

令和元年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	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
1 火		マーマレードチキン 土佐和え 牛乳 梨	ヤクルト せんべい	鶏むね かつお節 牛乳	ジャム せんべい	にんにく ほうれんそう にんじん ス イートコーン缶 わかめ 日本なし	エネルギー：308kcal タンパク：16.5g 脂質：10g	食塩相当 量：1.4g	
2 水		カレーの煮付け マカロニサラ ダ 牛乳 バナナ	牛乳 きな粉揚げパン	まがれい プロセスチーズ 牛乳 きな 粉	三温糖 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：468kcal タンパク：21.2g 脂質：21.8g	食塩相当 量：1.5g	
3 木		大根とちくわぶの味噌煮 野 菜入り玉子焼き 牛乳 ぶどう	ゼリー せんべい	ぶたかた 生揚げ 米みそ 鶏卵 プロ セスチーズ 牛乳	さといも ちくわぶ 三温糖 調合油 水稲穀粒 米菓	だいこん にんじん さやいんげん たま ねぎ 乾燥わかめ ぶどう	エネルギー：371kcal タンパク：14.2g 脂質：12.7g	食塩相当 量：1.9g	
4 金		卵とじそうめん 揚げ出し豆腐 牛乳 梨	ジョア ココアとバナナのス コーン(★)	鶏もも 鶏卵 凍り豆腐 牛乳	そうめん じゃがいもでん粉 三温糖 油 プレミックス粉 ミルクチョコレート 有塩 バター 豆乳	にんじん たまねぎ 乾しいたけ 根菜 ねぎ 日本なし バナナ	エネルギー：630kcal タンパク：26.3g 脂質：23g	食塩相当 量：2.7g	
5 土		カレーパン レーズンパン コ ンソメスープ 牛乳 ぶどう	ジュース せんべい	ぶたひき肉 ナチュラルチーズ 鶏もも 牛乳	ロールパン オリーブ油 コッペパン じゃがいも 米菓	たまねぎ にんじん 干しぶどう キヤベ ツ こまつな スイートコーン缶 ぶどう	エネルギー：596kcal タンパク：19.3g 脂質：15.1g	食塩相当 量：2.5g	
6 日									
7 月		ハッシュドポーク 竹輪と厚揚 げの煮物 牛乳 キウイ	フルーヨーグルト(★) 小魚	ぶたかたローズ 焼き竹輪 生揚げ 牛 乳 ヨーグルト かたくちいわし	じゃがいも なたね油 車糖 ざらめ糖	にんじん たまねぎ ぶなしめじ さや いんげん キウイフルーツ もも バ ナナ うんしゅうみかん缶詰	エネルギー：393kcal タンパク：18g 脂質：15.8g	食塩相当 量：2.2g	
8 火		ささみフライ 中華きゅうり 牛 乳 ぶどう	スポロン せんべい	鶏ささ身 鶏卵 焼き竹輪 牛乳	三温糖 薄力粉 卵粉 ごま油 米菓	にんにく きゅうり にんじん ぶどう	エネルギー：346kcal タンパク：17.1g 脂質：10.8g	食塩相当 量：1.2g	
9 水		さばのみりん焼き ごぼうサラ ダ 牛乳 バナナ	牛乳 ピザパン(★)	まさば 牛乳 ベーコン プロセスチーズ	ごま ドレッシング ロールパン 油	ごぼう にんじん きゅうり スイート コーン缶 バナナ たまねぎ 青 ピーマン	エネルギー：535kcal タンパク：23.4g 脂質：25.7g	食塩相当 量：2g	
10 木		里芋の煮物 ほうれん草キッ シュ 牛乳 オレンジ	牛乳 クッキー	鶏もも 油揚げ ベーコン 鶏卵 植物油 性脂肪 プロセスチーズ 牛乳	三温糖 さといも こんにゃく 調合油 ビスケット	にんじん さやいんげん ほうれんそう 黄ピーマン 赤ピーマン たまねぎ スイートコーン缶 パレンシアオレンジ	エネルギー：553kcal タンパク：20.9g 脂質：33.7g	食塩相当 量：1.4g	
11 金		焼きそば ウインナー 牛乳 梨	ジョア 焼き芋(★)	ぶたかた ソーセージ 牛乳	蒸し中華めん 油 さつまいも焼酎、皮 むき、生	もやし たまねぎ にんじん キヤベツ あおさ 日本なし	エネルギー：555kcal タンパク：20.8g 脂質：20.5g	食塩相当 量：1.2g	
12 土									わくわくランド
13 日									
14 月									体育の日
15 火		チャプチェ風 はんぺんチーズ 牛乳 オレンジ	飲むヨーグルト(★) いも花子	ぶたかた はんぺん プロセスチーズ 牛乳 ヨーグルト	普通はるさめ 三温糖 ごま油 乳酸菌 飲料 さつまいも 調合油 水あめ	にんじん 青ピーマン たまねぎ パレン シアオレンジ	エネルギー：335kcal タンパク：17.6g 脂質：14g	食塩相当 量：1.5g	
16 水		焼き魚 和風ポテトサラダ 牛 乳 バナナ	牛乳 クリームパン	べにぎけ 焼き竹輪 プロセスチーズ 牛乳	じゃがいも マヨネーズ クリームパン 牛乳	きゅうり にんじん スイートコーン缶 塩 昆布 バナナ	エネルギー：470kcal タンパク：22.8g 脂質：22.8g	食塩相当 量：1.2g	

令和元年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	カや体温のもとになる				体の調子を整える	
