

令和元年 6月

市保育園給食献立表

＊3歳以上児は、午前おやつと昼食の主食を除いた献立になります

市保育課

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	
	10時	昼食	15時	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 土	ヨーグルト	肉じゃが みそ汁 フルーツ ごはん	牛乳 菓子	ヨーグルト 豚もも いりこ みそ牛乳	じゃがいも しらすき 油 砂糖 焼きふ 米	にんじん たまねぎ グリンピース わかめ みかん缶	1kcal - : 457kcal たんぱく : 17.7g 脂質 : 7.8g	食塩相当量 : 1.6g
3 月	ヨーグルト	ミートローフ ブロッコリー みそ汁 ごはん	牛乳 菓子パン	ヨーグルト ぶたひき肉 卵 牛乳 いりこ みそ	オートミール 油 薄力粉 マヨネーズ 米 クリームパン	たまねぎ にんじん コーン グリンピース れんこん ブロッコリー だいこん わかめ	1kcal - : 475kcal たんぱく : 21g 脂質 : 15.1g	食塩相当量 : 1.5g
4 火	牛乳と菓子	煮魚 おかか和え トマト みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆オートミールクッキー	牛乳 さわら 削り節 いりこ みそ 卵	砂糖 じゃがいも 米 オートミール 薄力粉 パター	しょうが ほうれんそう もやし にんじん トマト たまねぎ レーズン	1kcal - : 518kcal たんぱく : 20.9g 脂質 : 17.1g	食塩相当量 : 1.3g
5 水	牛乳と菓子	鶏肉のブルーネ煮 ポテトサラダ みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 ☆焼きそば	牛乳 鶏もも 脱脂粉乳 油揚げ いりこ みそ 豚もも	砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ はいが精米 米 中華めん 油	根深ねぎ しょうが ブルーン きゅうり にんじん こまつな キャベツ ビーマン もやし あお	1kcal - : 491kcal たんぱく : 22.9g 脂質 : 14.3g	食塩相当量 : 1.7g
6 木	牛乳と菓子	洋風厚焼き卵 インゲン豆のトマト煮スープ バターロール	牛乳 菓子 ☆ピーチヨーグルトゼリー	牛乳 卵 鶏ひき肉 いんげんまめ ぶたひき肉 ゼラチン ヨーグルト	油 ロールパン 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん トマト缶 キャベツ 寒天 もも缶	1kcal - : 488kcal たんぱく : 22.9g 脂質 : 19.2g	食塩相当量 : 1.8g
7 金	フルーツゼリー	手作りがんも ごま酢和え フルーツ すまし汁 うどん	牛乳 菓子	さくらえび 卵 ロースハム なたかつお節 牛乳	やまいも 片栗粉 油 砂糖 ごま うどん	干しいたけ にんじん ひじき しょうが 根深ねぎ もやし きゅうり みかん缶 わかめ	1kcal - : 423kcal たんぱく : 14.6g 脂質 : 11.1g	食塩相当量 : 2.7g
8 土	フルーツゼリー	カレー スティック胡瓜 ごはん 牛乳	ヨーグルト 菓子	豚もも 脱脂粉乳 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも パター 薄力粉 マヨネーズ 米	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり	1kcal - : 503kcal たんぱく : 17.4g 脂質 : 11.1g	食塩相当量 : 1g
10 月	牛乳と菓子	マーボー豆腐 南瓜煮 フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 ☆ジャムサンド	牛乳 豆腐 ぶたひき肉 みそ 油揚げ いりこ	砂糖 ごま油 片栗粉 米 食パン マーガリン いちごジャム	しょうが にんにく 根深ねぎ にんじん ビーマン かぼちゃ みかん缶 切干大根	1kcal - : 526kcal たんぱく : 17.4g 脂質 : 16.4g	食塩相当量 : 1.6g
