

# 令和元年7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 月	ジュース せんべい	ハッシュドポーク 竹輪と厚揚げ の煮物 牛乳 キウイ ご飯	飲むヨーグルト (★) ビスケット	ぶたかたローズ 焼き竹輪 生揚げ 牛乳 ヨーグルト	果汁飲料 米菓 ジャがいも な たね油 三温糖 精白米 乳酸菌 飲料 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：462kcal タンパク：12.9g 脂質：14.5g	食塩相当 量：1.2g	
2 火	牛乳 Feウエハース	チーズハンバーグ 温野菜 わか め汁 オレンジ ご飯	ジュース せんべい	牛乳 ぶたひき肉 プロセスチー ズ 鶏卵 絹ごし豆腐 かつお節 豆みそ	ウエハース パン粉 三温糖 調 合油 精白米 米菓	たまねぎ にんじん キャベツ ブロックリー スイートコーン缶 カットわかめ パレンシアオレン ジ	エネルギー：425kcal タンパク：15.3g 脂質：11.8g	食塩相当 量：1.4g	
3 水	ゼリー	赤魚の煮付け マカロニサラダ スナッ プ えんどうのおかか和え キャベツ汁 パナ ナ	牛乳 チョコチップパ ン	くらだい かつお缶 かつお節 みそ 牛乳	ゼリー 三温糖 マカロニ マヨ ネーズ チョコパン	しょうが きゅうり にんじん ス イートコーン缶 スナックえんどう キャベツ えのきたけ 根深ねぎ バナナ	エネルギー：312kcal タンパク：12.8g 脂質：11.8g	食塩相当 量：0.9g	
4 木	牛乳 せんべい	トマト肉じゃが 野菜入り玉子焼き えのき汁 メロン ご飯	ジョア クラッカー	牛乳 ぶたかた かつお節 鶏卵 プロセスチーズ 淡色辛みそ	米菓 ジャがいも しらたき 三温 糖 調合油 精白米 クラッカー	にんじん たまねぎ さやいんげ ん トマト缶 えのきたけ カッ つわかめ メロン	エネルギー：459kcal タンパク：19g 脂質：9.7g	食塩相当 量：1.7g	
5 金	麦茶 ムーンライト	七夕そうめん 天ぷら とうもろこ し 牛乳 スイカ	牛乳 お星さま蒸しパン (★)	かつお節 鶏卵 牛乳 プロセス チーズ	ビスケット そうめん プレミックス 粉 さつまいも 調合油 ホット ケーキプレミックス粉 三温糖	きゅうり トマト さやいんげん ス イートコーン すいか 野菜 ジュース にんじん	エネルギー：601kcal タンパク：17.7g 脂質：26g	食塩相当 量：2g	誕生会
6 土	ヤクルト ビスケット	ソフトフランス甘バター トマトのク リームチャウダー 牛乳 ぶどう	ジュース せんべい	ベーコン 牛乳	米菓 チョコサンド ジャがいも 豆乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト缶 ぶなしめじ ぶどう	エネルギー：405kcal タンパク：9.2g 脂質：10.9g	食塩相当 量：0.8g	
7 日									
8 月	ジュース せんべい	ホワイトシチュー 竹輪とこんにやくの 煮物 牛乳 キウイ ご飯	ヨーグルト ビスケット	若鶏もも 牛乳 焼き竹輪 牛乳	果汁飲料 米菓 ジャがいも 有 塩バター 薄力粉 しらたき 三 温糖 精白米 ビスケット	たまねぎ にんじん スイートコー ン缶 さやいんげん キウイフ ルーツ	エネルギー：452kcal タンパク：13.1g 脂質：11.2g	食塩相当 量：1.1g	
9 火	麦茶 ビスケット	ポークチャップ ひじきサラダ 青 菜汁 ぶどう ご飯	ジュース せんべい	ぶたローズ プロセスチーズ 削 り節 みそ	ビスケット 三温糖 マヨネーズ 焼きふ 精白米 米菓	たまねぎ 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 こまつな ぶどう	エネルギー：396kcal タンパク：9.9g 脂質：12.4g	食塩相当 量：1.1g	
10 水	牛乳 Feウエハース	焼き魚 ポテトサラダ なめこ汁 バナナ ご飯	牛乳 チーズコーントー スト(★)	牛乳 べにさげ かつお缶 プロ セスチーズ 絹ごし豆腐 かつお 節 みそ	ウエハース ジャがいも マヨネ ーズ 精白米 食パン	きゅうり にんじん スイートコー ン缶 なめこ水煮 根深ねぎ パ ナナ	エネルギー：564kcal タンパク：21.8g 脂質：22.7g	食塩相当 量：1.2g	
