

平成31年 4月



市保育園給食献立表



* 3歳以上児は、主食と午前のおやつを抜かした献立になります。

市保育課

日 曜	献 立	おやつ	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	栄養価	
			体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギー 脂肪	タンパク質 塩分
1 月	クリームシチュー、 ブロッコリーサラダ、フルーツ、 バターロール	10: ヨーグルト 15: 牛乳、菓子	ヨーグルト脱脂加糖、豚肉、 スキムミルク、豆乳、牛乳、 ハム、削り節	グリーンピース、えのきたけ、 人参、玉ねぎ、ブロッコ リー、みかん缶	じゃがいも、ロールパン、菓 子	447 13.6	19.2 1.7
2 火	厚焼き卵、切り干し大根の炒め煮、す まし汁、うどん	10: 牛乳と菓子 15: 牛乳、☆いちごクッ キー	牛乳、豚挽肉、卵、油揚げ、は んぺん	いんげん、人参、玉ねぎ、小 松菜、切り干し大根、わかめ、 イチゴジャム	菓子、うどん	453 22.3	20.2 1.9
3 水	煮魚、青菜とコーンのお浸し、豚汁、 ごはん	10: 牛乳と菓子 15: 牛乳、☆麦芽マール ケーキ	牛乳、サワラ、豚肉、卵	生姜、ほうれん草、人参、 ホールコーン、こんにゃく、 大根、ごぼう、長ネギ	菓子、里芋、米	446 18.9	23.7 1.8
4 木	クリスマスチキン、ひじき炒め煮、ト マト、みそ汁、ごはん	10: フルーツゼリー 15: 牛乳、菓子	ささ身、だいず、油揚げ、煮 干し、牛乳	人参、ひじき、トマト、小松 菜、えのきたけ	フルーツミックスゼリー 菓子、米	408 14.4	21.9 1.9
5 金	豆腐ツナバーグ、 ワカメ和風サラダ、みそ汁、 胚芽米ご飯	10: 牛乳と菓子 15: 牛乳、☆焼きそば	牛乳、絞豆腐、卵、ツナ缶、 煮干し、豚肉	人参、玉ねぎ、キャベツ、わ かめ、小松菜、大根、ピーマ ン、もやし	菓子、胚芽米、蒸し中華めん	397 17.7	20.6 2.2
6 土	肉じゃが、みそ汁、フルーツ、 ごはん	10: ヨーグルト 15: 牛乳、菓子	ヨーグルト脱脂加糖、豚肉、 煮干し、牛乳	しらたき、玉ねぎ、人参、グ リンピース、わかめ、もも缶	じゃがいも、麩、菓子、米	389 9.7	16.4 2.1
8 月	マーボー豆腐、南瓜煮、みそ汁、 ごはん	10: 牛乳と菓子 15: 牛乳、☆カルピスゼ リー、菓子	牛乳、豚挽肉、木綿とうふ、 煮干し、ゼラチン、カルピス ゼリー	ピーマン、生姜、にんにく 長ネギ、人参、南瓜、小松菜、 えのきたけ、みかん缶	菓子、米	388 13.6	18.6 1.9
9 火	親子煮、おかか和え、トマト、 みそ汁、ごはん	10: フルーツゼリー 15: 麦芽飲料、菓子	高野豆腐、鶏肉もも、卵、削 り節、煮干し、油揚げ	人参、玉ねぎ、さやえんどう う、ほうれん草、もやし	フルーツミックスゼリー 菓子、米	392 13.0	19.2 2.0
10 水	魚の味噌マヨネーズ焼き、 おかから炒め煮、フルーツ、すまし汁、 うどん	10: 牛乳と菓子 15: 牛乳、☆オートミール クッキー	牛乳、サケ、鶏挽肉、さつま 揚げ、おかから、卵	パセリ、しいたけ、人参、グ リンピース、長ネギ、みかん 缶、わかめ、キャベツ	菓子、うどん、オートミール	483 21.7	24.5 1.7
11 木	回鍋肉、ポテトサラダ、みそ汁、 ごはん	10: 牛乳と菓子 15: 牛乳、☆フレンチト ースト	牛乳、豚肉、スキムミルク 煮干し、木綿とうふ、卵	ニラ、キャベツ、人参、玉ね ぎ、生姜、きゅうり、しめじ	菓子、じゃがいも、フランス パン、グラニュー糖、米	411 15.1	21.0 2.0
12 金	ミートコロッケ、ひじきサラダ、 みそ汁、ごはん	10: ヨーグルト 15: 牛乳、玄米フレーク	ヨーグルト脱脂加糖、卵、お から、豚挽肉、煮干し	人参、玉ねぎ、もやし、ひじ き、きゅうり、小松菜	じゃがいも、すりごま、麩 玄米フレーク、米	444 16.3	16.6 2.5
13 土	カレーライス、フルーツ、牛乳、 ごはん	10: フルーツゼリー 15: ヨーグルト、菓子	豚肉、スキムミルク、牛乳 ヨーグルト脱脂加糖	グリーンピース、人参、玉ね ぎ、もも缶	フルーツミックスゼリー じゃがいも、菓子、米	459 12.8	17.9 1.5
15 月	豚肉のトマト煮、ブロッコリー、 スープ、バターロール	10: フルーツゼリー 15: 調整豆乳、菓子	だいず、豚肉、	人参、トマト、玉ねぎ、ピー マン、ブロッコリー	フルーツミックスゼリー マカロニ、ロールパン	360 11.2	16.1 1.6
