

献立表(例)

すきっぷ保育園

日	曜日	朝おやつ	昼食	おやつ	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) カルシウム(mg)	
					あか 本をつくる・血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり (体の調子を整える)		
1	15	水	牛乳 ご飯 ハンバーグ ひじきの煮物 味噌汁	牛乳 ジャムトースト	ふたひき肉、豆乳、油揚げ、だいず、みそ、牛乳	米、パン粉、砂糖、なたね油、じゃがいも、食パン、いちごジャム	たまねぎ、ひじき、にんじん、キャベツ	615(516) 24.5(21.4) 17.3(15.8) 209(225)	
2	16	30	木	牛乳 ご飯 かじきの照焼き 小松菜のごま和え けんちん汁	牛乳 きなこおにぎり	かじき、まぐろ、豆腐、みそ、牛乳、きなこ	米、なたね油、砂糖、ごま、さといも	こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう	543(459) 23.6(20.6) 13.2(12.8) 257(275)
3	17	金	牛乳 ご飯 厚揚げのひき肉あんかけ 人参きんぴら 味噌汁	牛乳 鮭おにぎり	厚揚げ、ふたひき肉、みそ、牛乳、さけ	米、砂糖、片栗粉、ごま油、なたね油、ごま、ふ、さつまいも	根深ねぎ、ピーマン、にんじん、こまつな、焼きのり	587(513) 21.4(19.4) 16.8(15.8) 276(290)	
4	18	土	牛乳 チキンライス マセドアンサラダ 味噌汁	牛乳 おせんべい	鶏ひき肉、だいず、みそ、牛乳	米、なたね油、じゃがいも、マヨネーズ、ふ、せんべい	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、きゅうり、根深ねぎ、わかめ	563(492) 16.9(15.3) 13.9(13.4) 165(203)	
6	20	月	麦茶 ご飯 さばの味噌焼き 筑前煮 味噌汁	麦茶 チーズ焼きおにぎり	さば、みそ、鶏もも、豆腐、油揚げ、チーズ	米、なたね油、和三盆糖、ごはん、ごま	ごぼう、れんこん、だいこん、さやいんげん、にんじん、根深ねぎ	486(370) 22.1(17.5) 16.6(13.2) 158(125)	
7	21	火	牛乳 ご飯 豚の生姜焼き さつまいもの甘煮 味噌汁	牛乳 梅干とごまのおにぎり	豚もも、油揚げ、みそ、牛乳	米、なたね油、さつまいも、砂糖、じゃがいも、ごはん、ごま	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、うめ、焼きのり	550(484) 22.8(20.6) 14.7(14.2) 215(242)	
8	22	水	牛乳 ご飯 あんかけ五目肉団子 三色ナムル 味噌汁	牛乳 おかかおにぎり	ふたひき肉、だいず、みそ、牛乳、かつお節	米、片栗粉、なたね油、ごま、ごま油	にんじん、葉ねぎ、ひじき、ほうれんそう、もやし、だいこん、キャベツ	547(480) 21(18.9) 15.5(14.8) 242(266)	
9	23	木	牛乳 ご飯 かじきのクリームコーン焼き きんぴら 味噌汁	牛乳 ホットケーキ	かじき、豚もも、厚揚げ、みそ、牛乳、豆乳	米、小麦粉、マヨネーズ、オリーブ油、したらぎ、なたね油、砂糖、ごま	コーン、ごぼう、にんじん、ピーマン、根深ねぎ、わかめ	551(465) 23.1(20.1) 18.2(16.6) 237(257)	
10	24	金	牛乳 ご飯 鶏肉のパーベキュー焼き フレンチサラダ 味噌汁	牛乳 昆布おにぎり	鶏もも、みそ、牛乳	米、砂糖、なたね油、オリーブ油、ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、こまつな、こんぶつくだ	586(510) 20.7(18.4) 18.7(17.2) 210(240)	
11	25	土	牛乳 煮込みうどん ごまさつま	牛乳 おせんべい	豚もも、牛乳	うどん、なたね油、砂糖、さつまいも、ごま、せんべい	だいこん、はくさい、にんじん	483(430) 14.7(14) 8.6(9.2) 218(244)	
13	27	月	麦茶 ご飯 肉じゃが フロコリーのチーズ焼き 味噌汁	麦茶 きつねおにぎり	豚もも、チーズ、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、したらぎ、なたね油、砂糖、ごま	たまねぎ、にんじん、フロコリー、かぼちゃ、こまつな	534(408) 19(14.8) 12.1(9.3) 172(137)	
14	28	火	牛乳 ご飯 肉団子シチュー 切干大根の煮物	牛乳 ツナおにぎり	ふたひき肉、油揚げ、牛乳、まぐろ	米、豆乳、パン粉、じゃがいも、砂糖、なたね油	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、切干大根	589(512) 20.7(18.5) 16(15.1) 211(239)	

	日数	3歳以上児		3歳未満児	
		月平均	目標値	月平均	目標値
エネルギー(kcal)	596	551.9	500	477.4	
タンパク(g)	24	21	19	18.7	
脂質(g)	19.3	15.1	16	14.1	
カルシウム(mg)	273	215.8	200	236	