17	木	じゃがいものひき肉煮 厚焼き 玉子 牛乳 ぶどう	プリン せんべい	鶏肉ひき肉 鶏卵 牛乳	じゃがいも こんにやく 三温糖 でん粉 なたね油 米菓	にんじん たまねぎ さやいんげん ぶど う	エネルギー：428kcal タンパク：17.6g 脂質：14.3g	食塩相当 量：1.4g		
18	金	赤飯 ぶりの照り焼き ブロッ コリーサラダ なめこ汁 梨	アイス	あずき ぶり プロセスチーズ 絹ごし豆 腐 みそ かつお節	水稲穀粒 ごま マカロニ マヨネーズ ラクトアイス	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 根菜ねぎ 日本なし	エネルギー：671kcal タンパク：23.2g 脂質：28.8g	食塩相当 量：1.2g	誕生会 創立記念	
19	土	ソフトフランス甘バター きのこ ソテー 牛乳 りんご	ジュース せんべい	ベーコン 牛乳	クリームパン 無塩バター 米菓	にんじん たまねぎ ぶなしめじ えのき たけ エリンギ こまつな りんご	エネルギー：499kcal タンパク：15.9g 脂質：20g	食塩相当 量：1.5g		
20	日								法人創立記念	
21	月	茶まん じゅう	長芋のそぼろ煮 厚揚げの田 楽 栄養すいとん汁 オレンジ	ヨーグルト 昆布	鶏肉ひき肉 生揚げ みそ 絹ごし豆腐 ぶたかた 油揚げ	まんじゅう ながいも 三温糖 じゃがい もでん粉 上新粉	さやえんどう にんじん だいこん ごぼ り 根菜ねぎ こまつな バレンシアアレ ンジ 刻み昆布	エネルギー：493kcal タンパク：21.8g 脂質：12.7g	食塩相当 量：2.4g	五十嵐先生墓参
22	火								即位礼正殿の儀	
23	水	五目納豆 さつま芋の甘煮 牛乳 グレープフルーツ	牛乳 チョコチップパン	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 プロセス チーズ 牛乳	さつま芋も 三温糖 チョココロネ	にんじん 根菜ねぎ グレープフルーツ	エネルギー：447kcal タンパク：17.8g 脂質：19g	食塩相当 量：1g		
24	木	さんまの蒲焼き れんこんサラ ダ 牛乳 りんご	牛乳 ビスケット	さんま ベーコン 牛乳	じゃがいもでん粉 三温糖 調合油 ド レッシング ビスケット	れんこん 赤ピーマン 黄ピーマン さや いんげん ひじき りんご	エネルギー：493kcal タンパク：16.4g 脂質：30.7g	食塩相当 量：1g		
25	金	かぼちゃクリームスパゲッティ レバーのスパイス揚げ 牛乳 オ レンジ	ジョア しらすおにぎり(★)	鶏もも肉 かつお節 ぶた肝臓 牛乳 し らす干し プロセスチーズ	じゃがいもでん粉 調合油 精白米 ご ま かぼちゃ	たまねぎ にんじん ブロッコリー パナ ナ	エネルギー：730kcal タンパク：36.6g 脂質：21.2g	食塩相当 量：1.8g		
26	土	ミルクリッチ コーンサラダ 牛 乳 りんご	ジュース 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 りんご	エネルギー：521kcal タンパク：16.6g 脂質：19.4g	食塩相当 量：1.1g	親子工作教室	
27	日									
28	月	スイートポテトシチュー 竹輪 と高野豆腐の煮物 牛乳 キ ウイ	ヨーグルト 昆布	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 凍り豆腐 牛乳	じゃがいも 有塩バター 薄力粉 三温 糖	たまねぎ にんじん さやいんげん キ ウイフルーツ 刻み昆布	エネルギー：421kcal タンパク：19.7g 脂質：14.4g	食塩相当 量：2.1g		
29	火	ポークチャップ シーザーサラ ダ 牛乳 オレンジ	野菜生活 せんべい	ぶたロース ナチュラルチーズ 牛乳	マヨネーズ 米菓	たまねぎ(りん茎、生) にんにく 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	エネルギー：403kcal タンパク：16g 脂質：22.5g	食塩相当 量：1.4g		
30	水	赤魚のみそ焼き スパゲティ サラダ 牛乳 パナナ	牛乳 フルーツサンド(★)	くろだ い 米みそ まぐろ鰯缶詰 牛乳 ホイップクリーム	三温糖 マカロニ マヨネーズ レッシ ング ロールパン	にんじん スイートコーン缶詰 きゅうり パナナ うんしゅうみかん缶	エネルギー：569kcal タンパク：22.9g 脂質：24.5g	食塩相当 量：1.4g		
31	木	ひじきの寄せ煮 スクランブル エッグ 牛乳 りんご	ジョア かぼちゃとおからの マフィン(★)	焼き竹輪 ぶたかた 黄だいず 鶏卵 牛乳 おから	三温糖 なたね油 有塩バター 薄力粉	ひじき にんじん ごぼう りんご 西洋 かぼちゃ	エネルギー：480kcal タンパク：21.3g 脂質：15.6g	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。