

令和5年度中期予定献立一覧表(9月分)



愛の園保育園・こひつじ保育園

日	未 満 児	以上 児	全 児	献立名	午前 おやつ	午 後 おやつ (*は手作り)	材 料 (分類: 六つの基礎食品)						栄養価									
							血や肉、骨のもの 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		E値 Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	加 ら ぬ 炭 水 化 物 mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン			
							1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
4月	14	木		ごはん ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳	牛乳 梨	合挽肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキミル ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン グリルピーズ・梨	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素	サラダ油 ゴマドレッシング	425	17.8	21	381	2.4	2.5	252	0.34	0.5	43
													535	19.4	20	393	2.3	2	232	0.33	0.48	35
2	16	土		肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・スープの素 サブレ	サラダ油	456	17.2	14.5	209	1.6	1.8	115	0.19	0.42	20
													464	18.4	15.9	262	1.5	1.8	133	0.2	0.49	19
1	22	金		ごはん 魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	白身魚・味噌 竹輪・豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・キャベツ・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 みりん・強化ウエハース・クッキー	ごま	352	22.5	14.9	485	3.6	1.6	130	0.61	0.77	13
													477	22.7	15.4	478	2.9	1.3	134	0.54	0.72	11
6	20	水		パン ポークピーンズ 野菜スープ	牛乳	牛乳 *黒糖もち	豚肉 ゆで大豆 黄粉	牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリルピーズ キャベツ	ロ・パン・じゃがいも 揚げ粉・砂糖・ウエハース スープの素・片栗粉・黒砂糖	サラダ油	351	16.9	12.5	263	2.1	1.6	275	0.39	0.36	36
													459	20.2	16.6	315	2.1	1.8	250	0.38	0.43	29
5	19	火		ごはん パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ	牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	人参 パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン	玉葱 えのき茸 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 スープの素・クラッカー	サラダ油	396	16.1	21	103	7.3	1.9	80	0.12	0.27	45
													514	17.8	20.2	171	6.1	1.6	95	0.17	0.34	37
8	28	金		ごはん 牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛肉 味噌	牛乳 干若布	人参 人参	キャベツ 玉葱 葱	米・酒・砂糖・春雨 スープの素・ビスケット	サラダ油 すりごま	385	15.1	18.8	291	1.1	1.3	174	0.17	0.37	25
													505	17.1	18.5	322	1.2	1.1	171	0.2	0.42	21
7		木		パン レバーボール・トマト・胡瓜もみ コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキミル おやついりこ	人参・ピーマン・トマト パセリ	玉葱・胡瓜・キャベツ スイートコーン	ロ・パン・小麦粉・スープの素 揚げ粉・砂糖・ウエハース スープの素・片栗粉・黒砂糖	ピーナッツ サラダ油	391	20.2	17.5	272	4.8	1.7	5796	0.31	1.07	36
													494	22.7	20.7	324	3.9	1.9	4666	0.3	0.97	30
9	30	土		ごはん 厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳	牛乳 かりんとう	厚揚げ 豚肉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん チゲソイ	玉葱 たけのこ キャベツ	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・春雨 かりんとう	サラダ油 ごま油	377	16.8	16.8	343	2.1	1.7	183	0.29	0.34	20
													498	18.3	16.8	365	2	1.5	177	0.3	0.39	17
11	21	月		ごはん 鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	小松菜 人参	玉葱 生姜 葱	米・酒・パン粉・醤油 スープの素・砂糖・せんべい	サラダ油	386	18.1	16.3	272	1.8	1.5	370	0.19	0.39	15
													504	19.6	16.4	306	1.5	1.4	327	0.2	0.42	12
13	26	水		ごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳	牛乳 おかき チーズ	白身魚 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し 出し昆布・フレンチドレッシング	人参 チゲソイ	胡瓜	米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・醤油・おかき	サラダ油 すりごま	360	21.9	17.9	337	1.3	2	204	0.17	0.32	10
													485	22.4	17.8	358	1.2	1.7	192	0.2	0.38	9
12	25	火		ごはん 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 *バナナケーキ	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン	干椎茸・茄子・玉葱 葱・バナナ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・かつお節	サラダ油	418	22.4	17.9	359	2.3	1.7	194	0.19	0.5	21
													528	22.7	17.6	375	2	1.5	185	0.21	0.51	18
15		金		ごはん ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳	牛乳 せんべい	牛肉	牛乳 干ひじき	人参	玉葱・グリルピーズ キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 揚げ粉・砂糖・トピノーレ ウエハース・醤油・酢・せんべい	バター ごま油	396	13.9	17.7	215	1.2	1.8	176	0.19	0.33	21
													515	16.1	17.5	262	0.8	1.5	172	0.22	0.37	18
29		金		月見うどん バナナ	牛乳	牛乳 丸ボーロ *豆腐入り白玉団子	鶏肉・かまぼこ 卵・豆腐・黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 丸ボーロ・白玉粉		516	23.5	14.6	296	2.6	3	235	0.22	0.48	18
													470	21.8	15	331	1.8	2.9	258	0.21	0.55	16
誕生	27	水		カレー風味のたきこみごはん・鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁・オレンジ	牛乳	ゼリー	まぐろ油漬 鮭	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 ほうれん草 トマト・人参	エリンギ・玉葱 胡瓜・葱・オリーブ	米・スープの素・カレー粉 揚げ粉・片栗粉・上新粉 酢・醤油・ゼリー	バター サラダ油	553	25.2	17	105	1.8	2.5	112	0.28	0.24	88
													511	23.1	16.6	171	1.4	2	117	0.25	0.3	77

お米パワーで健康に

お米を炊いてごはんになると、水分が60%と多くなります。そのため、ごはんのエネルギーは、100g当たり168キロカロリーと、それほど高くありません。お茶碗1杯のごはんのエネルギーは、シュウケキの半分、ラーメンの1/3です。

「ごはんを食べると太る」と言う人がいますが、そうではありません。ごはんはデンプンがゆっくり消化されるので、腹持ちがよく、太りにくいのです。ゆっくり食べることも大切です。

粒食のお米のよいところ

お米は粒のまま食べる「粒食」です。小麦は粉にして、それをパンや麺類に加工して食べる「粉食」です。粒食する米と粉食する小麦では、同じデンプンの摂取であっても

糖の代謝に与える影響に差があります。また、日本人は欧米人に比べ、胃が大きく腸も長いのですが、米などの穀物を粒食するのに適した体になっているのです。

※平均栄養価は行事食を除く

	以上 児	基準量		平均栄養価		未 満 児							
		基準量	平均栄養価	基準量	平均栄養価	基準量	平均栄養価	基準量	平均栄養価				
		15	12	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
		26	18	396	18.6	17.1	299	2.6	1.8	442	0.26	0.45	25
		15	11	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
		23	16	496	19.9	17.5	331	2.3	1.6	386	0.27	0.48	21