11 木	プリン	夏野菜麻婆 半月卵 キャベツ汁 オレンジ ご飯	ジョア かぼちゃとおから のマフィン(★)	絹ごし豆腐 ぶたひき肉 米淡色 辛みそ 鶏卵 かつお節 みそ おから 牛乳	ごま油 三温糖 ジャがいもで ん粉 精白米 薄力粉	たまねぎ なす ミニトマト 青 ピーマン しょうが にんにく キャベツ えのきたけ 根深ねぎ バナナ ぶなしめじ 西洋かぼ ち	エネルギー：481kcal タンパク：19.9g 脂質：10.5g	食塩相当 量：0.9g	
12 金	牛乳 麩菓子	卵とじうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 スイカ	ジュース せんべい	牛乳 かつお節 鶏卵 若鶏もも 凍り豆腐	かりんどう うどん ジャがいもで ん粉 三温糖 調合油 米菓	たまねぎ にんじん すいか	エネルギー：440kcal タンパク：19.5g 脂質：17.3g	食塩相当 量：1g	
13 土	麦茶 ビスケット	レーズンパン 野菜たっぷり豆乳 スープ 牛乳 キウイ		ベーコン 牛乳	ビスケット コッペパン 豆乳 ジャがいも	干しぶどう にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー キウイフ ルーツ	エネルギー：370kcal タンパク：10.9g 脂質：12.5g	食塩相当 量：1.4g	午前保育
14 日									
15 月									海の日
16 火	ジュース せんべい	なすとトマトのキーマカレー コール スローサラダ 牛乳 キウイ ご飯	ヨーグルト ビスケット	ぶたひき肉 ベーコン プロセス チーズ 牛乳	果汁飲料 米菓 マヨネーズ 精 白米 ビスケット	たまねぎ にんじん なす トマト缶 さ やいんげん キャベツ スイートコー ン缶 きゅうり キウイフルーツ	エネルギー：500kcal タンパク：15.3g 脂質：18.3g	食塩相当 量：1g	

# 令和元年7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 麩菓子	白身魚のマリネ スパゲティサラ ダ キャベツ汁 ぶどう ご飯	牛乳 玄米パン	まがれい まぐろ缶 油揚げ か つお節 みそ 牛乳	かりんとう 三温糖 ジャがいもで ん粉 調合油 スパゲティ マヨ ネーズ フレンチドレッシング 精 白米 玄米パン	赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり たま ねぎ にんじん スイートコーン缶 キヤ ベツ 根菜ねぎ えのきたけ ぶどう 脂質：14.2g	エネルギー：437kcal タンパク：14.3g 食塩相当 量：0.8g	
18	木	牛乳 Feウエハース	オクラ入り五目納豆 かぼちゃのそ ぼろあん 豆腐汁 メロン ご飯	ジョア じゃが丸くん(★)	牛乳 糸引き納豆 焼き竹輪 プ ロセステーズ 鶏卵 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 かつお節 みそ	ウエハース 三温糖 なたね油 じゃがいもでん粉 精白米 ジャ がいも 無塩バター	根菜ねぎ にんじん オクラ 日 本かぼちゃ たまねぎ 乾燥わか め メロン あおのり	エネルギー：488kcal タンパク：22.4g 食塩相当 量：1.5g 脂質：12.9g	サマーキャ ンプ
19	金	ヨーグルト	夏野菜スパゲティ レバーの竜田 揚げ 牛乳 スイカ ご飯	野菜生活 とうもろこし(★)	ベーコン ぶた肝臓 牛乳	スパゲティ なたね油 ジャがい もでん粉 調合油 三温糖 精白 米	たまねぎ なす スズキーニ 黄 ピーマン トマト缶 トマト缶 すい か スイートコーン	エネルギー：453kcal タンパク：16.7g 食塩相当 量：2.8g 脂質：12.2g	”
20	土	麦茶 ビスケット	セサミンパン ジャがいもの中華ソ テー 牛乳 オレンジ	ジュース せんべい	ぶたかた 牛乳	ビスケット 食パン ごま ジャがい も 調合油 米菓	にんじん たまねぎ こまつな バ レンシアオレンジ	エネルギー：441kcal タンパク：13g 食塩相当 量：1.4g 脂質：12.7g	
