

令和元年 5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	蛋白質 塩分
7	火	肉じゃが、ブロッコリー、フルーツ、みそ汁、ごはん	10：フルーツゼリー 15：牛乳、菓子	豚肉、煮干し、牛乳	グリーンピース、人参、しらたき、玉ねぎ、みかん缶	フルーツミックスゼリー じゃがいも、菓子、米	397 11.3	17.5 1.9
8	水	豚肉と野菜の生姜炒め、ポテトサラダ、みそ汁、麦ご飯	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、煮干し	玉ねぎ、生姜、人参、ピーマン、きゅうり、小松菜	じゃがいも、押麦、菓子、米	399 12.5	19.3 1.8
9	木	スペイン風オムレツ、ひじきサラダ、スープ、食パン	10：牛乳と菓子 15：牛乳、☆豆ご飯	牛乳、ベーコン、卵	パセリ、玉ねぎ、ひじき、きゅうり、人参、もやし	菓子、じゃがいも、すりごま、食パン	452 18.0	18.3 1.9
10	金	魚の磯辺揚げ、おかか和え、トマト、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、卵、サワラ、削り節	もやし、人参、ほうれん草、トマト、わかめ、レーズン	菓子、うどん、オートミール	404 20.0	12.5 1.1
11	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、グリーンピース、玉ねぎ、人参、もも缶	フルーツミックスゼリー じゃがいも、菓子、米	457 12.1	16.9 1.9
13	月	マカロニグラタン、ブロッコリーサラダ、スープ、バターロール	10：フルーツゼリー 15：麦芽飲料、菓子	豆乳、牛乳、鶏肉もも、とろけるチーズ、ベーコン	人参、マッシュルーム、玉ねぎ、グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ	フルーツゼリー、マカロニ、ロールパン、菓子	487 18.1	20.1 2.0
14	火	ちぐさ焼き、おかか和え、すまし汁、うどん	10：牛乳と菓子 15：牛乳、☆チキンライス	牛乳、豚挽肉、あさり、卵、削り節、はんぺん	ひじき、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、小松菜	菓子、うどん	389 15.1	21.0 1.7
15	水	厚揚げの中華風煮、青菜とかにかま和え、フルーツ、みそ汁、ごはん	10：牛乳と菓子 15：牛乳、☆かるかん	牛乳、豚挽肉、厚揚げ、かにカマ、煮干し	にんにく、生姜、長ネギ、たけのこ、しいたけ、玉ねぎ、人参、ほうれん草、みかん缶	菓子、じゃがいも、やまといも、上新粉、米	463 18.6	19.9 2.1
16	木	魚の味噌煮、春雨サラダ、トマト、みそ汁、麦ご飯	10：牛乳と菓子 15：牛乳、☆甘食	牛乳、さば、ハム、煮干し、コンデンスミルク、卵	生姜、長ネギ、きゅうり、人参、トマト、えのきたけ	菓子、春雨、すりごま、押麦、米	520 26.9	20.3 1.9
17	金	春巻き、酢の物、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、煮干し、牛乳	玉ねぎ、人参、干しいたけ、生姜、きゅうり、大根	春雨、はるまきの皮、胚芽米、菓子、米	414 14.3	14.5 1.9
18	土	回鍋肉、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、豚肉、煮干し、牛乳	生姜、ニラ、キャベツ、玉ねぎ、人参、もも缶	じゃがいも、菓子、米	367 10.4	16.6 2.1
20	月	ポークカレー、コールスロー、フルーツ、ごはん	10：ヨーグルト 15：牛乳、菓子パン	ヨーグルト脱脂加糖、豚肉、スキムミルク、牛乳	人参、グリーンピース、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ	じゃがいも、クリームパン	468 20.2	18.0 1.5
