

# 平成31年2月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 金		焼きそば ウインナー 牛乳 オレンジ	ジョア ビスケット	ぶた中壱種 かた ソーセージ 牛乳	蒸し中華めん なたね油 ビスケット	もやし たまねぎ にんじん キャベツ あおさ バレンシアオレンジ	エネルギー：502kcal タンパク：21g 脂質：24.6g	食塩相当量：1.3g
2 土		ソフトフランスチョコパン ポテ トカレーソテー 牛乳 りんご	ジュース せんべい	ベーコン 牛乳	チョコサンド じゃがいも 米菓	たまねぎ にんじん スイートコーン缶詰 パセリ りんご	エネルギー：502kcal タンパク：12.6g 脂質：18.9g	食塩相当量：1.4g 豆まき
3 日								
4 月		長芋のそぼろ煮 厚揚げの田 楽 豚汁 みかん	牛乳 手作りドーナツ(★)	鶏ひき肉 生揚げ 米みそ ぶたかた 油揚げ 米みそ 牛乳	ながいも 三温糖 じゃがいもでん粉 さ といも 飯ごうにやく 薄力粉 油 有塩 バター グラニュー糖	さやえんどう だいこん にんじん ごぼ う 根菜ねぎ みかん	エネルギー：483kcal タンパク：19.7g 脂質：19.8g	食塩相当量：1.5g
5 火		ぶりの照り焼き もやし和え 牛乳 スイーティー	飲むヨーグルト(★) ビスコ	ぶり かに風味かまぼこ 牛乳 ヨーグ ルト	ドレッシングタイプ 乳酸菌飲料 ビス ケット	しょうが もやし きゅうり スイートコー ン缶 グレープフルーツ	エネルギー：351kcal タンパク：17.8g 脂質：17.9g	食塩相当量：0.9g
6 水	たい焼き	鶏のから揚げ マセドアンサラダ 野菜生活 みかん おにぎり	牛乳 せんべい	鶏もも プロセスチーズ ベにざけ 牛乳	今川橋 薄力粉 じゃがいもでん粉 油 さつまいも マヨネーズ ごま 精白米 米菓	にんにく しょうが にんじん スイート コーン缶 きゅうり みかん 乾燥わかめ	エネルギー：699kcal タンパク：21.2g 脂質：25.4g	食塩相当量：1.3g お店屋さん ごっこ
7 木		五目昆布煮 厚焼き玉子 牛乳 スウィーティー	牛乳 クッキー	ぶたかた 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 牛 乳	三温糖 油 米菓	まこんぶ ごぼう にんじんもやし グ レープフルーツ	エネルギー：313kcal タンパク：13g 脂質：12.8g	食塩相当量：1.2g
8 金		和風スパゲティ シーザーサラ ダ 牛乳 りんご	ヤクルト せんべい	ベーコン ハム ナチュラルチーズ 牛 乳	スパゲッティ 油 マヨネーズ 米菓	たまねぎ にんじん ぶなしめじ あまの り キャベツ スイートコーン缶詰 きゅう り りんご	エネルギー：395kcal タンパク：12.2g 脂質：18.7g	食塩相当量：1.4g
9 土		おみやげ		牛乳	クリームパン		エネルギー：250kcal タンパク：9.5g 脂質：10.3g	食塩相当量：0.6g 午前保育
10 日								
11 月								建国記念の 日
12 火		焼肉 ナムル 牛乳 りんご	ヨーグルト 昆布	ぶたロース 牛乳	ごま ごま油	もやし ごまつな にんじん にんにく り んご 刺み昆布	エネルギー：353kcal タンパク：18.1g 脂質：17.4g	食塩相当量：1.4g
13 水		ししゃも揚げ 土佐和え 牛乳 バナナ	牛乳 ワッフル	ししゃも かつお節 牛乳	プレミックス粉 油 ワッフル(カスタード クリーム入り)	ほうれんそう にんじん スイートコーン 缶 わか バナナ	エネルギー：402kcal タンパク：20.2g 脂質：17.5g	食塩相当量：1.1g
14 木		酢豚 野菜のキッシュ 牛乳 グレープフルーツ	牛乳 チョコレートケーキ (★)	ぶたかたロース ベーコン 鶏卵 植物油 性脂肪 プロセスチーズ 牛乳	じゃがいも 三温糖 なたね油 じゃがい もでん粉 調合油 プレミックス粉 ミル クチョコレート 有塩バター グラニュー 糖	しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマ ン 乾しいたけ ほうれんそう ぶなしめ じ グレープフルーツ	エネルギー：687kcal タンパク：21.7g 脂質：42.6g	食塩相当量：2g
15 金		卵とじそうめん かぼちゃのひ き肉煮 牛乳 りんご	ジョア チーズおにぎり(★)	鶏もも 鶏卵 ぶたひき肉 牛乳 プロセ スチーズ	そうめん じゃがいもでん粉 三温糖 精 白米	にんじん たまねぎ 乾しいたけ 根菜 ねぎ 日本かぼちゃ りんご 乾燥わか め	エネルギー：560kcal タンパク：25g 脂質：12.8g	食塩相当量：2.6g