21	日								
22	月	ジュース せんべい	なすと豚肉のみそ炒め 長いものバター 醤油焼き とろりんスープ ぶどう ご飯	ヨーグルト ビスケット	ぶたかた みそ 生揚げ 淡色辛 みそ かに風味かまぼこ 鶏卵	果汁飲料 米菓 三温糖 ジャがい もでん粉 ごま油 精白米 ビ スケット	なす にんじん たまねぎ 青 ピーマン わかめ えのきたけ ぶどう	エネルギー：469kcal タンパク：12.8g 食塩相当 量：0.6g 脂質：13.1g	
23	火	牛乳 麩菓子	焼肉 ビーフソテー 青菜汁 ス イカ ご飯	牛乳 ムーンライト	牛乳 ぶたロース ベーコン か つお節 みそ	かりんとう ごま ビーフ 調合 油 有塩バター 焼きふ 精白米 ビスケット	にんじん キャベツ ブラックマッ ペもやし こまつな すいか	エネルギー：445kcal タンパク：16.1g 食塩相当 量：0.9g 脂質：19g	
24	水	ヤクルト せんべい	鮭のきのこマヨ焼き 青菜のごま和え わかめ汁 オレンジ ご飯	牛乳 手作りラスク(★)	しろさけ 絹ごし豆腐 かつお節 みそ 牛乳	米菓 マヨネーズ ごま 三温糖 精白米 食パン グラニュー糖 オリーブ油	ぶなめじ まいたけ 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 カットわかめ たまねぎ バレン シアオレンジ	エネルギー：445kcal タンパク：17.2g 食塩相当 量：1.5g 脂質：12.8g	
25	木	ヨーグルト	切り干し大根の煮物 厚焼き玉子 えのき汁 スイカ ご飯 ご飯	ゼリー せんべい	油揚げ ぶたかた 鶏卵 かつお 節 淡色辛みそ	ジャがいも 三温糖 調合油 精 白米 米菓	切干しだいこん にんじん さや いんげん 乾しいたけ えのきた け たまねぎ カットわかめ すい か	エネルギー：455kcal タンパク：12.4g 食塩相当 量：0.9g 脂質：7.1g	新潟遠足
26	金	ジュース せんべい	冷やしうどん マーマレードチキン 牛乳 ぶどう	ジョア ひじきおにぎり (★)	かつお節 まぐろ缶 若鶏むね 牛乳	果汁飲料 米菓 うどん マヨ ネーズ ジャム しらたき 三温糖 調合油 精白米	スイートコーン缶 きゅうり焼きの り にんにく ぶどう ひじき にん じん	エネルギー：484kcal タンパク：19g 食塩相当 量：1.4g 脂質：11.4g	
27	土	麦茶 ビスケット	ソフトフランスジャムパン ブロッコ リーサラダ 牛乳 キウイ	ジュース せんべい	プロセステーズ 牛乳	ビスケット ジャムサンド マカロ ニ マヨネーズ 米菓	ブロッコリー にんじん きゅうり スイートコーン缶 キウイフルーツ	エネルギー：442kcal タンパク：9.3g 食塩相当 量：0.8g 脂質：18.3g	
28	日								
29	月	ジュース せんべい	とうもろこしカレー 小女子の甘煮 牛乳 ご飯	フルーヨーグルト (★) ビスケット	ぶたかた いかご 牛乳 ヨー グルト	果汁飲料 米菓 ジャがいも 調 合油 三温糖 精白米 グラ ニュー糖 ビスケット	たまねぎ にんじん さやいんげ ん スイートコーン缶 バイン缶 バナナ うんしゅうみかん缶	エネルギー：443kcal タンパク：10.9g 食塩相当 量：1g 脂質：13g	
30	火	麦茶 ムーンライト	野菜の肉巻き ナムル なめこ汁 ぶどう ご飯	ヤクルト せんべい	ぶたもも 絹ごし豆腐 かつお節 みそ	ビスケット さつまいも 三温糖 調合油 ごま油 ごま 精白米 米菓	にんじん さやいんげん もやし こまつな にんにく なめこ水煮 根菜ねぎ ぶどう	エネルギー：402kcal タンパク：12.1g 食塩相当 量：1.1g 脂質：10.4g	
31	水	牛乳寒天	さばのみりん焼き ごぼうサラダ キャベツ汁 スイカ ご飯	牛乳 ドッグパン(★)	まさば かつお節 みそ 牛乳 ソーセージ	ごま フレンチドレッシング 精白 米 コッパン	ごぼう にんじん きゅうり ス イートコーン缶 キャベツ えのき たけ 根菜ねぎ すいか	エネルギー：397kcal タンパク：15.1g 食塩相当 量：1.4g 脂質：13g	

※(★)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。