

令和元年5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		
1 水								
2 木								
3 金								
4 土								
5 日								
6 月								
7 火	ジュース せんべい	照り焼きチキン いろいろ野菜の チーズグリル 豆麩汁 オレンジ ご飯	ヨーグルト 昆布	鶏もも かつお節 米みそ	果汁入り飲料 米菓 焼きふ 精白米	にんにく しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー スイートコーン缶 こまつな たまねぎ バレンシアオレンジ 刻み昆 布	エネルギー：376kcal タンパク：13.1g 脂質：5.5g	食塩相当量：1.4g
8 水	麦茶 ビスケット	カレイの煮つけ スパゲティサラ ダ キャベツ汁 パナナ ご飯	牛乳 手作りラスク(★)	まがれい まぐる類缶詰 かつお節 米 みそ 牛乳	ビスケット 三温糖 マカロニ マヨネー ズ ドレッシング 精白米 食パン グラ ニュー糖 オリーブ油	しょうが にんじん スイートコーン缶 きゅうり キャベツ えのきたけ 根菜 ねぎ パナナ	エネルギー：455kcal タンパク：15.3g 脂質：14.6g	食塩相当量：1.2g
9 木	牛乳 Feウエハース	酢豚 半月卵 えのき汁 グ レープフルーツ ご飯	プリン せんべい	牛乳 ぶたかたロース 鶏卵 かつお節 みそ	ウエハース じゃがいも 三温糖 なたね 油 じゃがいもでん粉 精白米 米菓	しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマ ン 乾しいたけ えのきたけ カットわか め グレープフルーツ	エネルギー：428kcal タンパク：12.8g 脂質：12.2g	食塩相当量：1.4g
10 金	麦茶 せんべい	豆乳あんかけちゃんぽんうどん ん 天ぷら 牛乳 いちご	ジョア 菜めしチーズおに ぎり(★)	豆乳 かつお節 ぶたかたロース 焼き 竹輪 牛乳 プロセスチーズ	米菓 干しうどん ごま油 プレミックス粉 さつまいも 調合油 精白米	キャベツ にら 根菜ねぎ たけのこ に んじん 大豆もやし きくらげ ぶなしめじ あおさ いちご 乾燥わかめ	エネルギー：605kcal タンパク：24.6g 脂質：17.1g	食塩相当量：3.1g
11 土								合同遠足
12 日								
13 月	ジュース せんべい	鶏のさっぱり煮 青菜和え と ろりんスープ オレンジ ご飯	飲むヨーグルト (★) ビスコ	鶏もも ヨーグルト 牛乳	果汁入り飲料 米菓 ざらめ糖 精白米 乳酸菌飲料ビスケット	ほうれんそう にんじん もやし バレン シアオレンジ	エネルギー：484kcal タンパク：12.6g 脂質：14.2g	食塩相当量：0.8g
14 火	麦茶 ビスケット	ささみの香草パン粉焼き かぼ ちゃサラダ 豆麩汁 グレープ フルーツ ご飯	スポロン せんべい	鶏ささ身 プロセスチーズ かつお節 米 みそ	ビスケット パン粉 オリーブ油 マヨネー ズ 焼きふ 精白米 米菓	かぼちゃ にんじん きゅうり スイート コーン缶 こまつな たまねぎ グレー プフルーツ	エネルギー：413kcal タンパク：13.4g 脂質：11.9g	食塩相当量：1g
15 水	ゼリー	白身魚のタルタルソース 春雨サ ラダ 豆腐汁 パナナ ご飯	牛乳 ツナオニオントー スト(★)	はまだ 鶏卵 絹ごし豆腐 かつお節 豆 みそ 牛乳 かつお缶詰 プロセスチー ーズ	大豆油 薄力粉 パン粉 マヨネー ズ はるさめ(乾) ドレッシングタイプ 精白 米 食パン	きゅうり にんじん スイートコーン缶 き くらげ たまねぎ 乾燥わかめ パナナ	エネルギー：547kcal タンパク：18.5g 脂質：19.9g	食塩相当量：1.8g
16 木	牛乳 ビスケット	五目納豆 さつま芋の甘煮 わかめ汁 オレンジ ご飯	ヤクルト せんべい	牛乳 糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 プ ロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 豆みそ	ビスケット さつまいも 三温糖 精白 米 米菓	にんじん 根菜ねぎ カットわかめ たま ねぎ バレンシアオレンジ	エネルギー：453kcal タンパク：14.9g 脂質：13.3g	食塩相当量：1.5g

