

# 平成30年9月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

日 曜			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		
1 土	甘バターサンド ポテトのカレー炒め 牛乳 梨	野菜生活 せんべい	ベーコン 牛乳	パン じゃがいも 米菓(塩せんべい)	にんじん たまねぎ スイートコーン(缶詰) 日本なし	エネルギー: 470kcal タンパク: 15.9g 脂質: 17.2g	食塩相当量: 1.1g
2 日							
3 月	秋なすカレー 小女子の甘煮 牛乳 キウイ	フルーヨーグルト(★) 小魚	ぶたひき肉 いかなご 牛乳 ヨーグルト かたくちいわし	じゃがいも なたね油 三温糖 グラニュー糖	なす たまねぎ にんじん にんにく しょうが キウイフルーツ もも(缶詰, 液汁) パイン缶 うんしゅうみかん(缶詰)	エネルギー: 325kcal タンパク: 14.3g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 1.6g
4 火	タンダーチキン キャベツサラダ 牛乳 梨	牛乳 ビスケット	鶏もも ヨーグルト 牛乳	ドレッシングタイプ ビスケット	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン(缶詰) 日本なし	エネルギー: 375kcal タンパク: 16.4g 脂質: 20.1g	食塩相当量: 1.3g
5 水	さばの味噌煮 ポテトサラダ 牛乳 オレンジ	牛乳 クリームパン	まさば みそ かつお缶 プロセスチーズ 牛乳	三温糖 じゃがいも マヨネーズ パン	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: 545kcal タンパク: 24.3g 脂質: 28g	食塩相当量: 1.7g
6 木	すき焼き風煮 半月卵 牛乳 梨	ジョア せんべい	牛ばら 焼き豆腐 鶏卵 牛乳	しらたき 三温糖 米菓(塩せんべい)	たまねぎ にんじん ほうれんそう 日本なし	エネルギー: 456kcal タンパク: 19.5g 脂質: 21.6g	食塩相当量: 0.7g
7 金	松風焼き カラフルサラダ きのこ汁 ぶどう さつまいもご飯	麦茶 フレークボール(★)	鶏ひき肉 鶏卵) みそ ぶたロース みそ かつお節	パン粉(乾燥) 三温糖 ごま 調合油 普通はるさめ(乾) ドレッシングタイプ さといも しらたき 精白米 さつまいも	根深ねぎ たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン スイートコーン缶 きゅうり きくらげ まいたけ なめこ ぶなしめじ	エネルギー: 574kcal タンパク: 19.1g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 2g
8 土	セサミパン ミネストローネ 牛乳 オレンジ	バナナ	ベーコン 黄だいず 牛乳	食パン ごま じゃがいも マカロニス パゲッティ(乾)	たまねぎ にんじん トマト缶詰 にんにく トマトジュース バレンシアオレンジ バナナ	エネルギー: 383kcal タンパク: 12.8g 脂質: 9.5g	食塩相当量: 2.1g
9 日							
10 月	鶏肉のさっぱり煮 ナムル お月見汁 ぶどう	ヨーグルト いも花子	鶏もも 絹ごし豆腐 ぶたかた 油揚げ	三温糖 なたね油 ごま油 ごま 上新粉 さつまいも 調合油 水あめ	もやし こまつな にんじん にんにく 根深ねぎ ぶどう	エネルギー: 366kcal タンパク: 18.1g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 2.1g
11 火	花焼売 三色和え 牛乳 梨	スポロン せんべい	鶏もも 牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 三温糖 ごま油 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ にんにく ほうれんそう にんじん もやし 日本なし	エネルギー: 323kcal タンパク: 13.4g 脂質: 10.7g	食塩相当量: 0.9g
12 水	焼き魚 スパゲティサラダ 牛乳 オレンジ	牛乳 ピザパン(★)	べにざけ まぐろ類 牛乳 ベーコン プロセスチーズ	マカロニスパゲッティ(乾) マヨネーズ フレンチドレッシング ロールパン 油	にんじん スイートコーン缶 きゅうり バレンシアオレンジ たまねぎ 青ピーマン	エネルギー: 492kcal タンパク: 25.2g 脂質: 24.7g	食塩相当量: 1.4g
13 木	ひじき寄せ煮 厚焼き玉子 牛乳 梨	麦茶 おはぎ(★)	焼き竹輪 油揚げ ぶたかた 黄だいず 鶏卵 牛乳 きな粉	板こんにやく(精粉こんにやく) 三温糖 油 水稲穀粒(精白米) こしあん	ひじき にんじん ごぼう 日本なし	エネルギー: 337kcal タンパク: 15.4g 脂質: 13.9g	食塩相当量: 0.8g
14 金	焼きそば ウインナー 牛乳 オレンジ	ジュース ビスケット	ぶたかた ソーセージ 牛乳	蒸し中華めん 油 ビスケット	大豆もやし 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: 431kcal タンパク: 13.8g 脂質: 23.3g	食塩相当量: 1.3g
15 土	ソフトフランスジャム&マーガリンパン コーンサラダ 牛乳 オレンジ	ヤクルト せんべい	牛乳	コッペパン いちご(ジャム, 高糖度) マカロニスパゲッティ(乾) マヨネーズ 米菓(塩せんべい)	スイートコーン缶 にんじん きゅうり ブロccoli バレンシアオレンジ	エネルギー: 507kcal タンパク: 16.1g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 1.4g
16 日							

