

# 平成31年2月 献立表

3歳未満児

門田報徳保育園

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			
1 金	ゼリー	焼きそば ウインナー 牛乳 オレンジ ご飯	ジョア ビスケット	ぶたかた ソーセージ 牛乳	ゼリー 煮し中華めん 油 精白米 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: 475kcal タンパク: 18.8g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 0.7g	
2 土	麦茶 ビスケット	ソフトフランスジャムパン 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	ジャムサンド ジャがいも 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: 284kcal タンパク: 7.1g 脂質: 7.7g	食塩相当量: 0.8g	豆まき
3 日									
4 月	ジュース せんべい	長芋のそぼろ煮 厚揚げの田 楽 豚汁 みかん ご飯	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	アセロラ 米菓 ながいも 三温糖 ジャ がいもでん粉 さといも 塩こんやく 精白米 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: 430kcal タンパク: 13.9g 脂質: 13g	食塩相当量: 1g	
5 火	牛乳 麩菓子	ぶりの照り焼き もやし和え 白菜汁 スイーティー ご飯	飲むヨーグルト (★) ビスコ	牛乳 ぶり かに風味かまぼこ 絹ごし 豆腐 かつお節 米みそ ヨーグルト	かりんどう ドレッシングタイプ 精白米 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 缶詰 はくさい 根菜ねぎ グレープフ ルーツ	エネルギー: 364kcal タンパク: 14.9g 脂質: 13.6g	食塩相当量: 0.6g	
6 水	麦茶 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	今川焼 薄力粉 ジャがいもでん粉 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 コーン缶詰 きゅうり みかん 乾燥わか め	エネルギー: 542kcal タンパク: 15.9g 脂質: 15.2g	食塩相当量: 0.9g	お店屋さん ごっこ
7 木	ゼリー	五目昆布煮 厚焼き玉子 白菜汁 スウィーティー ご飯	牛乳 クッキー	ぶたかた 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 絹 ごし豆腐 かつお節 米みそ	三温糖 油 精白米 米菓	まこんぶ ごぼう にんじん もやし はく さい 根菜ねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 337kcal タンパク: 9.2g 脂質: 6.3g	食塩相当量: 1.1g	
8 金	ジュース クラッカー	和風スパゲティ シーザーサラ ダ 牛乳 りんご ご飯	ヤクルト せんべい	ベーコン ハム ナチュラルチーズ 牛乳	果汁入り飲料 クラッカー スパゲッティ 油 マヨネーズ 精白米 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: 469kcal タンパク: 12.1g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 1.1g	
9 土	麦茶 ビスケット	おみやげ		牛乳	ビスケット クリームパン		エネルギー: 328kcal タンパク: 10.4g 脂質: 14.4g	食塩相当量: 0.7g	午前保育
10 日									
11 月									建国記念の 日
12 火	ジュース せんべい	焼肉 ナムル 豆麩汁 りんご ご飯	ヨーグルト ビスケット	ぶたロース かつお節 米みそ	果汁入り飲料 米菓 ごま ごま油 ご ま 焼きふ 精白米 ビスケット	もやし こまつな にんじん にんにく た まねぎ りんご	エネルギー: 494kcal タンパク: 14.2g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 1.1g	
13 水	麦茶 Feウエハース	ししゃも揚げ 土佐和え 白菜 汁 パナナ ご飯	牛乳 コーンチーズパン	ししゃも かつお節 米みそ 牛乳 プロ セスチーズ	ウエハース プレミックス粉 油 ジャが いも 精白米 ロールパン	ほうれんそう にんじん スイートコーン 缶詰 わかめ はくさい パナナ	エネルギー: 375kcal タンパク: 14.4g 脂質: 11.8g	食塩相当量: 1g	
14 木	プリン	酢豚 野菜のキッシュ えのき 汁 グレープフルーツ ご飯	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 性脂肪 プロセスチーズ かつお節 米 みそ 牛乳	ジャがいも 三温糖 ジャがいもでん粉 調合油 精白米 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 えのきたけ カットわかめ グレープ フルーツ	エネルギー: 644kcal タンパク: 16.3g 脂質: 32.1g	食塩相当量: 1.6g	
15 金	ジュース せんべい	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 (★)	牛乳 若鶏もも 鶏卵 ぶたひき肉 プロ セスチーズ	米菓 そうめん ジャがいもでん粉 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: 486kcal タンパク: 22.5g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 1.5g	
16 土	麦茶 ビスケット	ポテトサンド ジャムバターパンき のソテー 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	ビスケット ロールパン ジャがいも 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 ぶなしめじ えのきたけ エリンギ こまつな バレン シアオレンジ	エネルギー: 418kcal タンパク: 10.6g 脂質: 17.8g	食塩相当量: 1.3g	

