

# 平成30年10月 献立表

門田報徳保育園

3歳未満児

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			
1	月	ジュース せんべい	秋野菜カレー 小女子の甘煮 牛乳 キウイ ご飯	ブルーヨーグルト (★) ビスケット	ぶた大型種 かつお節 いかご 普通牛乳 ヨーグルト	果汁入り飲料 米菓 ジャがいも さつまいも 調合油 三温糖 精白米 ざらめ糖 ビスケット	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詰	エネルギー：442kcal タンパク：10.3g 脂質：14.9g	食塩相当量：0.9g	
2	火	麦茶 Feウエハース	きのこハンバーグ 温野菜 豆 麩汁 オレンジ ご飯	ヤクルト せんべい	ぶたひき肉 鶏卵 全卵かつお節 みそ	ウエハース パン粉 三温糖 なたね油 焼きふ精白米 米菓	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ キャベツ ブロッコリー スイートコーン缶 こまつな バレンシアオレンジ	エネルギー：336kcal タンパク：11.2g 脂質：6.5g	食塩相当量：1g	
3	水	ゼリー	焼き魚 和風ポテトサラダ な めこ汁 パナナ ご飯	牛乳 メロンパン	べにざけ 焼き竹輪 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 みそ 普通牛乳	じゃがいも マヨネーズ 精白米	きゅうり にんじん スイートコーン缶 塩昆布 なめこ 根深ねぎ パナナ	エネルギー：427kcal タンパク：15.2g 脂質：12.6g	食塩相当量：0.7g	
4	木	麦茶 ビスケット	金平ごぼう ス克蘭ブルエッ グ 豆腐汁 オレンジ ご飯	牛乳 アップルパイ(★)	ぶたロース さつまいも 全卵 プロセスチーズ 普通牛乳 絹ごし豆腐 かつお節 みそ 植物性脂肪	ビスケット しらたき ごま 三温糖 なたね油 有塩バター 精白米 パイ皮	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ 乾燥わかめ バレンシアオレンジ りんご	エネルギー：427kcal タンパク：14.9g 脂質：17.6g	食塩相当量：1.5g	
5	金	牛乳 麩菓子	手巻き寿司 牛乳 梨	野菜生活 せんべい	普通牛乳 ぶたかたロース 全卵 糸引き納豆	かりんとう 精白米 三温糖 米菓	きゅうり あまのり バレンシアオレンジ	エネルギー：462kcal タンパク：21.5g 脂質：14.4g	食塩相当量：1.3g	誕生会
6	土	牛乳 ポーロ	レーズンパン ごぼうサラダ 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 ビスケット 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：308kcal タンパク：7.7g 脂質：7.8g	食塩相当量：0.8g	
7	日									
8	月								体育の日	
9	火	ジュース せんべい	焼肉 ビーフンソテー わかめ 汁 梨 ご飯	飲むヨーグルト (★) ビスケット	ぶたロース ベーコン 普通牛乳 ヨーグルト	ごま ビーフン なたね油 精白米 乳酸菌飲料 ビスケット 米菓	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：352kcal タンパク：12g 脂質：15.6g	食塩相当量：0.4g	
10	水	麦茶 ビスケット	さわらのチーズフライ 青菜のご ま和え キャベツ汁 ぶどう ご飯	牛乳 コーンチーズパン	さわら ナチュラルチーズ 全卵 かつお節 みそ 普通牛乳 プロセスチーズ	ビスケット 薄力粉/パン粉 なたね油 ごま 三温糖 精白米 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 キャベツ えのきたけ 根深ねぎ ぶどう	エネルギー：450kcal タンパク：17.8g 脂質：17.6g	食塩相当量：1.1g	
11	木	牛乳 Feウエハース	八宝菜 半月卵 えのき汁 パ ナナ ご飯	牛乳 焼き芋(★)	普通牛乳 ぶた大型種 かつお節 鶏卵 全卵 かつお節 みそ	ウエハース ごま油 ジャがいもでん粉 精白米 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 えのきたけ カットわかめ パナナ	エネルギー：389kcal タンパク：13.6g 脂質：12.4g	食塩相当量：0.8g	
12	金	ヨーグルト	焼きそば ウインナー 牛乳 オレンジ ご飯	ジョア クラッカー	ぶた中型種 かつお節 ソーセージ 普通牛乳	蒸し中華めん なたね油 精白米 クラッカー	大豆もやし たまねぎ にんじん キャベツ あおき バレンシアオレンジ	エネルギー：487kcal タンパク：20.3g 脂質：15.8g	食塩相当量：0.9g	
13	土	麦茶 ビスケット	セサミパン ボルシチ 牛乳 バナナ	ジュース せんべい	ぶた中型種 かつお節 普通牛乳	ビスケット 食パン ごま ジャがいも 米菓	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト缶 トマトジュース パナナ	エネルギー：375kcal タンパク：10.5g 脂質：11.3g	食塩相当量：1.5g	わくわく ランド
14	日									
15	月	ジュース せんべい	さつまいもシチュー 竹輪と厚揚 げの煮物 牛乳 キウイ ご飯	ヨーグルト ビスケット	成鶏 もも 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	果汁入り飲料 米菓 ジャがいも さつまいも 調合油 三温糖 精白米 ビスケット	たまねぎ にんじん キウイフルーツ	エネルギー：465kcal タンパク：13.6g 脂質：14.6g	食塩相当量：0.9g	
16	火	麦茶 Feウエハース	鶏肉のオレンジ煮 シーザーサラ ダ えのき汁 ぶどう ご飯	牛乳 ホットケーキ(★)	成鶏 もも ベーコン ナチュラルチーズ 普通牛乳 鶏卵	ウエハース 有塩バター マヨネーズ 精白米 ざらめ糖 ホットケーキミックス	オレンジジュース 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：510kcal タンパク：16.2g 脂質：26.7g	食塩相当量：1g	