# 平成30年9月 献立表

門田報徳保育園

3歳以上児

日	曜			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	月								敬老の日
18	火	油淋鶏 青菜のごま和え 牛乳 ぶどう	フルーツ豆腐花 (★)	ぶたひき肉 牛乳 ゼラチン	しょうまいの皮 ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 豆乳 三温糖	しょうが たまねぎ 根菜ねぎ 乾しいたけ ほうれんそう スイートコーン缶詰 にんじん えのきたけ ぶどう もも缶 うんしゅうみかん缶	エネルギー: 338kcal タンパク: 15.6g 脂質: 13.2g	食塩相当量: 0.8g	
19	水	さんまの甘煮 花野菜サラダ 牛乳 オレンジ	牛乳 ミルクリッチ	さんま ベーコン かつお節 牛乳	三温糖 ドレッシングタイプ パン	しょうが ブロッコリー カリフラワー 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: 476kcal タンパク: 21.5g 脂質: 26.3g	食塩相当量: 1.6g	
20	木	親子煮 塩昆布和え 牛乳 梨	飲むヨーグルト(★) 小魚	鶏もも なたと 鶏卵 牛乳 ヨーグルト かたくちいわし	三温糖 乳酸菌飲料(乳製品)	たまねぎ にんじん 乾しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり 塩昆布 日本なし	エネルギー: 312kcal タンパク: 21.4g 脂質: 12.7g	食塩相当量: 1.3g	
21	金	ナスとトマトのスパゲッティー レ バーの竜田揚げ 牛乳 オレンジ	麦茶 ほうれん草とチーズチ ヂミ(★)	ベーコン ぶた肝臓 牛乳 プロセス チーズ 鶏卵	マカロニ・スパゲッティ(乾) 調合油 で ん粉(じゃがいもでん粉) 三温糖 薄力 粉(1等) ごま油	なす たまねぎ トマト缶詰 トマト缶 ジュース にんにく バレンシアオレンジ ほうれんそう にんじん	エネルギー: 427kcal タンパク: 19.4g 脂質: 17.2g	食塩相当量: 0.9g	
22	土	野菜たっぷりサンドイッチ パンブキンシチュー 牛乳 ぶどう	ジュース せんべい	ベーコン 鶏もも 牛乳	食パン マヨネーズ ソフトタイプマーガ リン じゃがいも 米菓(塩せんべい)	キャベツ きゅうり スイートコーン缶詰 たまねぎ にんじん 日本かぼちゃ ぶ どう	エネルギー: 521kcal タンパク: 15.1g 脂質: 19.4g	食塩相当量: 1.4g	
23	日								秋分の日
24	月								振替休日
25	火	ポークチャップ シーザーサラ ダ 牛乳 梨	ヨーグルト 昆布	ぶたロース ハム ナチュラルチーズ (パルメザン) 牛乳	マヨネーズ	たまねぎ にんにく キャベツ スイート コーン缶 にんじん きゅうり 日本なし 刻み昆布	エネルギー: 420kcal タンパク: 18g 脂質: 24.1g	食塩相当量: 1.9g	
26	水	かつおの竜田揚げ 土佐和え 牛乳 オレンジ	牛乳 スイートポテト(★)	かつお かつお節 牛乳 鶏卵 クリー ム(植物性脂肪)	でん粉 油 さつまいも バター 三温糖	しょうが ほうれんそう にんじん ス イートコーン缶 わかめ バレンシアオレ ンジ	エネルギー: 367kcal タンパク: 20.5g 脂質: 16g	食塩相当量: 0.8g	
27	木	五目納豆 かぼちゃの甘煮 牛乳 ぶどう	ジョア にんじんブリッツ(★)	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 プロセス チーズ 牛乳 ナチュラルチーズ(パルメ ザン)	油 三温糖 薄力粉 調合油	にんじん 根深ねぎ 日本かぼちゃ ぶ どう	エネルギー: 490kcal タンパク: 24g 脂質: 18.6g	食塩相当量: 1.3g	
28	金	きつねうどん ささ身揚げ 牛乳 梨	野菜生活 せんべい	油揚げ 若鶏ささ身 牛乳	干しうどん(乾) 三温糖 プレミックス粉 (てんぷら用) 油 米菓(塩せんべい)	にんじん 乾しいたけ 根深ねぎ たま ねぎ しょうが 日本なし	エネルギー: 369kcal タンパク: 18.7g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 1.4g	
29	土	芋煮		ぶたかた みそ	さといも 板こんにやく(精粉こんにやく)	だいこん にんじん ごぼう(根、生) な めこ	エネルギー: 46kcal タンパク: 3g 脂質: 1.7g	食塩相当量: 0.5g	
30	日								

※(★)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。