様式F101 2020年02月

献　　立　　表

千歳認定こども園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	材料名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ) 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ	3時おやつ	行事
01 土	ホットドッグ、角切り野菜と肉団子のスープ、グリーンポテト、果物（バナナ）	521.4(481.3) 21.8(19.9) 19.1(18.2) 2.4(2.1)	じゃがいも、パン	○牛乳、鶏肉、ウインナー、大豆、◎牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、レタス、セロリ、パセリ、青のり	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳	せんべい、牛乳	
03 月	炒り豆ご飯、肉じゃが、きゅうりの酢の物、果物（みかん）	654.6(548.8) 23.9(20.3) 22.3(20.0) 2.7(2.2)	じゃがいも、米、○米粉、しらたき、○油、砂糖、○砂糖	○牛乳、牛肉、○卵、大豆、○チーズ、ささかまぼこ、○ベーコン、◎牛乳	みかん、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、○玉ねぎ、○ブロッコリー、わかめ、○にんじん、さやいんげん	しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩、○食塩、和風だし	牛乳	米粉のケークサレ、牛乳	
04 火	バンズパン、チーズオムレツ、チリコンカン、ブロッコリー添え、牛乳、果物（はっさく）	468.7(498.2) 23.7(24.4) 17.7(19.2) 2.0(1.9)	パン、油、バター、小麦粉、砂糖	牛乳、○ソフール　元気ヨーグルト、卵、大豆、ひき肉（牛・豚）、チーズ、◎牛乳	はっさく、玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、にんじん、ニンニク	ケチャップ、ソース、酒、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩、パセリ粉、ナツメグ、こしょう	牛乳	元気ヨーグルト、麦茶	
05 水	酢飯、手巻き寿司セット、納豆汁、切干し大根のサラダ、果物（バナナ）	700.0(597.9) 25.6(22.0) 21.8(20.1) 2.0(1.7)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、卵、ウインナー、納豆、豆腐、○卵、みそ、竹輪、油揚げ、○みそ、煮干し、◎牛乳	バナナ、きゅうり、にんじん、こんにゃく、ねぎ、なめこ、切干大根、のり、せり、わかめ、芋がら	酢、だし汁、○酢、しょうゆ、食塩	牛乳	味噌カステラ、牛乳	
06 木	ごはん、味噌汁（さつまいも・厚揚げ）、かじきのから揚げ、ミニトマトブロッコリー添え、はるさめサラダ、果物（みかん）	632.6(523.0) 23.6(19.8) 16.1(14.3) 1.7(1.4)	米、○米、さつまいも、春雨、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、厚揚げ、みそ、ハム、煮干し、◎牛乳、かじき	みかん、ミニトマト、ほうれん草、ブロッコリー、にんじん、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳	ゆかりわかめおにぎり、牛乳	
07 金	おにぎり、芋煮、ほうれん草のくるみ和え、果物（りんご）	622.3(524.7) 22.6(19.4) 19.0(16.7) 2.1(1.7)	米、里いも、砂糖、○油、○片栗粉	○牛乳、牛肉、くるみ、◎牛乳	りんご、○かぼちゃ、ほうれん草、もやし、こんにゃく、ねぎ、しめじ、ごぼう、のり	しょうゆ、酒、○食塩	牛乳	フライドパンプキン、牛乳	
08 土	牛丼、きのこ汁、おかかあえ、果物（バナナ）	578.4(489.6) 25.0(21.3) 14.8(13.4) 2.1(1.7)	米、麦、砂糖	○牛乳、牛肉、豆腐、みそ、かつお節、油揚げ、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、ほうれん草、ごぼう、こんにゃく、もやし、なめこ、エリンギ、えのき茸、ねぎ、にんじん、椎茸	しょうゆ、みりん	牛乳	せんべい、牛乳	
