

平成30年10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
		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	月		秋野菜カレー 小女子の甘煮 牛乳 キウイ	フルーツヨーグルト(★) 小魚	ぶた大型種、かたローズ いかなご 普通牛乳 ヨーグルト かたくちいわし	じゃがいも さつまいも 調合油 三温糖 ざらめ糖	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ キウイフルーツ もも缶 パインアップル缶 うんしゅうみかん缶	エネルギー：352kcal タンパク：13.7g 脂質：15.8g	食塩相当量：1.4g	
2	火		きのこハンバーグ 温野菜 牛乳 オレンジ	ヤクルト せんべい	ぶた、ひき肉 鶏卵 普通牛乳	パン粉 車糖 なたね油 米菓	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ キャベツ プロッコリー スイートコーン缶 バレンシアオレンジ	エネルギー：349kcal タンパク：16.2g 脂質：12g	食塩相当量：0.9g	
3	水		焼き魚 和風ポテトサラダ 牛乳 パナナ	牛乳 メロンパン	べにざけ 焼き竹輪 プロセスチーズ 普通牛乳	じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん スイートコーン缶 塩昆布 パナナ	エネルギー：520kcal タンパク：22.9g 脂質：22.4g	食塩相当量：1g	
4	木		金平ごぼう スクランブルエッグ 牛乳 オレンジ	牛乳 アップルパイ(★)	ぶた大型種、ローズ さつま揚げ 鶏卵 プロセスチーズ 普通牛乳 鶏卵	しらたき ごま 三温糖 なたね油 有塩バター バイ皮	ごぼう れんこん にんじん バレンシアオレンジ りんご	エネルギー：482kcal タンパク：19.8g 脂質：24.1g	食塩相当量：1.2g	
5	金		手巻き寿司 牛乳 梨	野菜生活 せんべい	ぶた大型種、かたローズ 鶏卵 糸引き納豆 かつお缶詰 普通牛乳	精白米 三温糖 マヨネーズ 米菓	スイートコーン缶 きゅうり あまのり バレンシアオレンジ	エネルギー：623kcal タンパク：31.2g 脂質：20.2g	食塩相当量：2g	誕生会
6	土		レーズンパン コーンサラダ 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	普通牛乳	コッペパン ごま ドレッシング 米菓 マカロニ	干しぶどう にんじん きゅうり スイートコーン缶 バレンシアオレンジ	エネルギー：535kcal タンパク：14.6g 脂質：14.8g	食塩相当量：1.5g	
7	日									
8	月									体育の日
9	火		焼肉 ビーフソテー 牛乳 梨	飲むヨーグルト(★) いも花子	ぶた大型種、ローズ ベーコン 普通牛乳 ヨーグルト	ごま ビーフン なたね油 有塩バター 乳酸菌飲料 さつまいも 調合油 水あめ	にんじん キャベツ ブラックマッペもやし 日本なし	エネルギー：378kcal タンパク：16.6g 脂質：21.8g	食塩相当量：0.8g	
10	水		さわらのチーズフライ 青菜の ごま和え 牛乳 ぶどう	牛乳 コーンチーズパン	さわら 鶏卵 普通牛乳 プロセスチーズ	薄力粉 パン粉 なたね油 ごま 三温糖 ロールパン	こまつな にんじん ブラックマッペもやし スイートコーン缶 ぶどう	エネルギー：507kcal タンパク：24.1g 脂質：23.1g	食塩相当量：1.5g	
11	木		八宝菜 半月卵 牛乳 パナナ	牛乳 焼き芋(★)	ぶた大型種、かた 鶏卵、普通牛乳	ごま油 じゃがいもでん粉 さつまいも	にんじん 乾しいたけ たまねぎ たけのこ はくさい 根深ねぎ チンゲンサイ パナナ	エネルギー：378kcal タンパク：14.5g 脂質：13.4g	食塩相当量：0.3g	
12	金		焼きそば ウインナー 牛乳 オレンジ	ジョア クラッカー	ぶた中型種、かた ソーセージ 普通牛乳	蒸し中華めん なたね油 クラッカー	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：501kcal タンパク：22g 脂質：22.3g	食塩相当量：1.5g	
13	土									わくわくランド
14	日									
15	月		さつまいもシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 キウイ	ヨーグルト 昆布	成鶏、もも 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	じゃがいも さつまいも 調合油 三温糖	たまねぎ にんじん キウイフルーツ 刻み昆布	エネルギー：358kcal タンパク：15.4g 脂質：14.6g	食塩相当量：1.5g	
16	火		鶏肉のオレンジ煮 シーザー サラダ 牛乳 ぶどう	牛乳 ホットケーキ(★)	成鶏、手羽 ベーコン ナチュラルチーズ 普通牛乳 鶏卵	有塩バター マヨネーズ ざらめ糖 ホットケーキミックス ケーキシロップ	バレンシアオレンジ キャベツ スイートコーン缶 にんじん きゅうり ぶどう	エネルギー：633kcal タンパク：25.7g 脂質：39.4g	食塩相当量：1.4g	

平成30年10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	