11 火	フルーツゼリー	ちくさ焼き 五目金平 トマト すまし汁 うどん	牛乳 ☆豆乳くずも	卵 あさり ぶたひき肉 削り節 かつお節 牛乳 豆乳 きなこ	砂糖 油 しらすき ごま うどん 片栗粉	たまねぎ にんじん ビーマン ひじき ごぼう トマト こまつな えのきたけ	1kcal - : 417kcal たんぱく : 17.4g 脂質 : 12.6g	食塩相当量 : 2.1g
12 水	牛乳と菓子	筑前煮 青菜とコーンのお浸し みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 ☆ごまマフィン	牛乳 鶏もも 豆腐 いりこ みそ 卵	じゃがいも こんにやく 油 砂糖 はいが精米 米 グラニュー糖 薄力粉	にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん ほうれんそう コーン なめこ	1kcal - : 463kcal たんぱく : 18g 脂質 : 15g	食塩相当量 : 1.3g
13 木	牛乳と菓子	豚肉のトマト煮 ブロッコリーのサラダ コーンスープ バターロール	牛乳 ☆あじさいゼリー 菓子	牛乳 豚もも だいたず ロースハム 削り節 豆乳	マカロニス・バゲッティ 油 薄力粉 砂糖 ロールパン 乳酸菌 飲料	たまねぎ にんじん ビーマン トマト缶 ブロッコリー コーン パセリ ぶどうジュース 寒天	1kcal - : 489kcal たんぱく : 17.4g 脂質 : 15.5g	食塩相当量 : 2g
14 金	ヨーグルト	魚のフライ ひじき炒め煮 みそ汁 麦ご飯	調整豆乳 菓子	ヨーグルト あじ 卵 油揚げ だいたず いりこ みそ	薄力粉 パン粉 油 砂糖 米 豆乳	ひじき にんじん だいこん こまつな	1kcal - : 477kcal たんぱく : 20.3g 脂質 : 11.6g	食塩相当量 : 1.7g
15 土	ヨーグルト	回鍋肉 フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	ヨーグルト 豚もも みそ いりこ 牛乳	油 片栗粉 砂糖 焼きふ 米	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ なら みかん缶 わかめ	1kcal - : 428kcal たんぱく : 17.2g 脂質 : 8.1g	食塩相当量 : 1.7g
17 月	フルーツゼリー	マカロニグラタン スティック胡瓜 トマトスープ バターロール	麦芽飲料 菓子	鶏もも 牛乳 豆乳	マカロニス・バゲッティ 薄力粉 パター パン粉 マヨネーズ ロールパン	たまねぎ えのきたけ にんじん グリンピース きゅうり トマト キャベツ	1kcal - : 495kcal たんぱく : 16.4g 脂質 : 16.1g	食塩相当量 : 1.9g
18 火	牛乳と菓子	魚のごま味噌焼き おかか和え 煮豆 みそ汁 ごはん	牛乳 ☆ガトーショコラ	牛乳 さけ みそ 削り節 いりこ 豆腐	砂糖 ごま 米 薄力粉 片栗粉 油	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	1kcal - : 507kcal たんぱく : 20.5g 脂質 : 16.3g	食塩相当量 : 1.5g
19 水	牛乳と菓子	厚焼き卵 青菜和え フルーツ すまし汁 うどん	牛乳 ☆ひじきごはん	牛乳 卵 ぶたひき肉 はんぺん かつお節 鶏もも 油揚げ	砂糖 油 うどん 米	たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう もやし 焼きのり もも缶 あさつき ひじき	1kcal - : 451kcal たんぱく : 20g 脂質 : 14.9g	食塩相当量 : 2.5g
20 木	牛乳と菓子	豆腐チャンプルー ジャガイモの甘煮 みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆ブルーベリークッキー	牛乳 豆腐 ソーセージ 卵 削り節 油揚げ いりこ みそ	油 じゃがいも 砂糖 米 薄力粉 パター ブルーベリージャム	たまねぎ もやし なら だいこん	1kcal - : 523kcal たんぱく : 17.6g 脂質 : 18.8g	食塩相当量 : 1.4g