10 月	ごぼうと豆のドライカレー、海草サラダ、果物（バナナ）	592.4(500.9) 23.1(19.8) 18.7(16.5) 1.5(1.2)	米、麦、バター、ごま油、油、砂糖	○牛乳、豚肉、卵、鶏肉、大豆、ささかまぼこ、◎牛乳	バナナ、にんじん、もやし、玉ねぎ、ごぼう、きゅうり、ピーマン、干しぶどう、しょうが、わかめ、海草サラダ、ニンニク	ケチャップ、酢、しょうゆ、カレー粉、ソース、パセリ粉	牛乳	せんべい、牛乳	
12 水	五分つきごはん、味噌汁（豆腐・わかめ）、さんまのかばやき、トマト添え、赤根ほうれん草と菊のごま和え、シューアイス（0.1ゼリー）	563.6(504.7) 21.3(19.1) 21.3(18.0) 1.8(1.5)	米、○小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま、油、りんごゼリー	○牛乳、さんま、豆腐、みそ、○鶏肉、煮干し、◎牛乳、さんま	ほうれん草、ミニトマト、もやし、ねぎ、○にんじん、菊、○ごぼう、○ねぎ、○まい茸、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、酒、みりん、○食塩	牛乳	ひっつみ（岩手郷土料理）、牛乳	
13 木	ひじきごはん、みそ汁（かぶ）、ポテト入りオムレツ、トマトブロッコリー添え、果物（いよかん）	541.4(461.4) 21.2(18.4) 19.3(17.0) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、麦、バター、砂糖、油	○牛乳、卵、牛乳、みそ、チーズ、ベーコン、油揚げ、煮干し、◎牛乳	伊予柑、かぶ、○バナナ、ミニトマト、○りんご、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、かぶ、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	フルーツポンチ、牛乳	
14 金	バンズパン、コーンスープ、豆腐ハンバーグ、トマトキャベツ添え、果物（キウイ未バナナ）	665.5(605.2) 28.1(24.8) 24.9(21.8) 2.8(2.4)	パン、○ホットケーキ粉、パン粉、○バター、油	○牛乳、牛乳、ひき肉（牛・豚）、豆腐、卵、○ホイップクリーム、○卵、◎牛乳	とうもろこし、キウイ、キャベツ、玉ねぎ、○いちご、ミニトマト、とうもろこし、バナナ	ケチャップ、酒、ソース、みりん、コンソメ、食塩、パセリ粉、ナツメグ、こしょう	牛乳	ホットケーキ、牛乳	
15 土	ごはん、ごま風味豚汁、鶏のから揚げ、トマトブロッコリー添え、果物（オレンジ）	595.8(533.7) 25.1(23.6) 22.3(21.2) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま、ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、みそ、かつお節	オレンジ、ミニトマト、大根、ブロッコリー、ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒	牛乳	ビスケット、牛乳	
17 月	ごはん、味噌汁（大根・油揚げ）、手づかみチキン、トマト添え、納豆サラダ、果物（せとか）	590.5(478.0) 25.4(22.3) 17.2(12.4) 1.6(1.3)	米、○切干いも	○牛乳、鶏肉、納豆、みそ、ハム、油揚げ、煮干し、かつお節、鶏肉、◎牛乳	せとか、大根、もやし、ミニトマト、ほうれん草、きゅうり、にんじん、レモン果汁、ニンニク	しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう	牛乳	干し芋、牛乳	
18 火	きのこカレーうどん、さつま芋のレモン煮、果物（りんご）	593.9(486.1) 22.5(18.8) 15.7(13.8) 2.4(1.9)	うどん、○パン、さつまいも、片栗粉、砂糖、○マーガリン	○牛乳、豚肉、○チーズ、◎牛乳	りんご、ほうれん草、ねぎ、にんじん、レモン、しめじ、えのき茸、椎茸、○ジャム	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	牛乳	サンドイッチ、牛乳	
19 水	五分つきごはん、味噌汁（ふのり・豆腐）、筑前煮、ナムル、果物（はるみ）	542.5(460.7) 21.9(18.8) 18.7(16.5) 1.6(1.3)	米、○砂糖、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト、鶏肉、豆腐、○生クリーム、みそ、○ゼラチン、煮干し、◎牛乳	はるみ、ほうれん草、にんじん、れんこん、こんにゃく、もやし、ごぼう、たけのこ、○レモン、さやいんげん、ねぎ、ふのり	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん	牛乳	ヨーグルトババロア、牛乳	