令和元年5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			
17 金	麦茶 せんべい	ポークチャップ ごまみそブロッコリー キャベツ汁 グレープフルーツ 春の桜エビごはん	牛乳 ビスケット	ぶたかた ロース みそ 油揚げ かつお節 みそ さくらえび 牛乳	米菓 ごま 精白米 ビスケット	たまねぎ にんにく ブロッコリー きゅうり にんじん スイートコーン缶 ブラック マツモやし キャベツ 根菜ねぎ えのきたけ グレープフルーツ ひじき さや	エネルギー：470kcal タンパク：18g 脂質：19.1g	食塩相当量：1.6g	誕生会
18 土	麦茶 Feウエハース	ソフトフランス甘バターパン ポテトのカレー炒め 牛乳 甘夏	ジュース せんべい	ベーコン 牛乳	ウエハース クリームパン ジャがいも 米菓	にんじん たまねぎ スイートコーン缶 なつみかん	エネルギー：342kcal タンパク：9.5g 脂質：10.9g	食塩相当量：0.9g	
19 日									
20 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	ぶたかた ロース 焼き竹輪 凍り豆腐 牛乳	果汁入り飲料 米菓 ジャがいも 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：533kcal タンパク：16.7g 脂質：15.8g	食塩相当量：1.3g	
21 火	牛乳 麩菓子	つくねの磯辺焼き ごぼうサラダ 青菜汁 オレンジ ご飯	野菜生活 ビスコ	牛乳 鶏ひき肉 みそ 鶏卵 削り節 米 みそ	かりんとう ごま ドレッシング 焼きふ 精白米 ビスケット	たまねぎ しょうが あまのり ごぼう にんじん きゅうり 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：414kcal タンパク：14.6g 脂質：13.2g	食塩相当量：0.9g	
22 水	ヨーグルト	焼き魚 和風ポテトサラダ なめこ汁 パナナ ご飯	牛乳 チョコチップパン	べにざけ 焼き竹輪 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ 牛乳	ジャがいも マヨネーズ 精白米 チョココロネ	きゅうり にんじん スイートコーン缶 塩昆布 なめこ 根菜ねぎ パナナ	エネルギー：422kcal タンパク：17g 脂質：14.4g	食塩相当量：0.7g	
23 木	麦茶 せんべい	切り干し大根の煮物 小松菜のキッシュ わかめ汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 お好み焼き(★)	油揚げ ぶたかた ベーコン 鶏卵 植物油性脂肪 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 豆みそ 牛乳 さくらえび	米菓 ジャがいも 三温糖 調合油 精白米 薄力粉 ながいも マヨネーズ	切干しいたけ にんじん さやいんげん 乾しいたけ こまつな たまねぎ ぶなしめじ カットわかめ グレープフルーツ キャベツ スイートコーン缶 あおさ	エネルギー：444kcal タンパク：17.1g 脂質：18.7g	食塩相当量：1.5g	
24 金	ジュース せんべい	中華風温麺 かぼちゃのそぼろあん 牛乳 甘夏	ジョア よもぎ団子(★)	牛乳 鶏もも 鶏卵 鶏ひき肉 きな粉	ウエハース そうめん でん粉 三温糖 上新粉	にんじん たまねぎ 乾しいたけ 根菜ねぎ かぼちゃ なつみかん よもぎ	エネルギー：529kcal タンパク：24.1g 脂質：13.9g	食塩相当量：1.3g	よもぎ団子づくり
25 土	麦茶 Feウエハース	クロワッサンサンド 豆腐のグラタン 牛乳 パナナ	ジュース せんべい	鶏卵 鶏もも 木綿豆腐 ナチュラルチーズ 牛乳	ウエハース クロワッサン マヨネーズ チョコサンド 無塩バター 薄力粉 米菓	たまねぎ ぶなしめじ パナナ	エネルギー：489kcal タンパク：13.2g 脂質：23g	食塩相当量：1g	
26 日									
27 月	ジュース せんべい	コーンシチュー 高野豆腐とこんにゃくの煮物 牛乳 キウイ ご飯	フルーヨーグルト (★) ビスケット	鶏もも 牛乳 凍り豆腐 牛乳 ヨーグルト	果汁入り飲料 米菓 ジャがいも しらかき 三温糖 精白米 ざらめ糖 ビスケット	スイートコーン缶 たまねぎ にんじん キウイフルーツ パイン缶 パナナ うんしゅうみかん缶詰	エネルギー：459kcal タンパク：13g 脂質：12.8g	食塩相当量：0.8g	
28 火	麦茶 ビスケット	ミートボール スナップえんどうのおかか和え 粉ふき芋 豆腐汁 オレンジ ご飯	ゼリー せんべい	ぶたひき肉 凍り豆腐 鶏卵 牛乳 かつお節	ビスケット パン粉 三温糖 なたね油 ジャがいも 精白米 米菓	たまねぎ にんじん スナップえんどう あおさ バレンシアオレンジ	エネルギー：454kcal タンパク：13.2g 脂質：14.8g	食塩相当量：0.9g	
29 水	プリン	さばのみりん焼き ブロッコリーサラダ 豆麩汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 メロンパン	まきば プロセスチーズ かつお節 みそ 牛乳	ごま マカロニ マヨネーズ焼きふ 精白米	ブロッコリー にんじん きゅうり スイートコーン缶 こまつな たまねぎ グレープフルーツ	エネルギー：486kcal タンパク：16.3g 脂質：16g	食塩相当量：1g	
30 木	牛乳 Feウエハース	五目昆布煮 厚焼き玉子 えのき汁 甘夏 ご飯	ヤクルト せんべい	牛乳 ぶたかた 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 かつお節 みそ	ウエハース 三温糖 精白米 米菓	まこんぶ ごぼう にんじん もやし えのきたけ たまねぎ カットわかめ なつみかん	エネルギー：389kcal タンパク：12.7g 脂質：11g	食塩相当量：1.3g	
31 金	麦茶 せんべい	春キャベツのペペロンチーノ風 レバーの竜田揚げ 牛乳 オレンジ ご飯	牛乳 おからマフィン (★)	ベーコン ぶた肝臓 牛乳 おから 鶏卵	米菓 スパゲッティ オリーブ油 でん粉 調合油 三温糖 精白米 薄力粉	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく バレンシアオレンジ	エネルギー：541kcal タンパク：19.6g 脂質：18.9g	食塩相当量：0.9g	

※(★)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。