16 火	魚のごま味噌焼き、 フレンチサラダ、具だくさん汁、 ごはん	10: 牛乳と菓子 15: 牛乳、☆おかから入り ドーナツ	牛乳、サケ、鶏肉もも、おか ら、卵	人参、きゅうり、キャベツ 長ネギ、干しいたけ、大根	菓子、すりごま、粉糖、米	374 17.2	20.5 1.5
17 水	厚焼き卵、胡麻和え、フルーツ、 すまし汁、うどん	10: 牛乳と菓子 15: 牛乳、☆ひじきごはん	牛乳、卵、豚挽肉、ちくわ、鶏 挽肉、油揚げ	いんげん、人参、玉ねぎ、も やし、ほうれん草、オレンジ	菓子、すりごま、うどん	427 17.4	22.5 1.9
18 木	豚肉ビビンバ風炒め、 ジャガイモの甘煮、みそ汁、麦ご飯	10: ヨーグルト 15: 牛乳、☆ピザトースト	ヨーグルト脱脂加糖、豚肉、 赤みそ、木綿とうふ	にんにく、生姜、人参、だい ずもやし、ほうれん草	すりごま、じゃがいも、押 麦、ライ麦パン、米	447 17.3	24.0 2.6
19 金	ハンバーグ、おかか和え、トマト、み そ汁、胚芽米ご飯	10: ヨーグルト 15: 牛乳、菓子	ヨーグルト脱脂加糖、豚挽 肉、卵、牛乳、削り節	人参、玉ねぎ、キャベツ、ほ うれん草、トマト	オートミール、胚芽米、菓子	412 15.1	21.0 1.8
20 土	ハヤシライス、フルーツ、牛乳、 ごはん	10: フルーツゼリー 15: ヨーグルト、菓子	豚肉、牛乳、ヨーグルト脱脂 加糖	にんにく、人参、玉ねぎ、グ リンピース、みかん缶	フルーツミックスゼリー じゃがいも、菓子、米	454 12.1	17.0 2.0
22 月	豚肉柳川風、ごま酢和え、みそ汁、ご はん	10: 牛乳と菓子 15: 牛乳、☆きなこサンド	牛乳、卵、豚肉、ハム、煮干 し、木綿とうふ、きな粉	さやえんどう、ごぼう、玉ね ぎ、人参、きゅうり	菓子、すりごま、食パン、米	412 17.8	24.3 2.0
23 火	揚げ豆腐、ナムル、トマト、 すまし汁、うどん	10: 牛乳と菓子 15: 牛乳、☆コーン入り蒸 しケーキ	牛乳、卵、絞豆腐、豚挽肉、 あさり、はんぺん、ベーコン	玉ねぎ、人参、ピーマン、ひ じき、もやし、ほうれん草、 トマト、あさつき	菓子、うどん	404 19.2	20.5 1.8
24 水	魚のフライ、マカロニサラダ、 みそ汁、胚芽米ご飯	10: ヨーグルト 15: 牛乳、菓子、フルーツ	ヨーグルト脱脂加糖、卵、サ ケ、ハム、煮干し、牛乳	きゅうり、ホールコーン缶、 人参、キャベツ、オレンジ	マカロニ、胚芽米、菓子	407 17.7	21.1 1.6
25 木	洋風厚焼き卵、 インゲン豆のトマト煮、スープ、 食パン	10: 牛乳と菓子 15: 牛乳、☆たけのこごはん	牛乳、卵、プロセスチーズ 鶏挽肉、豚挽肉、油揚げ	人参、マッシュルーム、いん げん、玉ねぎ、トマト、ホ ールコーン、キャベツ	菓子、いんげんまめ、食パン	487 18.0	23.6 2.0
26 金	チキンカレー、春雨サラダ、 フルーツ、麦ご飯	10: ヨーグルト 15: 牛乳、菓子	ヨーグルト脱脂加糖、牛乳、 鶏肉もも	グリーンピース、人参、玉ね ぎ、きゅうり、みかん缶	じゃがいも、春雨、すりご ま、押麦、菓子、米	463 15.7	17.0 1.0
27 土	じゃが芋そぼろ煮、フルーツ、 みそ汁、ごはん	10: ヨーグルト 15: 牛乳、菓子	ヨーグルト脱脂加糖、豚挽 肉、煮干し、牛乳	玉ねぎ、干しいたけ、グリン ピース、人参、もも缶	じゃがいも、麩、菓子、米	392 10.7	15.2 1.9
* 献立内容は、保育園により多少の変更があります。				4月の3歳以上児 平均提供栄養量		エネルギー	タンパク質
☆ 印の付いているおやつは、保育園で作っています。						423kcal	20.1g
○ 3歳以上児の、お弁当のご飯の量の目安は110gとして計算しています。						脂質	塩分
○ 食パンで70g（8枚切り1枚半くらい）、バターロールで60gくらいになります。						15.8g	1.9g
3歳以上児の保育園での提供栄養量の基準						エネルギー	タンパク質
3歳から5歳児の1日の基準量は1,275kcalです。						400kcal	18.0g
保育園では、おかずとおやつ、そしてお弁当のご飯（110gで185kcal）を合わせて、1日に590kcalを 食べることになります。これは1日の約45%に当たります。						脂質	塩分
						13~19g	2.0g未満