# 平成31年2月 献立表

3歳未満児

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		
17 日								
18 月	ジュース せんべい	白菜シチュー 竹輪と高野豆腐の 煮物 牛乳 オレンジ ご飯	フルーツヨーグル ト(★) ビスケット	鶏むね 焼き竹輪 凍り豆腐 牛乳 ヨー グルト	果汁入り飲料 米菓 ジャがいも 三温 糖 精白米 グラニュー糖 ビスケット	たまねぎ にんじん スイートコーン缶詰 はくさい パレンシアオレンジ バインアッ プル缶詰 みかん缶詰 パナナ	エネルギー：385kcal タンパク：12.6g 脂質：10g	食塩相当量：0.9g
19 火	麦茶 Feウエハース	野菜の豚巻き こぶさいも 豆 腐汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 お好み焼き(★)	ぶたもも 絹ごし豆腐 かつお節 豆み そ	ウエハース さつまいも 三温糖 ジャが いも 精白米 米菓	にんじん さやいんげん たまねぎ 乾燥 わかめ グレープフルーツ	エネルギー：337kcal タンパク：11.1g 脂質：5.2g	食塩相当量：1.3g
20 水	ヨーグルト	さばの味噌煮 マカロニサラダ すまし汁 パナナ ご飯	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 精白米 あんパン	しょうが きゅうり にんじん スイート コーン缶詰 まいたけ 根菜ねぎ パナ ナ	エネルギー：426kcal タンパク：16.3g 脂質：14.3g	食塩相当量：0.8g
21 木	牛乳 クラッカー	五目納豆 さつまいもの甘煮 豆麩汁 オレンジ ご飯	プリン せんべい	牛乳 糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 フ ロセスチーズ かつお節 米みそ	クラッカー 油 さつまいも 三温糖 焼 きふ 精白米 米菓	にんじん 根菜ねぎ こまつな たまねぎ パレンシアオレンジ	エネルギー：484kcal タンパク：15.8g 脂質：12.5g	食塩相当量：1.3g
22 金	ヤクルト せんべい	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 黄たいざ ベーコン 牛乳	米菓 精白米 三温糖 ごま ごまド レッシング ジャがいも ビスケット	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり ス イートコーン缶詰 キャベツ こまつな えのきたけ ぶなしめじ エリンギ みか ん	エネルギー：433kcal タンパク：13.4g 脂質：17g	食塩相当量：6.2g 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	たまねぎ ぶなしめじ いちご パナナ	エネルギー：282kcal タンパク：10.7g 脂質：11.8g	食塩相当量：0.6g
24 日								
25 月	ジュース せんべい	ハッシュドポーク 竹輪と高野 豆腐の煮物 牛乳 オレンジ ご飯	ヨーグルト ビスケット	ぶたかた 鶏肉 焼き竹輪 凍り豆腐 牛乳 ヨーグルト	果汁入り飲料 米菓 ジャがいも 油 三 温糖 精白米 グラニュー糖 ビスケット	にんじん たまねぎ ぶなしめじ さやい んげん パレンシアオレンジ	エネルギー：466kcal タンパク：13.9g 脂質：14.7g	食塩相当量：1.5g
26 火	牛乳 Feウエハース	ささみフライ 春雨サラダ なめこ汁 いちご ご飯	野菜生活 ビスコ	牛乳 鶏ささ身 鶏卵 絹ごし豆腐 かつ お節 米みそ	ウエハース 三温糖 薄力粉 パン粉 調合油 はるさめ ドレッシング 精白米 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 きくらげ なめこ 根菜ねぎ いちご	エネルギー：409kcal タンパク：15.3g 脂質：13.4g	食塩相当量：0.9g
27 水	麦茶 せんべい	焼き魚 コールスローサラダ 白菜汁 パナナ ご飯	牛乳 手作りラスク(★)	ペにぎげ ベーコン 絹ごし豆腐 かつお 節 米みそ 牛乳	米菓 マヨネーズ 精白米 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 はくさい 根菜ねぎ パナナ	エネルギー：436kcal タンパク：16.6g 脂質：14.3g	食塩相当量：1.2g
28 木	牛乳 ビスケット	八宝菜 野菜入り玉子焼き 豆麩 汁 グレープフルーツ ご飯	ゼリー せんべい	牛乳 ぶたかた 鶏卵 プロセスチーズ かつお節 米みそ	ビスケット ごま油 ジャがいもでん粉 油 三温糖 焼きふ 精白米 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 こ まつな グレープフルーツ	エネルギー：414kcal タンパク：11.8g 脂質：12.2g	食塩相当量：1.3g