

# 平成30年8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	食塩相当量	行事
		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	水	さわらのみりん焼き 和風ポテトサラダ 牛乳 スイカ	牛乳 ミルクリッチ	さわら 焼き竹輪 プロセスチーズ 牛乳	じゃがいも マヨネーズ クリームパン	きゅうり にんじん スイートコーン 缶詰 塩昆布 すいか	エネルギー：509kcal タンパク：23.2g 脂質：26.4g	食塩相当量：1.8g	
2	木	筑前煮 ス克蘭ブルエッグ 牛乳 メロン	野菜生活 とうもろこし(★)	鶏もも 全卵 プロセスチーズ 牛乳	こんにゃく 三温糖 なたね油	ごぼう にんじん 乾しいたけ れんこん さやいんげん メロン スイートコーン	エネルギー：340kcal タンパク：14.9g 脂質：14.3g	食塩相当量：1g	
3	金	冷やしうどん 天ぷら 牛乳 ぶどう	アイス	かつお節 まぐろ類缶詰 焼き竹輪 牛乳	うどん マヨネーズ プレミックス粉 じゃがいも 調合油 ラクトアイス	スイートコーン缶 きゅうり あまのり ぶどう	エネルギー：528kcal タンパク：12.6g 脂質：25.7g	食塩相当量：1g	
4	土	セサミパン マカロニサラダ 牛乳 キウイ	ジュース せんべい	かつお缶詰 牛乳	食パン ごま マカロニ マヨネーズ 米菓	きゅうり にんじん スイートコーン缶 ロココリー キウイフルーツ	エネルギー：518kcal タンパク：15.8g 脂質：19.1g	食塩相当量：1.4g	夏祭り
5	日								
6	月	豚肉とパプリカの彩りソテー 切り干し大根サラダ とろりんスープ ぶどう	飲むヨーグルト(★) ビスコ	ぶたかた 焼き竹輪 かに風味かまぼこ 全卵 ヨーグルト 牛乳	三温糖 ごま油 でん粉 ドレッシング タイプ和風調味料 乳酸菌飲料 ビスケット	しょうが 青ピーマン 赤ピーマン 黄 ピーマン たまねぎ たけのこ 切干し だいこん きゅうり にんじんスイートコーン 缶 わかめ えのきたけ ぶどう	エネルギー：349kcal タンパク：13.2g 脂質：15.2g	食塩相当量：1g	
7	火	ヒレカツ キャベツ和え 牛乳 オレンジ	スポロン せんべい	ぶたヒレ 全卵 かつお節 牛乳	薄力粉 パン粉 三温糖) 米菓	キャベツ にんじん スイートコーン缶 パレンシアオレンジ	エネルギー：327kcal タンパク：17.6g 脂質：9g	食塩相当量：0.9g	
8	水	赤魚の煮付け マセドアンサラダ 牛乳 メロン	牛乳 コーンチーズパン	くろだい プロセスチーズ 牛乳	三温糖 さつまいも マヨネーズ ごま ロールパン	しょうが にんじん スイートコーン缶 きゅうり メロン	エネルギー：518kcal タンパク：23.2g 脂質：24.8g	食塩相当量：1.5g	
9	木	酢豚 半月卵 すまし汁 キウイ	ヤクルト せんべい	ぶたかたロース 卵 絹ごし豆腐 かつ お節	じゃがいも 三温糖 なたね油 でん粉 米菓	しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマ ン 乾しいたけ スズキニ ぶなしめじ 根深ねぎ キウイフルーツ	エネルギー：301kcal タンパク：11.8g 脂質：8.4g	食塩相当量：1.3g	
10	金	夏野菜スパゲティ レバーの 竜田揚げ 牛乳 ぶどう	フルーツジュース 枝豆(★)	ベーコン ぶた肝臓 牛乳	マカロニ なたね油 でん粉 調合油 三温糖	たまねぎ なす スズキニ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト缶 トマトジュース ぶ どう えだまめ	エネルギー：450kcal タンパク：22.2g 脂質：17.9g	食塩相当量：2.5g	
11	土								
12	日								
13	月	コーンシチュー 竹輪と高野豆 腐の煮物 麦茶 キウイ	ヨーグルト 小魚	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 凍り豆腐 か たくちいわし	じゃがいも 三温糖	スイートコーン缶 たまねぎ にんじん キャベツ キウイフルーツ	エネルギー：300kcal タンパク：17.8g 脂質：9.1g	食塩相当量：1.1g	
14	火	焼肉 ビーフンソテー 麦茶 オレンジ	麦茶 クッキー	ぶたロース ベーコン	ごま ビーフン なたね油 バター ビス ケット	にんじん キャベツ ブラックマッペもや し パレンシアオレンジ	エネルギー：414kcal タンパク：18.5g 脂質：19.6g	食塩相当量：0.8g	
15	水	カレイの煮つけ スパゲティサラダ 麦茶 キウイ	牛乳 玄米パン	まがれい まぐろ類缶詰 牛乳	三温糖 マカロニ マヨネーズ フレンチ ドレッシング あんパン	しょうが にんじん スイートコーン缶 きゅうり キウイフルーツ	エネルギー：337kcal タンパク：16.8g 脂質：12.7g	食塩相当量：0.9g	
16	木	オクラ入り五目納豆 さつま芋 の甘煮 麦茶 スイカ	牛乳 ビスコ	糸引き納豆 焼き竹輪 全卵 牛乳	三温糖 なたね油 さつまいも ビスケット	にんじん オクラ すいか	エネルギー：319kcal タンパク：11.8g 脂質：12.9g	食塩相当量：0.6g	



