

日	全 児			1.2歳児						栄養価										
	献立名	午後おやつ (※は手作り)	主食	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビ タ ミ ン				
				血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの								A	B1	B2	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
2月 28日 土	パリパリおそば わかめスープ	牛乳 ビスケット		牛乳 豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華揚げもの素 砂糖・醤油・片栗粉	サラダ油	630	19.4	20	323	1.3	3.5	141	0.53	0.59	16	
								ビスケット		466	17.6	21	360	0.8	3.3	159	0.5	0.65	17	
3月 23日 火	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *キャロットゼリー	ごはん	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳 粉寒天	人参 人参ジュース	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン 100%オレンジジュース	米・酒・醤油・砂糖 かつやぶ・片栗粉・酢	サラダ油 ごま油	512	21.7	16.5	303	2	1.2	226	0.36	0.35	16	
										464	19.8	16.4	331	1.7	1.1	210	0.32	0.4	13	
4月 水	拌三系 野菜スープ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	パン	牛乳 ロースハム 卵	牛乳 アイスクリーム	人参 小松菜	胡瓜 キャベツ	ロースハム・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素 強化ウエハース	サラダ油 ごま油	563	15.1	24.8	394	3.7	2.5	201	0.65	0.76	25	
										541	15.1	25	427	2.9	2.1	208	0.56	0.77	21	
5月 27日 木	煮魚 切干大根の煮物 なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	ごはん	牛乳 白身魚・油揚げ 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 なめこ・葱	米・酒・砂糖・醤油 食パン・いちごジャム	ごま油	550	27.5	12.8	324	2.3	2.1	145	0.24	0.34	5	
										491	24.3	13.3	345	1.5	1.7	146	0.22	0.37	5	
6月 16日 金	鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ(マネズ) わかめのすまし汁	すいか チーズ かりんとう	ごはん	牛乳 鶏肉	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 ブロッコリースプラウト	人参	パインジュース・パイン缶 にんにく・キャベツ 葱・西瓜	米・醤油・酒・かりんとう	マヨネーズ	521	30.8	18.2	154	1.7	1.7	163	0.17	0.21	29	
										469	18.9	17.6	208	1.4	1.6	161	0.17	0.28	24	
7月 21日 土	冷めん バナナ	牛乳 クッキー		牛乳 卵 ロースハム 鶏肉	牛乳	トマト	胡瓜 もやし バナナ	中華めん・砂糖・スープの素 醤油・酢・クッキー	サラダ油 ごま油	663	20	18.4	200	1.6	2.2	129	0.26	0.39	24	
										486	18.1	18.7	250	1.1	2.2	141	0.23	0.45	23	
10月 24日 火	牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳 丸ボーロ	ごはん	牛乳 牛肉 味噌	牛乳 干若布	ピーマン 人参	キャベツ 玉葱 葱	米・酒・砂糖・春雨 スープの素・丸ボーロ	サラダ油 すりごま	539	17.8	18	229	1.4	1	107	0.18	0.35	25	
										485	16.8	17.5	270	1.2	0.9	118	0.18	0.4	21	
11月 17日 水	魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	ごはん	牛乳 白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布	トマト 人参	えのき茸 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかき	サラダ油	530	21.9	14.9	241	1.6	1.5	125	0.27	0.32	7	
										478	20.2	14.9	279	1	1.4	130	0.23	0.36	7	
12月 木	牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 *カカオの黄粉あえ	ごはん	牛乳 牛肉 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	ピーマン・パプリカ(赤) パプリカ(黄)・人参 オクラ	もやし 玉葱 生姜	米・砂糖・醤油・ソーメン	サラダ油 ごま油	548	20.9	16.6	253	2.4	1.4	105	0.19	0.37	38	
										490	19.3	16.2	289	1.7	1.2	114	0.18	0.41	31	
13月 26日 金	スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳 牛肉 ゆで大豆	牛乳	人参	玉葱・グリーンピース りんご・にんにく	米・カレー粉・スープの素	油	637	19.5	20.7	213	2.1	1.9	210	0.26	0.37	14	
								せんべい		563	18	19.5	259	1.7	1.6	197	0.23	0.39	12	
14月 31日 土	ミートスパゲッティ えのきだけスープ	牛乳 サブレ		牛乳 合挽肉	牛乳 粉チーズ 干若布	人参	玉葱・グリーンピース えのき茸・葱	スパゲッティ・かつやぶ かつやぶ・スープの素・サブレ	バター サラダ油	630	19.5	16.4	228	1.8	2	156	0.36	0.39	9	
										465	17.6	17.1	278	1.4	1.9	174	0.33	0.44	9	
18月 水	手羽中の照煮 きゅうりとにんじんの ごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳 あられ おやついりこ	ごはん	牛乳 鶏手羽中 味噌	牛乳・干若布 煮干し おやついりこ	人参	胡瓜 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・白玉ふ・あられ	すりごま	576	27.1	18.1	329	2.4	2	137	0.18	0.35	8	
										512	24.2	17.4	350	1.8	1.7	141	0.18	0.4	7	
19月 30日 木	ベーコン入りかみかみきんぴら かき卵汁	飲むヨーグルト(鉄強化) クラッカー	ごはん	牛乳 ベーコン ゆで大豆 卵	牛乳・刻み昆布 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	ごぼう 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・片栗粉	すりごま 油	577	18.5	18.5	352	8.2	1.8	229	0.24	0.54	42	
										516	17.4	17.7	370	6.6	1.5	214	0.23	0.54	34	
20月 金	レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 ぶどう かりんとう	パン	牛乳 鶏レバー 豆乳	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉葱・スイートコーン キャベツ・ぶどう	ロースハム・かつやぶ・上新粉 じゃがいも・かつやぶ・酒 スープの素・かりんとう	ピーナッツ サラダ油	526	22.2	20.4	239	4.5	2	4657	0.37	0.91	39	
										472	20.2	19.4	277	3.5	1.7	3755	0.31	0.83	32	
誕生 25日 水	三色まぜごはん・鶏のから揚げ きゅうりの酢物・麩のすまし汁・オレンジ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース		牛乳 卵 鶏肉	牛乳・塩昆布 白す干し・干若布 煮干し・出し昆布・7分粥	小松菜 人参	生姜・胡瓜・葱 れんこん	米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・白玉ふ・醤油 強化ウエハース	サラダ油 ごま	907	28.8	32.7	474	5	2.4	248	0.67	0.89	43	
										674	23.7	30.9	487	3.6	2.2	246	0.55	0.86	35	
以上児										基準量	576	21.1	18.3	266	2.6	1.6	225	0.28	0.42	20
										平均栄養価	593	22	19.1	284	2.8	1.9	348	0.33	0.47	20
未満児										基準量	480	19	16	200	2.3	1.8	200	0.25	0.3	20
										平均栄養価	491	19	17.7	302	1.9	1.9	313	0.27	0.46	17

