

平成31年

4月

給食予定献立表

明優保育園

日曜 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 月	牛乳	おやこどん ごまずあえ みそしる	ぎゅうにゅう ココアむしパン	こめ ホットケーキ じゃがいも さとう	とりももにく たまご バター すりごま みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし はくさい	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	581 24.9 17.4 1.4	627 27 17 1.6
2 火	牛乳	みそけんちんうどん ちくわいそべあげ じゃがいもとりにくのにももの	ぎゅうにゅう おにぎり	うどん じゃがいも さといも こめ あぶら	とりももにく ちくわ みそ くろごま ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しいたけ ごぼう さやえんどう	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	504 21.2 13.1 1.3	612 24.5 13.1 1.7
3 水	牛乳	ごはん とりもものおろしやき こまつなのしらすあえ すましじる	ぎゅうにゅう いもかりんとう	こめ さつまいも さとう あぶら	とりももにく しらす すりごま かつおぶし かつおぶし	こまつな だいこん えのきたけ わかめ しょうが	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	516 20.6 15.6 1.3	614 23.8 15.8 1.6
4 木	牛乳	ごはん さかなのオレンジに ブロッコリーおかかあえ すましじる	ぎゅうにゅう ヨーグルトケーキ	こめ ホットケーキ じゃがいも こむぎこ さとう	かれい たまご ヨーグルト バター かつおぶし	ブロッコリー にんじん たまねぎ ねぎ オレンジ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	505 23.2 12.3 1.3	588 25.6 10.8 1.4
5 金	牛乳	ごはん ちくぜんに フルーツ みそしる	ぎゅうにゅう プリン せんべい	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	とりももにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん たけのこ こまつな	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	505 22.8 14.9 1.3	600 25.5 14.6 1.4
8 月	牛乳	ごはん とりにくのコーンフレークやき かふうあえ みそしる	ぎゅうにゅう ココアホットケーキ	こめ ホットケーキ はるさめ コーンフレーク パンこ	とりももにく たまご こなチーズ みそ ぎゅうにゅう	にんじん かぶ もやし きゅうり わかめ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	692 24.7 14.9 1.4	600 24.5 13.5 1.5
9 火	牛乳	ごはん ぶたにくのしょうがやき おひたし みそしる	むぎちゃ チーズトースト	こめ しょくパン マヨネーズ あぶら	ぶたももにく きぬごしどうふ スライスチーズ あぶらあげ みそ	ちんげんさい たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	516 24.1 18.1 1.4	602 27.9 18.3 1.6
10 水	牛乳	カレーライス しょうゆフレンチ コーンスープ	ぎゅうにゅう りんごゼリー せんべい	こめ じゃがいも さとう あぶら	ぶたももにく ゼラチン ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう ちんげんさい	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	511 20.9 15.3 1.5	594 24.3 18.3 1.6
11 木	牛乳	ごはん さかなのみそマヨネーズやき キャベツのおひたし すましじる	むぎちゃ クリームパン	こめ ☆ロールパン *しょくパン マヨネーズ さとう	かれい たまご かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	キャベツ はくさい きゅうり にんじん えのきたけ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	496 23 16.3 1.5	602 26 18.6 1.6
12 金	牛乳	きのこツナのスパゲティ かぼちゃのサラダ スープ	ぎゅうにゅう じゃがいももち	スパゲティ じゃがいも かたくりこ あぶら こむぎこ	ツナ たまご ハム バター なると	かぼちゃ はくさい たまねぎ きゅうり にんじん	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	498 21 18.1 1.4	604 25 17.5 1.6
15 月	牛乳	ごはん にくじゃが こまつなのいそかあえ すましじる	ぎゅうにゅう とうふドーナツ	こめ じゃがいも ホットケーキ しらたき あぶら	もめんどうふ ぶたももにく きぬごしどうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ ねぎ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	512 19.8 16.1 1.4	603 23.3 17.2 1.7

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

16 火	牛乳	ごはん とりにくのちゅうかふうつけやき はるさめサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう カステラ	こめ はるさめ ごまあぶら	とりももにく とりひきにく ハム ごま ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし きゅうり ちんげんさい にんじん	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	496 21.5 16 1.1	568 24.3 16.5 1.3
17 水	牛乳	グリーンピースごはん さかなのあまからに ほうれんそうのおひたし みそしる	ぎゅうにゅう ココアあげパン	こめ ロールパン じゃがいも あぶら さとう	かれい みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	ほうれんそう たまねぎ こまつな にんじん グリーンピース	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	517 23.7 16.6 1.4	601 26 14.7 1.5
18 木	牛乳	ごはん まつかぜやき ブロッコリーサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう くろむしパン	こめ ホットケーキ パンこ くろざとう じょうしんこ	とりひきにく たまご ごま しらす バター	ブロッコリー にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	508 21.4 19.3 1.4	601 24.8 20.2 1.6
19 金	牛乳	スパゲティーミートソース わかめサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ごもくおこわ	スパゲティ こめ こんにゃく こむぎこ さとう	ぶたひきにく かまぼこ バター しらす ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ 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)	518 20.2 15.4 1.3	600 23.6 17.2 1.6
22 月	牛乳	ほうとう はんぺんのひとくちフライ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう フレンチトースト	うどん しょくパン こむぎこ パンこ マーガリン	とりももにく はんぺん たまご こなチーズ みそ	かぼちゃ ねぎ にんじん しいたけ パセリ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	546 23 15.3 1.7	601 25 14.5 1.9
23 火	牛乳	たけのこごはん さかなのてりやき ほうれんそうのいそあえ みそしる	ぎゅうにゅう オレンジケーキ	こめ じゃがいも こむぎこ ホットケーキ さとう	☆かじき * かれい たまご バター しらす	ほうれんそう たけのこ たまねぎ にんじん しめじ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	498 23.1 14.8 1.4	598 25.4 17.7 1.5
24 水	牛乳	ガーリックピラフ てりやきハンバーグ おんやさいサラダ スープ	ぎゅうにゅう おたのしみデザート せんべい	こめ さとう パンこ さとう かたくりこ	ぶたひきにく たまご ベーコン バター ゼラチン	にんじん たまねぎ はくさい 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)	527 22.2 18.8 1.2	577 23.8 19.7 1.4
25 木	牛乳	ごはん かじょうどうふ フルーツ すましじる	ぎゅうにゅう ツナのおやき	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら かたくりこ	ぶたももにく なまあげ たまご ツナ かにかまぼこ	キャベツ はくさい にんじん たまねぎ キャベツ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	500 22.6 19.1 1.4	612 25.1 18.8 1.5
26 金	牛乳	ごはん とりのからあげ コールスロー さつまいものスープ	ぎゅうにゅう オレンジゼリー せんべい	こめ さつまいも あぶら さとう かたくりこ	とりももにく ベーコン たまご ゼラチン ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ とうもろこし しょうが オレンジ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	527 22.1 17.6 1.3	618 24.6 19.2 1.5

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