# 平成30年8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	行事
	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 金	焼きそば ウィナー 牛乳 ぶどう	ジョア しらすおにぎり(★)	鶏もも 絹ごし豆腐 米みそ かつお節 しらす 全卵	三温糖 薄力粉 でん粉 なたね油 精 白米 ごま ラクトアイス	しょうが えだまめ なめこ 根深ねぎ ぶどう あまのり	エネルギー：628kcal タンパク：26.9g 脂質：29.2g	食塩相当量：0.8g
18 土	ソフトフランスチョコパン 春雨ソテー 牛乳 メロン	ジュース せんべい	牛乳	チョコサンド 緑豆はるさめ なたね油 米菓	にんじん たまねぎ こまつな スイート コーン メロン	エネルギー：467kcal タンパク：12g 脂質：16.1g	食塩相当量：1.3g
19 日							
20 月	ハッシュドポーク 竹輪と厚揚 げの煮物 牛乳 キウイ	ブルーヨーグルト (★) 昆布	ぶたかたロース 焼き竹輪 生揚げ 牛 乳 ヨーグルト	じゃがいも 油 三温糖 ざらめ糖	にんじん たまねぎ ぶなしめじ さやい んげん キウイフルーツ もも バイン アップル うんしゅうみかん缶詰 刻み 昆布	エネルギー：377kcal タンパク：15.1g 脂質：15.7g	食塩相当量：2.7g
21 火	照り焼きチキン マカロニサラダ 牛乳 オレンジ	牛乳 ビスケット	鶏もも かつお缶詰 牛乳	マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ ビス ケット	にんにく しょうが きゅうり にんじん スイートコーン缶詰 バレンシアオレンジ	エネルギー：430kcal タンパク：17g 脂質：26.1g	食塩相当量：0.8g
22 水	焼き魚 ひじきサラダ 牛乳 スイカ	ジョア ラスク	べにざけ プロセスチーズ 牛乳	三温糖 マヨネーズ 食パン グラニュー 糖 サフラワー油	ひじき さやいんげん きゅうり スイート コーン にんじん すいか	エネルギー：406kcal タンパク：21g 脂質：20.5g	食塩相当量：0.8g
23 木	トマト肉じゃが 野菜入り玉子 焼き 牛乳 メロン	プリン せんべい	ぶたかたかつお節 全卵 プロセスチ ーズ 牛乳	じゃがいも しらすき 三温糖 なたね油 米菓	にんじん たまねぎ さやいんげん トマ ト缶 メロン	エネルギー：370kcal タンパク：13.7g 脂質：12.8g	食塩相当量：2g
24 金	鮭ちらし寿司 鶏のから揚げ 枝豆 なめこ汁 ぶどう	アイス	ぶたかた ソーセージ 牛乳 しらす干し プロセスチーズ	蒸し中華めん なたね油 精白米 ごま	もやし たまねぎ にんじん キャベツ あおさ ぶどう	エネルギー：577kcal タンパク：25.1g 脂質：23g	誕生会
25 土	スパゲティパン 甘バターサンド ブルー 豆乳 オレンジ	ジュース せんべい	ベーコン	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 コッ ペパン 三温糖 クリームパン 米菓	たまねぎ にんじん 青ピーマン マッ シュルーム トマト缶 ブルー 巴レン シアオレンジ	エネルギー：598kcal タンパク：19.4g 脂質：15.6g	食塩相当量：1.3g
26 日							
27 月	チーズカレー 小女子の甘煮 牛乳 キウイ	ヨーグルト いも花子	ぶたかた プロセスチーズ いかなご 牛乳	じゃがいも なたね油 三温糖 さつまい も 調合油 水あめ	たまねぎ にんじん キウイフルーツ	エネルギー：334kcal タンパク：12.7g 脂質：13.2g	食塩相当量：1.2g
28 火	ポークチャップ 春雨サラダ わかめスープ オレンジ	ヤクルト せんべい	ぶたロース	はるさめ ドレッシングタイプ和風調味料 ごま 米菓	たまねぎ にんにく きゅうり にんじん スイートコーン缶 きくらげ カットわかめ 乾しいたけ バレンシアオレンジ	エネルギー：302kcal タンパク：11.8g 脂質：11g	食塩相当量：1.8g
29 水	さんまの蒲焼き ごぼうサラダ 牛乳 スイカ	牛乳 ツナコーンサンド (★)	さんま 牛乳 まぐろ類缶詰	じゃがいもでん粉 三温糖 サフラワー 油 ごま フレンチドレッシング ロール パン マヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり スイートコー ン缶 すいか	エネルギー：667kcal タンパク：24.1g 脂質：36.5g	食塩相当量：1.8g
30 木	切り干し大根の煮物 厚焼き 玉子 牛乳 ぶどう	牛乳 きなこ黒ゴマのマ フィン(★)	油揚げ ぶたかた 全卵 牛乳	じゃがいも 三温糖 なたね油 ビスケッ ト	切干しだいこん にんじん さやいんげ ん 乾しいたけ ぶどう	エネルギー：425kcal タンパク：17.6g 脂質：21.9g	食塩相当量：0.8g
31 金	肉みそうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 スイカ	ゼリー せんべい	ぶたひき肉 豆みそ 凍り豆腐 牛乳	うどん じゃがいもでん粉 三温糖 なた ね油 米菓	たまねぎ にんじん 大豆もやし さやい んげん すいか	エネルギー：445kcal タンパク：17.5g 脂質：17.5g	食塩相当量：2g

※(★)は手作りおやつです。又、材料の都合により、献立を変更する場合があります。