令和元年8月 献 立 表

3歳以上児

門田報徳保育園

日	曜	昼食	昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価		行事
1	木	五目昆布煮 野菜入り玉子焼き 牛乳 メロン	ジョア クラッカー	ぶたかた 油揚げ 焼き竹輪 黄だいず 鶏卵.全卵 プロセスチーズ 牛乳	三温糖 油 クラッカー	まこんぶ ごぼう にんじん たまねぎ メロン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：439kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22g 脂質：16.4g	食塩相当量：2.4g	
2	金	肉みそうどん 天ぷら 牛乳 ぶどう	牛乳 ビスケット	ぶたひき肉 みそ 牛乳	そうめん でん粉 三温糖 プレミックス粉 調合油 ビスケット	たまねぎ にんじん もやし さやいんげん あおさ 日本かぼちゃ ぶどう	ｴﾈﾙｷﾞｰ：617kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21g 脂質：23.9g	食塩相当量：2.5g	
3	土	ミルクリッチ コーンサラダ 牛乳 オレンジ	野菜生活 せんべい	牛乳	クリームパン マカロニ マヨネーズ 米菓	スイートコーン缶 にんじん きゅうり ブロッコリー バレンシアオレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：503kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17g 脂質：19.4g	食塩相当量：1.1g	夏祭り
4	日								
5	月	ハッシュドポーク 竹輪と高野豆腐の煮物 牛乳 キウイ	フルーヨーグルト(★) 昆布	ぶたかたロース 焼き竹輪 凍り豆腐 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも 油 三温糖 ざらめ糖	にんじん たまねぎ ぶなしめじ さやいんげん キウィフルーツ もも バナナ うんしゅうみかん缶 刻み昆布	ｴﾈﾙｷﾞｰ：405kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.9g 脂質：16.5g	食塩相当量：2.8g	
6	火	鶏肉のバーベキューソース 青菜のごま和え 牛乳 オレンジ	スポロン せんべい	若鶏もも 牛乳	ごま油 ごま 米菓	たまねぎ 根深ねぎ にんにく しょうが レモン りんご もやし こまつな にんじん バレンシアオレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：334kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.1g 脂質：13g	食塩相当量：1.2g	
7	水	さわらの菜種焼き 切り干し大根サラダ 牛乳 スイカ	牛乳 クランベリーパン	さわら 鶏卵 みそ 焼き竹輪 牛乳	三温糖 ドレッシング コッペパン	こまつな 切干しだいこん きゅうり にんじん スイートコーン缶 すいか ブルーベリー	ｴﾈﾙｷﾞｰ：381kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.6g 脂質：15.1g	食塩相当量：1.6g	
8	木	夏野菜麻婆 半月卵 牛乳 ぶどう	牛乳 手作りドーナツ(★)	絹ごし豆腐 ぶたひき肉 みそ 鶏卵 牛乳	ごま油 三温糖 でん粉 薄力粉 有塩バター ざらめ糖	たまねぎ なす ミニトマト 青ピーマン しょうが にんにく ぶどう	ｴﾈﾙｷﾞｰ：503kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.7g 脂質：23.3g	食塩相当量：1.2g	
9	金	とうもろこしごはん 鶏チリ風 枝豆 中華スープ メロン	アイス	鶏もも ぶたかた	精白米 じゃがいもでん粉 普通はるさめ ごま ラクトアイス	にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ えだまめ にんじん 乾しいたけ こまつな メロン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：570kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.9g 脂質：22.1g	食塩相当量：0.7g	誕生会
10	土	スパイシーポテトサンド パンプキンスープ 牛乳 ぶどう	ジュース せんべい	プロセスチーズ 鶏もも 牛乳	コッペパン じゃがいも マヨネーズ チョコサンド オリーブ油 米菓	にんじん きゅうり 西洋かぼちゃ たまねぎ ぶどう	ｴﾈﾙｷﾞｰ：626kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.1g 脂質：22.3g	食塩相当量：1.6g	
11	日								山の日
12	月								振休
13	火	夏野菜カレー 小女子の甘煮 麦茶 キウイ	ヨーグルト ウエハース	ぶたかた いかなご	調合油 三温糖 ビスケット	なす たまねぎ にんじん さやいんげん 日本かぼちゃ にんにく しょうが トマト缶 キウィフルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：300kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：9.7g 脂質：8.3g	食塩相当量：1.2g	
14	水	赤魚の煮付け マカロニサラダ 麦茶 オレンジ	牛乳 ソフトフランス(ジャム&マーガリン)	くろだい かつお缶詰 牛乳	三温糖 マカロニ マヨネーズ コッペパン いちご ソフトタイプマーガリン	しょうが きゅうり にんじん スイートコーン缶 バレンシアオレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：403kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.4g 脂質：18.8g	食塩相当量：1.2g	
15	木	じゃがいものひき肉煮 スクランブルエッグ 麦茶 キウイ	ジュース せんべい	鶏ひき肉 鶏卵	じゃがいも こんにゃく 三温糖 じゃがいもでん粉 有塩バター 米菓	にんじん たまねぎ さやいんげん キウィフルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：338kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：12.9g 脂質：8.9g	食塩相当量：1.4g	
16	金	焼きそば ウインナー 麦茶 ぶどう	牛乳 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	もやし たまねぎ にんじん キャベツ あおさ ぶどう	ｴﾈﾙｷﾞｰ：390kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.2g 脂質：23g	食塩相当量：1.3g	