# 平成30年10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 水	麦茶 せんべい	卵とじそうめん 天ぷら 牛乳 梨	牛乳 玄米パン	普通牛乳 若鶏 もも 鶏卵 焼き竹輪	クラッカー そろめん ひやむぎ じゃがいもでん粉 プレミックス粉 さつまいも 調合油 あんパン	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: 562kcal タンパク: 23.5g 脂質: 21.7g	食塩相当量: 2.6g	
18 木	牛乳 せんべい	五目納豆 かぼちゃの甘煮 キャベツ汁 オレンジ ご飯	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 かつお節 みそ 普通牛乳	米菓 なたね油 三温糖 精白米 さつまいも	にんじん 根深ねぎ 日本かぼちゃ キャベツ えのきたけ バレンシアオレンジ	エネルギー: 366kcal タンパク: 13.3g 脂質: 11.2g	食塩相当量: 1.5g	
19 金	麦茶 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 スパゲッティ(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 缶詰 なめこ 根深ねぎ こまつな 日本なし	エネルギー: 386kcal タンパク: 13.1g 脂質: 9.5g	食塩相当量: 0.6g	創立記念日
20 土	麦茶 ビスケット	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	ビスケット 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 バナナ	エネルギー: 329kcal タンパク: 9.8g 脂質: 13g	食塩相当量: 1.2g	
21 日									
22 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 キウイ ご飯	ヨーグルト ビスケット	ぶた中型種 かつお節 焼き竹輪 凍り豆腐 普通牛乳	果汁入り飲料 米菓 じゃがいも なたね油 三温糖 精白米 ビスケット	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: 494kcal タンパク: 15.5g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 1.5g	
23 火	牛乳 Feウエハース	ヒレカツ 干切キャベツ 豆腐汁 オレンジ ご飯	スポロン せんべい	普通牛乳 ぶた大型種 ヒレ 鶏卵 絹ごし豆腐 かつお節 みそ	ウエハース 薄力粉 パン粉 なたね油 三温糖 精白米 米菓	キャベツ にんじん スイートコーン缶 たまねぎ 乾燥わかめ バレンシアオレンジ	エネルギー: 388kcal タンパク: 15.9g 脂質: 8.9g	食塩相当量: 1.3g	
24 水	麦茶 ビスケット	さばの味噌煮 スパゲッティサラダ 大根汁 バナナ ご飯	牛乳 フルーツサンド (★)	まさば みそ まぐろ缶詰 かつお節 普通牛乳 ホイップクリーム	ビスケット 三温糖 スパゲッティ(乾) マヨネーズ ドレッシング 精白米 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 だいこん えのきたけ 根深ねぎ バナナ もも缶	エネルギー: 461kcal タンパク: 14.4g 脂質: 18.7g	食塩相当量: 1.1g	
25 木	ゼリー	治部煮 野菜入り玉子焼き 豆麩汁 みかん ご飯	牛乳 ビスケット	若鶏 もも 鶏卵 プロセスチーズ かつお節 みそ 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 焼きふ 精白米 ビスケット	にんじん 乾しいたけ さやいんげん たまねぎ こまつな うんしゅうみかん	エネルギー: 394kcal タンパク: 12.8g 脂質: 11.4g	食塩相当量: 1.4g	
26 金	麦茶 せんべい	ミートスパゲッティ レバーの竜田揚げ 牛乳 ぶどう ご飯	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	米菓 スパゲッティ(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: 501kcal タンパク: 21.2g 脂質: 10.4g	食塩相当量: 0.7g	
27 土	麦茶 麩菓子	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	かりんとう 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 バナナ	エネルギー: 341kcal タンパク: 9.2g 脂質: 10.7g	食塩相当量: 0.8g	
28 日									
29 月	ジュース せんべい	ポークカレー 小女子の甘煮 牛乳 キウイ ご飯	ヨーグルト ビスケット	ぶた大型種 かつお節 いかなご 普通牛乳	かりんとう じゃがいも 調合油 三温糖 精白米 ビスケット	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: 417kcal タンパク: 11.6g 脂質: 14.8g	食塩相当量: 0.8g	
30 火	牛乳 Feウエハース	ローストチキン ひじきサラダ 豆腐汁 みかん ご飯	麦茶 かぼちゃプリン (★)	普通牛乳 若鶏 もも プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 みそ 鶏卵 ホイップクリーム	ウエハース 三温糖 マヨネーズ 精白米 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 乾燥わかめ うんしゅうみかん 西洋かぼちゃ	エネルギー: 534kcal タンパク: 18.8g 脂質: 21.8g	食塩相当量: 1.4g	
31 水	麦茶 ビスケット	さんまの甘煮 マカロニサラダ キャベツ汁 バナナ ご飯	牛乳 きな粉揚げパン (★)	さんま かつお缶詰 かつお節 みそ 普通牛乳 きな粉	ビスケット 三温糖 スパゲッティ(乾) マヨネーズ 精白米 コッペパン なたね油 グラニュー糖	しょうが きゅうり にんじん スイートコーン缶 キャベツ えのきたけ 根深ねぎ バナナ	エネルギー: 464kcal タンパク: 13.9g 脂質: 20.9g	食塩相当量: 1g	