20 木	ごはん、味噌汁（小松菜・えのき）、さけのムニエル、トマト添え、和風サラダ、果物（バナナ）	641.3(542.7) 27.2(22.7) 17.9(15.8) 1.3(1.1)	米、○砂糖、マカロニ、マヨネーズ、○白玉粉、○上新粉、バター、小麦粉	○牛乳、鮭、○あずき、○豆腐、みそ、ハム、煮干し、◎牛乳、鮭	バナナ、ミニトマト、キャベツ、小松菜、えのき茸、とうもろこし、にんじん	しょうゆ、○食塩、食塩、こしょう	牛乳	おしるこ、牛乳	
21 金	キッズビビンバ、のっぺい汁、果物（デコポン）	660.5(554.2) 28.3(24.0) 19.0(16.7) 2.2(1.8)	米、○米、里いも、麦、砂糖、○ごま、○砂糖、片栗粉、ごま、油、ごま油	○牛乳、卵、豚肉、鶏肉、鶏肉、○みそ、かつお節、◎牛乳	デコポン、ほうれん草、もやし、にんじん、大根、玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、ねぎ、椎茸、ニンニク、しょうが	しょうゆ、○みりん、酢、食塩、酒	牛乳	おにぎり（みそ焼き）、牛乳	
22 土	お好み焼き、さつま芋のレモン煮、果物（りんご）	598.2(505.4) 20.7(17.8) 21.4(18.6) 2.0(1.6)	さつまいも、小麦粉、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉、卵、豚肉、かつお節、◎牛乳	キャベツ、りんご、ねぎ、レモン、青のり	ソース、しょうゆ、和風だし、食塩	牛乳	せんべい、牛乳	
25 火	麦ごはん、味噌汁（玉ねぎ・わかめ）、ほっけの塩焼き、ごまかけ、ひじきの煮物、果物（バナナ）	562.5(477.9) 23.4(20.0) 13.0(11.9) 1.6(1.3)	米、○さつまいも、○米粉、麦、○砂糖、○バター、ごま、砂糖	○牛乳、ほっけ、みそ、さつま揚げ、煮干し、◎牛乳、ほっけ	バナナ、もやし、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく、にんじん、ひじき、わかめ	しょうゆ、酒、みりん	牛乳	もっちりスイートポテト、牛乳	
26 水	焼きそば、フライドポテト、果物（みかん）	608.8(496.4) 23.6(19.7) 18.5(16.1) 2.6(2.1)	焼そばめん、じゃがいも、油	○牛乳、豚肉、◎牛乳	みかん、キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんじん、青のり	ソース、食塩	牛乳	肉まん、牛乳	
27 木	ごはん、味噌汁（じゃが・わかめ）、赤魚とがんもの炊き合わせ、おかかあえ、果物（バナナ）	591.4(501.2) 23.5(19.9) 16.5(15.0) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、砂糖	○牛乳、赤魚、がんもどき、みそ、煮干し、かつお節、赤魚、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、もやし、にんじん、さやいんげん、わかめ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん	牛乳	ゆかりクッキー、牛乳	
28 金	五分つきごはん、中華風コーンスープ、真珠蒸し、じゃこ和え、果物（清美）	672.2(563.6) 30.4(25.6) 21.8(19.0) 2.0(1.7)	米、○パン、もち米、○砂糖、片栗粉、パン粉、○バター、ごま油、○粉糖	○牛乳、豚肉、○卵、卵、豆腐、鶏むね肉、豆腐、しらす、牛乳、◎牛乳	きよみ、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、とうもろこし、ねぎ、椎茸、しょうが	しょうゆ、鶏ガラだし、食塩	牛乳	フレンチトースト、牛乳	
29 土	ごはん、さつま汁、おかか納豆、ナムル、チーズ、果物（りんご）	582.4(502.7) 21.9(19.5) 16.8(15.7) 2.0(1.7)	米、さつまいも、ごま、ごま油、砂糖	○牛乳、納豆、みそ、かつお節、◎牛乳	りんご、もやし、大根、ほうれん草、にんじん、ごぼう	だし汁、しょうゆ、酢	牛乳	せんべい、牛乳	
1日の摂取目標量		1275(925) 52(37) 35(25) 4.3(3.3)	給食とおやつを食べた場合、３～５歳児では1日の栄養量の４８％を園でとることになります。 0～2歳児（3歳未満児）では1日の栄養量の５０％を園でとることになります。 内容は変更になる場合がございます。						