令和元年8月　献　立　表

3歳以上児　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　門田報徳保育園

日	曜	昼食	昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価		行事
17	土	ハッシュドポーク　オニオンスープ　牛乳　オレンジ	ジュース せんべい	ぶたかたロース　牛乳	じゃがいも　油　米菓	にんじん　たまねぎ　ぶなしめじ　スイートコーン缶　バレンシアオレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：326kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：9.4g 脂質：11.3g	食塩相当量：1.4g	
18	日								
19	月	トマトシチュー　竹輪と厚揚げの煮物　牛乳　キウイ	ヨーグルト 小魚	鶏もも　牛乳　焼き竹輪　生揚げ　牛乳　かたくちいわし	じゃがいも　三温糖	トマト缶詰　たまねぎ　にんじん　キャベツ　スイートコーン缶　キウィフルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：349kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.7g 脂質：11.6g	食塩相当量：1.2g	
20	火	タンドリーチキン　シーザーサラダ　牛乳　オレンジ	牛乳 とうもろこし(★)	鶏もも　ヨーグルト　ハム　ナチュラルチーズ　牛乳	マヨネーズ	たまねぎ　にんにく　しょうが　キャベツ　スイートコーン缶　にんじん　きゅうり　バレンシアオレンジ　スイートコーン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：429kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.8g 脂質：25.9g	食塩相当量：1.3g	
21	水	焼き魚　ひじきサラダ　牛乳　メロン	牛乳 フレンチトースト(★)	べにざけ　プロセスチーズ　牛乳　鶏卵	三温糖　マヨネーズ　食パン　有塩バター　メープルシロップ	ひじき　さやいんげん　きゅうり　スイートコーン　にんじん　メロン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：422kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.7g 脂質：18.3g	食塩相当量：0.9g	
22	木	ズッキーニ入り酢豚　野菜のキッシュ　牛乳　ぶどう	ゼリー せんべい	ぶたかたロース　ベーコン　鶏卵　クリーム　プロセスチーズ　牛乳	じゃがいも　三温糖　油　じゃがいもでん粉　調合油　米菓	ズッキーニ　しょうが　たまねぎ　にんじん　青ピーマン　乾しいたけ　ほうれんそう　トマト　ぶどう	ｴﾈﾙｷﾞｰ：507kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.7g 脂質：24.6g	食塩相当量：1.8g	
23	金	きつねうどん　かぼちゃのそぼろあん　牛乳　スイカ	ジョア 鮭わかめおにぎり(★)	油揚げ　鶏ひき肉　牛乳　べにざけ	干しうどん　三温糖　じゃがいもでん粉　精白米	にんじん　乾しいたけ　根深ねぎ　たまねぎ　カットわかめ　日本かぼちゃ　すいか　乾燥わかめ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：531kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：23.9g 脂質：11.2g	食塩相当量：1.7g	
24	土	ソフトフランス(ジャム＆マーガリン)　グラタン　牛乳　ぶどう	ジュース せんべい	鶏もも　ナチュラルチーズ　牛乳	コッペパン　いちご　ソフトタイプマーガリン　マカロニ　無塩バター　薄力粉　米菓	たまねぎ　ぶなしめじ　ぶどう	ｴﾈﾙｷﾞｰ：649kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.2g 脂質：23.5g	食塩相当量：1.6g	
25	日								
26	月	鶏肉のさっぱり煮　ナムル　むらくも汁　スイカ	飲むヨーグルト(★) いも花子	鶏もも　蒸しかまぼこ　鶏卵　絹ごし豆腐　ヨーグルト　牛乳	三温糖　ごま　じゃがいも　乳酸菌飲料　さつまいも　油　水あめ	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　根深ねぎ　すいか	ｴﾈﾙｷﾞｰ：316kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.9g 脂質：13.7g	食塩相当量：1.5g	
27	火	焼肉　ビーフンソテー　牛乳　キウイ	牛乳 せんべい	ぶたロース　ベーコン　牛乳	ごま　ビーフン　油　有塩バター　米菓	にんじん　キャベツ　ブラックマッペもやし　キウィフルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：393kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.7g 脂質：21.8g	食塩相当量：1.1g	
28	水	さばの味噌煮　スパゲティサラダ　牛乳　ぶどう	牛乳 ツナコーンサンド(★)	まさば　みそ　まぐろ缶詰　牛乳	三温糖　スパゲッティ　マヨネーズ　フレンチドレッシング　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　ぶどう	ｴﾈﾙｷﾞｰ：554kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：24.1g 脂質：27.2g	食塩相当量：1.9g	
29	木	オクラ入り五目納豆　さつま芋の甘煮　牛乳　オレンジ	ジョア 枝豆入りお好み焼き(★)	納豆　焼き竹輪　プロセスチーズ　鶏卵　牛乳　さくらえび　かつお節	三温糖　油　さつまいも　薄力粉1等　ながいも　マヨネーズ	根深ねぎ　にんじん　オクラ　バレンシアオレンジ　キャベツ　スイートコーン缶　あおさ　えだまめ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：503kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：24.6g 脂質：16.3g	食塩相当量：1g	
30	金	ミートスパゲティ　レバーのスパイス揚げ　牛乳　メロン	牛乳 ビスコ	ぶたひき肉　ナチュラルチーズ　ぶた肝臓　牛乳	スパゲッティ　三温糖　じゃがいもでん粉　調合油　ビスケット	たまねぎ　にんじん　トマト缶　トマト缶　メロン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：452kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.6g 脂質：20.7g	食塩相当量：1.2g	
31	土	甘バターサンド　ごぼうサラダ　牛乳　オレンジ	ジュース せんべい	牛乳	クリームパン　ごま　フレンチドレッシング　米菓	ごぼう　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：508kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.6g 脂質：19.1g	食塩相当量：1.2g	

※(★)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。