# 平成31年2月 献立表

門田報徳保育園

3歳以上児

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	行事
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
16 土		ポテトサンド ジャムバターパン きのこコンテ 牛乳 オレンジ	ジュース せんべい	プロセスチーズ ベーコン 牛乳	ロールパン じゃがいも マヨネーズ ク リームサンド 無塩バター 米菓	きゅうり にんじん たまねぎ ふなしめ じ えのきたけ エリンギ こまつな パ レンシアオレンジ	エネルギー：610kcal タンパク：18.4g 脂質：27.4g	食塩相当量：2g	
17 日									
18 月		白菜シチュー 竹輪と高野豆 腐の煮物 牛乳 オレンジ	フルーツヨーグルト (★) 小魚	鶏むね 焼き竹輪 凍り豆腐 牛乳 ヨーグルト かたくちいわし	じゃがいも 三温糖 グラニュー糖	たまねぎ にんじん スイートコーン缶 はくさい パレンシアオレンジ バイン アップル なつみかん パナナ	エネルギー：323kcal タンパク：19g 脂質：11.3g	食塩相当量：1.1g	
19 火		野菜の肉巻き こふきいも 牛乳 グレープフルーツ	牛乳 お好み焼き(★)	ぶたもも 牛乳	さつまいも 三温糖 じゃがいも 米菓	にんじん さやいんげん グレープフ ルーツ	エネルギー：395kcal タンパク：15.1g 脂質：8.3g	食塩相当量：1g	
20 水		さばの味噌煮 マカロニサラダ すまし汁 パナナ	牛乳 玄米パン	まさば 米みそ かつお缶詰 絹ごし豆 腐 かつお節 牛乳	三温糖 マカロニ マヨネーズ あんパン	しょうが きゅうり にんじん スイート コーン缶 まいたけ 根菜ねぎ パナナ	エネルギー：422kcal タンパク：18.7g 脂質：19.3g	食塩相当量：1.5g	
21 木		五目納豆 さつま芋の甘煮 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 プロセス チーズ 牛乳	油 さつまいも 三温糖 米菓	にんじん 根菜ねぎ パレンシアオーレ ンジ	エネルギー：380kcal タンパク：14.6g 脂質：13.1g	食塩相当量：1g	
22 金		お子様ランチ風 11品目具だくさんスープ みかん	牛乳 クッキー	鶏もも ソーセージ 鶏卵 黄だいお ベーコン 牛乳	精白米 三温糖 ごま(乾) ドレッシング グ じゃがいも ビスケット	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり ス イートコーン缶 キャベツ こまつな え のきたけ ふなしめじ エリンギ みかん	エネルギー：615kcal タンパク：19g 脂質：28.4g	食塩相当量：1.6g	誕生会
23 土		セサミパン グラタン 牛乳 い ちご	バナナ	鶏もも ナチュラルチーズ 牛乳	食パン ごま マカロニ 無塩バター 薄 力粉	たまねぎ ふなしめじ いちご パナナ	エネルギー：543kcal タンパク：20.8g 脂質：22.4g	食塩相当量：1.2g	
24 日									
25 月		ハッシュドポーク 竹輪と高野 豆腐の煮物 牛乳 オレンジ	ヨーグルト いも花子	ぶたかたロース 焼き竹輪 凍り豆腐 牛乳 ヨーグルト かたくちいわし	じゃがいも 油 三温糖 ギグラニュー糖	にんじん たまねぎ ふなしめじ さやい んげん パレンシアオレンジ	エネルギー：409kcal タンパク：20.8g 脂質：16.8g	食塩相当量：2.3g	
26 火		ささみフライ 春雨サラダ 牛乳 いちご	野菜生活 ビスコ	鶏ささ身 鶏卵 牛乳	三温糖 薄力粉 パン粉 調合油 はる さめ ドレッシング ビスケット	にんにく きゅうり にんじん スイート コーン缶詰(ホールカーネルスタイル) き くらげ いちご	エネルギー：335kcal タンパク：16.3g 脂質：14.1g	食塩相当量：1.2g	
27 水		焼き魚 コールスローサラダ 牛乳 パナナ	牛乳 手作りラスク(★)	ペにざけ ベーコン 牛乳	マヨネーズ 食パン グラニュー糖 オ リーブ油	キャベツ スイートコーン缶詰 にんじん きゅうり パナナ	エネルギー：526kcal タンパク：23.2g 脂質：23.6g	食塩相当量：1.3g	
28 木		八宝菜 野菜入り玉子焼き 牛乳 グレープフルーツ	ゼリー せんべい	ぶたかた 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳	ごま油 じゃがいもでん粉 油 三温糖 米菓	にんじん 乾しいたけ たまねぎ たけの こ はくさい 根菜ねぎ チンゲンサイ グレープフルーツ	エネルギー：306kcal タンパク：11.4g 脂質：11g	食塩相当量：1.5g	