		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	水		卵とじそうめん 天ぷら 牛乳 梨	牛乳 玄米パン	若鶏、もも 鶏卵 焼き竹輪 普通牛乳	そうめん(乾) じゃがいもでん粉 プレミックス粉 さつまいも 調合油 あんぱん	にんじん たまねぎ 乾しいたけ 根深ねぎ 日本なし	エネルギー：542kcal タンパク：21g 脂質：19g	食塩相当量：2.4g	
18	木		五目納豆 かぼちゃの甘煮 牛乳 オレンジ	牛乳 スイートポテト (★)	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 プロセスチーズ 普通牛乳	なたね油 三温糖 さつまいも	にんじん 根深ねぎ 日本かぼちゃ バレンシアオレンジ	エネルギー：446kcal タンパク：19.4g 脂質：20.6g	食塩相当量：1.5g	
19	金	茶まんじゅう	赤飯 ぶりの照り焼き ブロッコリーサラダ なめこ汁 梨	ヤクルト せんべい	あずき ぶり プロセスチーズ 絹ごし豆腐 みそ かつお節	まんじゅう 精白米 ごま マカロニ(乾) マヨネーズ 米菓	しょうが ブロッコリー にんじん きゅうり スイートコーン缶 なめこ 根深ねぎ こまつな 日本なし	エネルギー：694kcal タンパク：24.5g 脂質：18.4g	食塩相当量：1.3g	創立記念日
20	土		甘バターサンド ポトフ 牛乳 バナナ	ジュース せんべい	ソーセージ 普通牛乳	クリームパン じゃがいも 米菓	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん スイートコーン缶詰 バナナ	エネルギー：401kcal タンパク：13.7g 脂質：13.7g	食塩相当量：1.4g	
21	日									
22	月		ハッシュドポーク 竹輪と高野豆腐の煮物 牛乳 キウイ	ヨーグルト 小魚	ぶた中型種、かたロース 焼き竹輪 凍り豆腐 普通牛乳 かつおいわし	じゃがいも なたね油 三温糖	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	エネルギー：428kcal タンパク：22.4g 脂質：17.2g	食塩相当量：2.2g	
23	火		ヒレカツ 千切キャベツ 牛乳 オレンジ	スポロン せんべい	ぶた大型種、ヒレ 鶏卵 普通牛乳	薄力粉 バン粉 なたね油 三温糖 米菓	キャベツ にんじん スイートコーン缶 バレンシアオレンジ	エネルギー：324kcal タンパク：17.2g 脂質：9g	食塩相当量：0.9g	
24	水		さばの味噌煮 スパゲティサ ダ 牛乳 バナナ	牛乳 フルーツサンド (★)	まさば みそ まぐろ類缶詰 普通牛乳 ホイップクリーム	三温糖 マカロニ(乾) マヨネーズ ドレッシング 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 バナナ もも缶	エネルギー：566kcal タンパク：22.5g 脂質：26g	食塩相当量：1.6g	
25	木		治部煮 野菜入り玉子焼き 牛乳 みかん	牛乳 ビスケット	若鶏、もも 鶏卵 プロセスチーズ 普通牛乳	さといも じゃがいも じゃがいもでん粉 三温糖 なたね油 ビスケット	にんじん 乾しいたけ さやいんげん たまねぎ うんしゅうみかん	エネルギー：417kcal タンパク：18.4g 脂質：20.9g	食塩相当量：1.9g	
26	金		ミートスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 ぶどう	ジョア わかめおにぎり (★)	ぶた、ひき肉 ナチュラルチーズ ぶた、肝臓 普通牛乳	マカロニ(乾) 三温糖 じゃがいもでん粉 調合油 精白米	たまねぎ にんじん トマト缶 トマトジュース ぶどう 乾燥わかめ	エネルギー：591kcal タンパク：27.8g 脂質：14.8g	食塩相当量：1g	
27	土		ミルクリッチ ポテトのカレー炒め 牛乳 バナナ	ジュース せんべい	ベーコン 普通牛乳	クリームパン じゃがいも 米菓	にんじん たまねぎ スイートコーン缶詰 バナナ	エネルギー：509kcal タンパク：15.9g 脂質：17.2g	食塩相当量：1.1g	
28	日									
29	月		ポークカレー 小女子の甘煮 牛乳 キウイ	ヨーグルト 小魚	ぶた大型種、かたロース いかなぎ 普通牛乳 かつおいわし	じゃがいも 調合油 三温糖	たまねぎ にんじん さやいんげん キウイフルーツ	エネルギー：339kcal タンパク：15.4g 脂質：13g	食塩相当量：1.3g	
30	火		ローストチキン ひじきサラダ 牛乳 みかん	麦茶 かぼちゃプリン (★)	若鶏、もも プロセスチーズ 普通牛乳 鶏卵 植物性脂肪	三温糖 マヨネーズ 薄力粉	たまねぎ しょうが にんにく ひじき さやいんげん きゅうり スイートコーン にんじん うんしゅうみかん 西洋かぼちゃ	エネルギー：661kcal タンパク：25.8g 脂質：32.8g	食塩相当量：1.2g	
31	水		さんまの甘煮 マカロニサラダ 牛乳 バナナ	牛乳 きな粉揚げパン (★)	さんま かつお缶詰 普通牛乳 きな粉	三温糖 マカロニ(乾) マヨネーズ コッペパン なたね油 ざらめ糖	しょうが きゅうり にんじん スイートコーン缶 バナナ	エネルギー：561kcal タンパク：20.7g 脂質：31g	食塩相当量：1.4g	