





















## ☆☆給食予定表☆☆

2019年度8月21日水曜日 豊田献立 日別献立A 幼こ

献立名：飲用牛乳・ごはん・みそ汁・ごまあえ・豚肉のしょうが炒め・海の五目佃煮

単価入	材料名	単位	単価円	一食円 購入 価格	使用量 g	Eng (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	VA ( $\mu$ g)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食物 繊維 (g)	食塩 (g)
	飲用牛乳(幼保)				144.0	96	4.8	5.5	158	14	0.0	0.6	55	0.06	0.22	1	0.0	0.1
	ごはん(幼保) 50g				50.0	180	3.1	0.5	3	12	0.4	0.7	0	0.22	0.02	0	0.3	0.0
	葉ねぎ				7.3	2	0.1	0.0	6	1	0.1	0.0	9	0.0	0.01	2	0.2	0.0
	わかめ(乾)				0.22	0	0.0	0.0	2	1	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.1	0.1
	豆腐				21.9	16	1.4	0.9	19	28	0.2	0.1	0	0.02	0.01	0	0.1	0.0
	じゃがいも				21.9	17	0.4	0.0	1	4	0.1	0.0	0	0.02	0.01	8	0.3	0.0
	えのきたけ				3.65	1	0.1	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.1	0.0
	豆みそ				7.3	16	1.2	0.7	11	9	0.5	0.1	0	0.0	0.01	0	0.5	0.7
	けずりぶし(乾)				0.88	3	0.6	0.1	12	2	0.1	0.0	0	0.0	0.01	0	0.0	0.0
	和風だし				0.37	1	0.1	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.1
料理ごと小計					63.52	56	3.9	1.7	51	46	1.0	0.2	9	0.05	0.06	10	1.3	0.9
	ほうれんそう(冷凍)				7.3	2	0.2	0.0	6	4	0.1	0.0	37	0.0	0.01	2	0.2	0.0
	キャベツ				18.0	4	0.2	0.0	8	3	0.1	0.0	1	0.01	0.01	7	0.3	0.0
	もやし(太)				10.95	2	0.2	0.0	1	1	0.0	0.0	0	0.0	0.01	1	0.1	0.0
	にんじん				3.65	1	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	26	0.0	0.0	0	0.1	0.0
	油揚げ(4ミリカット)				3.0	12	0.6	1.0	9	4	0.1	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
	さとう(上白・1kg入)				0.88	3	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
	しょうゆ(あえ用)				2.19	2	0.2	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.3
	ごま(白・いり)				0.37	2	0.1	0.2	4	1	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
	ごま(白・すり)				0.73	4	0.1	0.4	9	3	0.1	0.0	0	0.0	0.0	0	0.1	0.0
料理ごと小計					47.07	32	1.6	1.6	38	16	0.4	0.1	64	0.01	0.03	10	0.8	0.3
	豚肉(もも)				35.0	79	6.8	5.3	1	8	0.2	0.7	2	0.32	0.07	0	0.0	0.0
	たまねぎ				30.0	11	0.3	0.0	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0.0	2	0.5	0.0
	しょうが(おろし) 1kg入				0.58	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	1	0.0	0.0
	本みりん				1.1	3	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
	しょうゆ				3.0	2	0.2	0.0	1	2	0.1	0.0	0	0.0	0.01	0	0.0	0.4
	さとう(三温・20kg入)				0.15	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
	でんぷん(25kg入)				1.1	4	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
	米ぬか油(炒め用)				0.15	1	0.0	0.2	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
料理ごと小計					71.08	101	7.3	5.5	8	13	0.4	0.8	2	0.33	0.08	3	0.5	0.4
	海の五目佃煮(P) 8g				8.0	20	0.7	0.0	7	8	0.1	0.0	4	0.01	0.01	0	0.4	0.5
合計					383.67	485	21.4	14.8	265	109	2.3	2.4	134	0.68	0.42	24	3.3	2.2
基準値						510	18.0	17.0	280	40	2.0	2.0	150	0.30	0.30	15	4.0	2.0
充足率(%)						95	119	87	95	273	115	120	89	227	140	160	83	110

