21	火	魚の南蛮揚げ漬、胡麻和え、みそ汁、麦ご飯	10：牛乳と菓子 15：牛乳、☆豆乳くずもち	牛乳、煮干し、きな粉、豆乳	人参、玉ねぎ、生姜、ほうれん草、もやし、あさつき	菓子、すりごま、じゃがいも、押麦、米	380 15.2	21.1 1.4
22	水	信田煮、青菜とコーンのお浸し、みそ汁、胚芽米ご飯	10：牛乳と菓子 15：牛乳、☆バナナヨーグルトケーキ	牛乳、卵、あさり、鶏挽肉、絞り豆腐、油揚げ、煮干し、ブレン、スキムミルク	グリーンピース、干しいたけ、人参、ほうれん草、ホールコーン、大根	菓子、胚芽米	455 22.8	21.4 2.0
23	木	おからハンバーグ、マカロニサラダ、スープ、バターロール	10：フルーツゼリー 15：調整豆乳、フルーツ、菓子	おから、牛乳、卵、豚挽肉	玉ねぎ、人参、きゅうり、ホールコーン缶、キャベツ、オレンジ	フルーツミックスゼリー、オートミール、マカロニ、ロールパン、菓子	389 15.8	16.3 1.2
24	金	厚焼き卵、青菜磯和え、トマト、すまし汁、うどん	10：牛乳と菓子 15：牛乳、☆じゃが芋もち	牛乳、卵、豚挽肉、パルメザンチーズ	いんげん、人参、玉ねぎ、もやし、きざみのり	菓子、うどん、じゃがいも	363 17.4	19.4 1.8
25	土	マーボー豆腐、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、木綿とうふ、煮干し	長ネギ、生姜、ピーマン、人参、にんにく、もも缶	菓子、米	397 13.5	17.9 2.0
27	月	鶏肉のマーマレードソテー、ひじき炒め煮、みそ汁、ごはん	10：牛乳と菓子 15：牛乳、☆しらすトースト	牛乳、鶏肉もも、だいず、油揚げ、煮干し、シラス干し、パルメザンチーズ	人参、ひじき、あさつき	菓子、じゃがいも、ライ麦パン	422 16.8	26.3 2.8
28	火	豚肉柳川風、ごま酢和え、フルーツ、みそ汁、麦ご飯	10：牛乳と菓子 15：牛乳、☆きな粉クッキー	牛乳、豚肉、あさり、卵、ハム、煮干し、きな粉	玉ねぎ、さやえんどう、人参、ごぼう、きゅうり、もやし、もも缶、大根	菓子、すりごま、押麦、米	516 23.9	22.7 1.7
29	水	豆腐とツナのおとし揚げ、おかか和え、すまし汁、うどん	10：ヨーグルト 15：牛乳、菓子	ヨーグルト脱脂加糖、絞り豆腐、卵、ツナ缶	ひじき、玉ねぎ、もやし、人参、ほうれん草、わかめ	やまといも、うどん、菓子	409 17.3	17.5 2.0
30	木	ポークビーンズ、ブロッコリー、コーンスープ、食パン	10：牛乳と菓子 15：牛乳、☆オレンジゼリー、菓子	牛乳、だいず、豚肉、豆乳、ゼラチン	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、クリームコーン、パセリ、寒天	菓子、じゃがいも、食パン	418 14.9	20.7 1.2
31	金	蒸し団子、切り干し大根の炒め煮、トマト、みそ汁、胚芽米ご飯	10：フルーツゼリー 15：牛乳、菓子	豚挽肉、卵、油揚げ、木綿とうふ、煮干し、牛乳	玉ねぎ、しいたけ、人参、小松菜、切干しだいこん	フルーツミックスゼリー、胚芽米、菓子、米	430 16.7	20.2 2.1
＊献立内容は、保育園により多少の変更があります。 ☆印の付いているおやつは、保育園で作っています。 ○ 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。 ○ 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。					5月の3歳以上児 平均提供栄養量		エネルギー	タンパク質
							427kcal	19.0g
							脂質	塩分
							16.9g	1.8g
3歳から5歳児の1日の基準量は1,275kcalです。 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。					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
							400kcal	18.0g
							脂質	塩分
							13～19g	2.0g未満