

令和4年 10月



済美保育園

日	未満児			全 児			延長児			材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価: 上段以上			
	主食	昼 食	食	午前 おやつ	午 後 おやつ (*は手作り)	延長 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの	体の調子を整える ものになるもの	熱や力のもとに なるもの	17kcal たんぱく質 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当 量 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g
3月	ごはん	いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 クラッカー チーズ	1 豆腐・味噌 かつお節	2 牛乳・白す干し 干茹布・煮干し・出し昆布 3 人参	5 米・さつまいも・みりん 醤油・片栗粉・砂糖 クラッカー	412	22.3	23.8	1.9	524	22.6	22.3	1.5		
4火	パン	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳	牛乳 *さつまいものスナック	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん 小松菜	414	14.9	18.1	1.7	511	18.8	21	1.8		
5水	ごはん	筑前煮 もずく汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスケット	鶏肉・かつお節 厚揚げ さつま揚げ	牛乳・煮昆布 もずく・出し昆布	人参 さやいんげん	321	16.3	13	1.8	452	17.9	13.9	1.5		
6木	ごはん	ひじきハンバーグ トマト キャベツのスープ	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 クッキー	牛乳 クッキー	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スナック・粉チーズ おやつ昆布	トマト 人参 パセリ	391	18.6	18.1	1.7	509	19.9	17.7	1.5		
7金	ごはん	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳	牛乳 *豆腐ドーナツ	牛乳 あられ	牛乳 あられ	鯖 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	南瓜 チゲ・サイ 人参	495	22.1	24.1	2.3	589	22.6	22.6	1.8		
8土	パン	汁ビーフン バナナ	牛乳	牛乳 サブシ	牛乳 ウエハース	牛乳 ウエハース	豚肉 かまぼこ がらす	牛乳	人参 玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱 バナナ	426	15.6	15.1	1.4	519	19.1	18.6	1.7		
11火	ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	牛肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	384	15.3	18.5	1.3	503	17.1	18.1	1.2		
12水	ごはん	鶏肉のつくね焼 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース クラッカー	牛乳 カステラ	牛乳 カステラ	鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し 出し昆布 (飲むヨーグルト(鉄多め))	小松菜 人参	413	17.4	15	1.6	526	18.9	15.3	1.4		
13木	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *栗蒸しぼん	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参 たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	403	20.4	17.2	1.4	519	21.2	17.3	1.3		
14金	ごはん	チキンカレー かみかみサラダ	牛乳	牛乳 りんご	牛乳 クラッカー	牛乳 クラッカー	鶏肉 ロースハム かつお節	牛乳 スナック 出し昆布	人参 玉葱・グリルピー 切干大根・胡瓜 りんご	420	16.6	19.9	2.3	533	18.2	19.2	1.9		
15土	パン	ソイミートペンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 せんべい	牛乳 サブシ	牛乳 サブシ	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 玉葱・えのき キャベツ・スイートコーン	360	15.3	12.4	1.8	405	16.9	14.6	1.8		
17月	ごはん	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳	牛乳 *さつまいものスナック	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん 小松菜	414	14.9	18.1	1.7	511	18.8	21	1.8		
18火	ごはん	筑前煮 もずく汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスケット	鶏肉・かつお節 厚揚げ さつま揚げ	牛乳・煮昆布 もずく・出し昆布	人参 さやいんげん	321	16.3	13	1.8	452	17.9	13.9	1.5		
19水	ごはん	ひじきハンバーグ トマト キャベツのスープ	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 クッキー	牛乳 クッキー	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スナック・粉チーズ おやつ昆布	トマト 人参 パセリ	391	18.6	18.1	1.7	509	19.9	17.7	1.5		
誕生 20木	切り昆布とちりめんの炊き込みごはん 豚ヒレのたった揚げ・野菜サラダ 麩とわかめのすまし汁・みかん	牛乳	牛乳 プリン	牛乳 丸ボーロ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 丸ボーロ	豚ヒレ	牛乳・出し昆布 刻み昆布・白す干し 干茹布・煮干し	人参 キャベツ・胡瓜・葱 みかん	540	23.6	15.8	2.8	503	22.2	16.5	2.4		
21金	ごはん	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳	牛乳 *豆腐ドーナツ	牛乳 あられ	牛乳 あられ	鯖 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	南瓜 チゲ・サイ 人参	495	22.1	24.1	2.3	589	22.6	22.6	1.8		
22土	パン	汁ビーフン バナナ	牛乳	牛乳 サブシ	牛乳 ウエハース	牛乳 ウエハース	豚肉 かまぼこ がらす	牛乳	人参 玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱 バナナ	426	15.6	15.1	1.4	519	19.1	18.6	1.7		
24月	ごはん	いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 クラッカー チーズ	1 豆腐・味噌 かつお節	2 牛乳・白す干し 干茹布・煮干し・出し昆布 3 人参	5 米・さつまいも・みりん 醤油・片栗粉・砂糖 クラッカー	412	22.3	23.8	1.9	524	22.6	22.3	1.5		
25火	ごはん	鶏肉のつくね焼 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 カステラ	牛乳 カステラ	鶏ひき肉 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	小松菜 人参	414	17.9	21.6	1.4	527	19.4	20.7	1.3		
26水	ごはん	レバーのてり煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳	牛乳 かりんとう	牛乳 マドレーヌ	牛乳 マドレーヌ	鶏レバー 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	ほうれん草 生姜・スイートコーン 大根・玉葱・葱	329	20.5	12.9	1.3	457	21.5	13.6	1.2		
27木	ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース クラッカー	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	牛肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し 出し昆布 (飲むヨーグルト(鉄多め))	人参 さやいんげん	383	14.8	11.9	1.5	502	16.6	12.7	1.3		
28金	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *栗蒸しぼん	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参 たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	403	20.4	17.2	1.4	519	21.2	17.3	1.3		
29土	パン	ソイミートペンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 せんべい	牛乳 サブシ	牛乳 サブシ	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 玉葱・えのき キャベツ・スイートコーン	360	15.3	12.4	1.8	405	16.9	14.6	1.8		
31月	ごはん	チキンカレー かみかみサラダ	牛乳	牛乳 りんご	牛乳 クラッカー	牛乳 クラッカー	鶏肉 ロースハム かつお節	牛乳 スナック 出し昆布	人参 玉葱・グリルピー 切干大根・胡瓜 りんご	420	16.6	19.9	2.3	533	18.2	19.2	1.9		

【月平均栄養価】

新献立 かみかみサラダ その名の通り咀嚼強化の献立です

材料 切干大根3g ロースハム5g 胡瓜 10g
 しょう油2g 酒2g みりん2g かつお節1g
 昆布0.5g 水50g すりごま1g マヨネーズ4g 醤油1g

①切干大根は水で戻し絞る ②ハム、胡瓜は千切り ③①とだし汁、醤油
 酒、みりんを鍋に入れ沸騰させる ④②と水気を切った③をボウルに
 入れすりごま、マヨネーズ、醤油で和えます



【1人1日平均栄養価】							ビタミン			
	I 補 キ - Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	加ゆ め mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	A μRE	B1 mg	B2 mg	C mg
	基 準 量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35
	平均栄養価	399	17.8	17.3	284	2.3	1.7	488	0.27	0.45
未 満 児	基 準 量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3
	平均栄養価	501	19.4	17.9	319	2.1	1.6	421	0.27	0.48

※平均栄養価は行事食と延長おやつを除く