腐	精白米・いりご ま・オレンジゼ リー	ほうれんそう・はくさ い・だいこん・にんじ ん・生しいたけ・ねぎ・ コーン
18 火	鯖のマヨネーズ焼き 人参の甘煮 ご飯 黒ごま	オレンジ	鯖・油揚げ・鶏 肉・脱脂粉乳	マヨネーズ・精白 米・いりごま	たまねぎ・にんじ ん・切干しだいこ ん・オレンジ
19 水	オムライス 具たくさん味噌汁 オニオンリング	バナナカステラ	鶏肉・鶏卵・油 揚げ・木綿豆腐	精白米・バナナカ ステラ	たまねぎ・にんじん・青 ピーマン・はくさい・だ いこん・生しいたけ・ね ぎ
20 木	カレーライス マカロニサラダ パイン缶	たまご蒸しパン	牛肉・魚肉ソー セージ・バーモン ドカレー	精白米・じゃがい も・マカロニ・マヨ ネーズ・卵蒸しパン	にんじん・たまねぎ・ きゅうり・トマト・パ イン缶詰
21 金	ミートスパゲティ コロコロサラダ レタス スティックパン	マーラーカオ	合挽き肉・魚肉 ソーセージ・脱 脂粉乳	スパゲティ・じゃが いも・マヨネーズ・ スティックパン・ご ま	たまねぎ・にんじん・ トマトピューレ・きゅ うり・レタス
22 土	キツネうどん 炊き込みご飯	ぼたぼた焼き	油揚げ・色板・ シーチキン缶詰	細うどん・精白 米・ぼたぼた焼き	にんじん・ねぎ・干 しいたけ
24 月	ハンバーグ 粉ふき芋 トマ ンポタージュ ご飯	カルピス ポップコーン	合挽き肉・鶏 卵・カルピス	マヨネーズ・じゃ がいも・精白米・ ポップコーン	たまねぎ・にんじん・ 青ピーマン・トマト・ コーン缶詰クリーム
25 火	ちらし寿司 豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ	どら焼き	高野豆腐・ハム・ しらす干し・鶏 卵・木綿豆腐・脱 脂粉乳	精白米・今川焼き	にんじん・きゅうり・ 干しいたけ・乾わか め・ねぎ・オレンジ
26 水	けんちんうどん ちくわの磯部揚げ ステックパン	フルーツポンチ	油揚げ・木綿豆 腐・色板・竹 輪・鶏卵	細うどん・板こん にやく・スティッ クパン	にんじん・大根・ごぼう・ 冷凍里芋・ねぎ・あおの り・みかん缶・パイン缶・ もも缶・バナナ
27 木	焼肉 野菜炒め わかめ ご飯 おしゃこ	揚げパン	牛肉・ベーコ ン・鶏卵・しら す干し・きな粉	精白米・ロールパ ン	キャベツ・たまね ぎ・にんじん・青 ピーマン・乾わかめ
28 金	煮魚 ほうの煮物 白飯 黒ごま	ぶどうゼリー	ぶり・かつお 節・脱脂粉乳	精白米・いりご ま・ぶどうゼリー	ごぼう・はくさい・ にんじん
29 土	昭和の日				

- ※ 朝10時のおやつは、ひよこ組・ちょうちょう組には牛乳と市販のお菓子、りす組・うさぎ組にはスキムミルクと市販のお菓子のおやつがつきます。
- ※ りす組・うさぎ組には、火・金曜日の給食に、スキムミルクがつきます。
- ※ 給食時には、おじゃこか黒ゴマがご飯の上につきます。