食中毒注意報発令中！
ご家庭でもご注意ください



令和3年度8月



延長おやつ例



貴船保育園

日・曜	未満児 主 食	昼 食	お や つ	延長おやつ	延長おやつ栄養価		
					上:以上児、下:未満児 Kcal	蛋白質 g	脂質 g
2 月	28 土	バリバリおそば わかめスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	84	3.1	3.1
					97	3.8	3.9
3 火	23 月	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *キャロットゼリー	牛乳 かりんとう	111	4.1	5
					102	3.9	4.7
4 水		パン 拌三糸 野菜スープ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	牛乳 あられ	105	4.1	3.9
					97	3.9	3.9
5 木	27 金	ごはん 煮魚 切干大根の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	牛乳 クッキー	119	3.9	6.6
					109	3.8	6
6 金	16 月	ごはん 鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ(マネズ) わかめのすまし汁	すいか チーズ かりんとう	牛乳 サブレ	114	3.9	5.5
					104	3.8	5.1
7 土	21 土	冷めん バナナ	牛乳 クッキー	牛乳 あられ	105	4.1	3.9
					97	3.9	3.9
10 火	24 火	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 丸ボーロ	牛乳 カステラ	131	4.5	4.7
					118	4.3	4.5
11 水	17 火	ごはん 魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 クラッカー	116	4.2	6.1
					106	4	5.6
12 木		ごはん 牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛乳 丸ボーロ	100	3.9	4.2
					93	3.8	4.1
13 金	26 木	ごはん スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー	119	3.9	6.6
					109	3.8	6
14 土	31 火	ミートスパゲッティ えのきだけスープ	牛乳 サブレ	牛乳 丸ボーロ	100	3.9	4.2
					93	3.8	4.1
18 水		ごはん 手羽中の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 ビスケット	110	4.1	4.8
					102	3.9	4.6
19 木	30 月	ごはん パ-コン入りかみかみきんぴら かき卵汁	飲むヨーグルト(鉄強化) クラッカー	牛乳 せんべい	105	4	3.9
					97	3.8	3.9
20 金		パン パ-とピーナツの野菜炒め コンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 ぶどう かりんとう	牛乳 ウエハース	112	4.1	5.2
					103	3.9	4.9
誕生 25 水		三色まぜごはん 鶏のから揚げ きゅうりの酢物 麩のすまし汁・オレンジ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	牛乳 せんべい	105	4	3.9
					97	3.8	3.9