21 金	ヨーグルト	ミートコロッケ ごま和え みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 菓子	ヨーグルト ぶたひき肉 おから 卵 いりこ みそ 牛乳	じゃがいも 油 薄力粉 パン粉 ごま 砂糖 はいが精米 米	たまねぎ にんじん あおのり ほうれんそう もやし だいこん しめじ	1kcal - : 497kcal たんぱく : 17.2g 脂質 : 12.4g	食塩相当量 : 1.9g
22 土	フルーツゼリー	ハヤシ フルーツ ごはん 牛乳	ヨーグルト 菓子	豚もも 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも パター 薄力粉 米	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく みかん缶	1kcal - : 501kcal たんぱく : 14g 脂質 : 9g	食塩相当量 : 1.7g
24 月	牛乳と菓子	カレー ひじきサラダ フルーツ ごはん	牛乳 ☆マカロニ安倍川	牛乳 豚もも 脱脂粉乳 きなこ	じゃがいも パター 薄力粉 砂糖 ごま 米 マカロニス・バゲッティ	たまねぎ にんじん グリンピース ひじき きゅうり もやし みかん缶	1kcal - : 482kcal たんぱく : 16.9g 脂質 : 13.8g	食塩相当量 : 1.1g
25 火	牛乳と菓子	揚げ豆腐 キャベツとわかめのナムル すまし汁 うどん	牛乳 ☆麦芽マールケーキ	牛乳 ぶたひき肉 あさり 卵 なたかつお節 鶏もも 油揚げ	油 砂糖 ごま油 うどん 薄力粉 パター	たまねぎ にんじん ビーマン ひじき キャベツ わかめ ほうれんそう	1kcal - : 457kcal たんぱく : 19.2g 脂質 : 17.4g	食塩相当量 : 2.7g
26 水	ヨーグルト	クリスマスチキン 切り干し大根の炒め煮 トマト みそ汁 麦ご飯	牛乳 玄米フレーク	ヨーグルト ささみ 油揚げ いりこ みそ 牛乳	パン粉 薄力粉 油 砂糖 米	こまつな にんじん トマト キャベツ わかめ	1kcal - : 465kcal たんぱく : 20g 脂質 : 10.7g	食塩相当量 : 2.1g
27 木	牛乳と菓子	魚のチーズパン粉焼き ブロッコリーとにんじんのサラダ ミネストローネ 食パン	牛乳 ☆甘食	牛乳 さけ パルメザンチーズ ペーコン 卵 コンデンスミルク	パン粉 油 砂糖 じゃがいも マカロニス・バゲッティ 食パン マーガリン 薄力粉 パター	にんにく ブロッコリー にんじん たまねぎ れんこん トマト セロリ	1kcal - : 463kcal たんぱく : 20.9g 脂質 : 15.7g	食塩相当量 : 1.7g
28 金	フルーツゼリー	豚冷やししゃぶしゃぶ 南瓜煮 みそ汁 胚芽米ご飯	アイスクリーム 菓子 カルテツサブレ	豚もも みそ いりこ	砂糖 ごま はいが精米 米 アイスミルク	もやし わかめ にんじん きゅうり かぼちゃ だいこん あさつき	1kcal - : 486kcal たんぱく : 13.9g 脂質 : 9.7g	食塩相当量 : 1.3g
29 土	ヨーグルト	マーボー豆腐 フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	ヨーグルト 豆腐 ぶたひき肉 みそ いりこ 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 米	しょうが にんにく 根深ねぎ にんじん ビーマン もも缶 たまねぎ わかめ	1kcal - : 451kcal たんぱく : 17.8g 脂質 : 10.3g	食塩相当量 : 1.6g

【献立について】

- ・保育園により多少の変更をすることがあります。
- ・週に2～3回程度、保育園で調理された手作りおやつを提供しています。内容は☆印をご確認ください。

【3歳以上児の栄養量について】

3～5歳児の1日に必要なエネルギー量は1,275kcalです。
 保育園では、昼食のおかず・午後おやつ・家庭からご持参いただく主食を合わせ、590kcalを目標に給食を提供しています。1日に必要なエネルギー量のおよそ45%となります。
 家庭からご持参いただく主食は、およそ185kcalとして計算をしています。
 目安量は、ごはん110g・食パン70g（8枚切り1枚半程度）・バターロール60gです。

3歳以上児平均提供栄養量

1kcal - (kcal)

421.2

たんぱく(g)

19.5

脂質(g)

16.1

食塩相当量(g)

1.9