

平成31年 2月

給食予定献立表

明優保育園

日曜	3歳未満児 おやつ	おひる	おやつ	材料名			栄養価	3歳未満児	3歳以上児
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 金	牛乳	あかおにごはん フライドチキン ブロッコリー にんじんのあまに スープ	むぎちゃ ☆せつぶんまめ * かぼちゃポーロ みかん	こめ やきそばめん あぶら かたくりこ こむぎこ	とりももにく だいず たまご ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー ピーマン グリーンピース	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	521 19.5 11.6 2.1	596 28.4 15.7 1.7
4 月	牛乳	ごはん さかなのおろしに ほうれんそうのおひたし すましじる	ぎゅうにゅう りんごとチーズのケーキ	こめ ホットケーキこ こむぎこ さとう ふんとう	カレイ きぬごしどうふ たまご バター チーズ	はくさい だいこん ほうれんそう ねぎ にんじん	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	499 24 17.1 1.5	592 27.1 16.5 1.7
5 火	牛乳	ごはん やさいのキッシュ きんぴらごぼう スープ	むぎちゃ ヨーグルトゼリー せんべい	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら	たまご ぶたひきにく きぬごしどうふ ヨーグルト ベーコン	たまねぎ にんじん ごぼう こまつな パセリ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	573 20.9 19.1 1.3	605 21.2 20.2 1.5
6 水	牛乳	みそラーメン かぼちゃのそぼろに ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ごもくおこわ	ちゅうかめん こめ さとう こんにゃく あぶら	ぶたひきにく とりひきにく みそ あかみそ しらす	かぼちゃ もやし ねぎ にんじん にら	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	548 23.1 14.6 1.4	611 24.9 14.4 1.7
7 木	牛乳	ごはん とりものつけやき ブロッコリーのごまずあえ みそしる	ぎゅうにゅう りんごフルーツかんでん せんべい	こめ さとう あぶら	とりももにく ちくわ みそ あぶらあげ ごま	ブロッコリー だいこん にんじん こまつな りんご	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	516 21.4 12.7 1.4	584 24.2 13.1 1.6
8 金	牛乳	ひじきのドライカレー しょうゆフレンチ わかめスープ	ぎゅうにゅう プリン せんべい	こめ あぶら さとう	ぶたひきにく バター ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう ねぎ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	491 18.8 16.5 1.3	599 23 20.2 1.6
12 火	牛乳	ごはん しろみさかなのごまみそあじ こまつなのおかかあえ すましじる	ぎゅうにゅう カステラ	こめ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう	カレイ たまご みそ すりごま かつおぶし	こまつな たまねぎ にんじん しょうが	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	535 21.2 15.5 1.3	598 24.9 18.4 1.6
13 水	牛乳	ケチャップライス クリームシチュー マカロニサラダ オレンジゼリー	むぎちゃ アップルコンポート	じゃがいも こめ マカロニ こむぎこ さとう	ヨーグルト とりももにく バター なまクリーム ゼラチン	にんじん たまねぎ きゅうり グリーンピース りんご	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	530 20.7 18.6 1.4	594 23.2 20.8 1.7
14 木	牛乳	ごはん タンドリーチキン コールスロー さつまいものスープ	ぎゅうにゅう ☆きなこだんご * まかろにのあべかわ	こめ さつまいも ☆しらたまこ * マカロニ さとう	とりももにく ヨーグルト ベーコン きなこ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく とうもろこし	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	661 24.6 17.2 1.1	605 23.9 17.3 1.4
15 金	牛乳	スパゲティミートソース かぼちゃサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう じゃこおにぎり	スパゲティ こめ こむぎこ あぶら マヨネーズ	ぶたひきにく しらす バター ヨーグルト ごま	かぼちゃ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	534 21.2 19.7 1.3	621 23.6 21 1.6
18 月	牛乳	カレーライス ブロッコリーときのこのサラダ スープ	ぎゅうにゅう あんにんどうふ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	ぶたももにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー えのきたけ しめじ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	504 18.8 15.3 1.3	585 22.1 17.5 1.6

給食の給与栄養目標量		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	3歳未満児	501kcal	20.6g	13.9g	1.5g
	3歳以上児	592kcal	24.4g	16.4g	1.6g

19 火	牛乳	みそけんちんうどん やさいてんぷら ヨーグルト おたんじょうかい	ぎゅうにゅう おにぎり	うどん さといも こめ こむぎこ あぶら	ヨーグルト とりももにく たまご みそ あぶらあげ	れんこん かぼちゃ にんじん ねぎ しいたけ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	521 20 15.3 1.4	615 22.7 16.2 1.8
20 水	牛乳	カレーピラフ コロケ おんやさいサラダ はくさいのスープ	ぎゅうにゅう おたのしみデザート せんべい	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ マヨネーズ	ぶたひきにく ハム ベーコン たまご バター	はくさい にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	516 20.8 19.3 1.6	598 23.2 20.6 1.9
21 木	牛乳	ごはん さかなのみそマヨネーズやき おひたし みそしる	ぎゅうにゅう ラスク	こめ ☆フランスパン *しよくパン ふんとう マヨネーズ	☆さけ *カレイ あぶらあげ みそ かつおぶし	キャベツ だいこん にんじん こまつな ピーマン	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	514 23.4 15.9 1.7	588 25.8 16 1.7
22 金	牛乳	ごはん とりにくのちゅうかふうつけやき ちゅうかサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう オレンジケーキ	こめ こむぎこ ホットケーキこ はるさめ さとう	とりももにく きぬごしどうふ たまご バター ごま	もやし ねぎ にんじん たまねぎ さやえんどう	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	535 21.8 16.8 1.5	588 23.8 17.4 1.5
25 月	牛乳	ごはん すきやきふうに みかん すましじる	ぎゅうにゅう チーズトースト	こめ しよくパン じゃがいも しらたき マヨネーズ	ぶたももにく やきどうふ スライスチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい にんじん しめじ ねぎ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	515 22.2 19.1 1.5	590 24.5 19.4 1.7
26 火	牛乳	ハヤシライス しょうゆフレンチ わかめスープ	ぎゅうにゅう メリケンこやき	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ぶたももにく ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	506 19.5 16.8 1.3	604 21.7 17.2 1.5
27 水	牛乳	ごはん さかなのフリッター はくさいのサラダ すましじる	ぎゅうにゅう コーンフレーク	こめ コーンフレーク マヨネーズ あぶら かたくりこ	☆かじき *カレイ ハム たまご かまぼこ	はくさい こまつな えのきたけ にんじん パセリ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	528 20.7 15.1 1.5	591 23 18 1.5
28 木	牛乳	チャーハン ほいこうろう りんご すましじる	ぎゅうにゅう わふうスパゲティ	こめ スパゲティ さとう あぶら	ぶたももにく たまご とりももにく ハム みそ	キャベツ にんじん ねぎ しいたけ ピーマン	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	553 28.8 18.7 1.4	589 31.4 19.2 1.6

給食の給与栄養目標量		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	3歳未満児	501kcal	20.6g	13.9g	1.5g
	3歳以上児	592kcal	24.4g	16.4g	1.6g

☆は3歳以上児 *は3歳未満児 です

