

# 令和元年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                                     | 食塩相当量      | 行事   |
|------|---------------|---|----------------------------|--|--|--|---|------------|------|
|      | 朝間            | 昼食  | 昼間                         | 体をつくる<br>血や肉になる                                  | カや体温のもとになる   | 体の調子を整える   |   |            |      |
| 1 火  | 牛乳<br>クラッカー   | マーマレードチキン 土佐和え<br>青菜汁 梨 ご飯                    | ヤクルト<br>せんべい               | 牛乳 鶏心ね かつお節 剛り節 米みそ                              | クラッカー ジャム 焼きふ 精白米 米菓                               | 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 こまつな たまねぎ 日本なし                           | エネルギー：411kcal<br>タンパク：14.9g<br>脂質：8.7g  | 食塩相当量：1.3g |      |
| 2 水  | 麦茶<br>せんべい    | カレーの煮付け マカロニサラダ<br>えのき汁 パナナ ご飯                | 牛乳<br>きな粉揚げパン<br>(★)       | まがれい プロセスチーズ かつお節 米みそ 牛乳 きな粉                     | 米菓 三温糖 マカロニ マヨネーズ 精白米 コッパン ざらめ糖                    | しょうが きゅうり にんじん スイートコーン缶 えのきたけ たまねぎ カットわかめ パナナ                          | エネルギー：378kcal<br>タンパク：13.9g<br>脂質：10.9g | 食塩相当量：1.5g |      |
| 3 木  | 牛乳<br>Feウエハース | 大根とちくわぶの味噌煮 野菜入り<br>玉子焼き 豆腐汁 ぶどう ご飯           | ゼリー<br>せんべい                | 牛乳 ぶたかた 生揚げ みそ 鶏卵<br>プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節<br>豆みそ   | ウエハース ちくわぶ 三温糖 調合油 精白米 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：438kcal<br>タンパク：14.7g<br>脂質：12.4g | 食塩相当量：1.7g |      |
| 4 金  | 麦茶<br>せんべい    | 卵とじそうめん 揚げ出し豆腐 牛<br>乳 梨                       | ジョア<br>ココアとバナナ<br>のスコーン(★) | 鶏もも 鶏卵 凍り豆腐 牛乳                                   | 米菓 そうめん じゃがいもでん粉 三温糖 プレミックス粉 ミルクチョコレート<br>有塩バター 豆乳 | にんじん たまねぎ 乾しいたけ 根菜<br>ねぎ 日本なしバナナ                                       | エネルギー：493kcal<br>タンパク：20.7g<br>脂質：15.9g | 食塩相当量：1.5g |      |
| 5 土  | 麦茶<br>ビスケット   | カレーパン レーズンパン コンソ<br>メスープ 牛乳 ぶどう               | ジュース<br>せんべい               | ぶたひき肉 ナチュラルチーズ 鶏もも<br>牛乳                         | ビスケット ロールパン コッパン<br>じゃがいも 米菓                       | たまねぎ にんじん 干しぶどう キャベツ<br>こまつな スイートコーン缶 ぶどう                              | エネルギー：452kcal<br>タンパク：12.8g<br>脂質：13.8g | 食塩相当量：1.6g |      |
| 6 日  |               |   |                            |  |  |  |   |            |      |
| 7 月  | ジュース<br>せんべい  | ハッシュドポーク 竹輪と厚揚げ<br>の煮物 牛乳 キウイ ご飯              | フルーヨーグル<br>ト(★)<br>ビスケット   | ぶたかたロース 焼き竹輪 生揚げ 牛<br>乳 ヨーグルト                    | 果汁入り飲料 米菓 じゃがいも 三温糖<br>精白米 ざらめ糖 ビスケット              | にんじん たまねぎ ぶなしめじ さやい<br>んげん キウイフルーツ もも パナナ<br>うんしゅうみかん缶                 | エネルギー：449kcal<br>タンパク：12.8g<br>脂質：12.6g | 食塩相当量：1.1g |      |
| 8 火  | 牛乳<br>Feウエハース | ささみフライ 中華きゅうり 白菜<br>汁 ぶどう ご飯                  | スポロン<br>せんべい               | 牛乳 鶏ささ身 鶏卵 全卵 焼き竹輪<br>絹ごし豆腐 かつお節 みそ              | ウエハース 三温糖 薄力粉 パン粉<br>調合油 ごま油 精白米 米菓                | にんにく きゅうり にんじん はくさい<br>根菜ねぎ ぶどう  | エネルギー：447kcal<br>タンパク：17.1g<br>脂質：12.7g | 食塩相当量：1.2g |      |
| 9 水  | ゼリー           | さばのみりん焼き ごぼうサラダ<br>豆腐汁 パナナ ご飯                 | 牛乳<br>ピザパン(★)              | まさば 絹ごし豆腐 かつお節 豆みそ<br>牛乳 ベーコン プロセスチーズ            | ごま ドレッシング 精白米 ロールパン                                | ごぼう にんじん きゅうり スイートコー<br>ン缶 たまねぎ 乾燥わかめ パナナ<br>青ピーマン                     | エネルギー：501kcal<br>タンパク：18.7g<br>脂質：16.4g | 食塩相当量：1.5g |      |
| 10 木 | 麦茶<br>麩菓子     | 里芋の煮物 ほうれん草キッシュ<br>豆麩汁 オレンジ ご飯                | 牛乳<br>クッキー                 | 鶏もも 油揚げ ベーコン 鶏卵 クリ<br>ーム プロセスチーズ かつお節 みそ<br>牛乳   | かりんとう 三温糖 さといも こんにゃく<br>調合油 焼きふ 精白米 ビスケット          | にんじん さやいんげん ほうれんそう<br>黄ピーマン 赤ピーマン たまねぎ ス<br>イートコーン缶 こまつな バレンシアオ<br>レンジ | エネルギー：459kcal<br>タンパク：14.9g<br>脂質：19.2g | 食塩相当量：0.8g |      |
| 11 金 | ジュース<br>せんべい  | 焼きそば ウインナー 牛乳 梨<br>ご飯                         | ジョア<br>焼き芋(★)              | ぶたかた ソーセージ 牛乳                                    | 果汁入り飲料 米菓 蒸し中華めん<br>精白米 さつまいも                      | もやし たまねぎ にんじん キャベツ<br>あおさ 日本なし   | エネルギー：548kcal<br>タンパク：18.1g<br>脂質：13.4g | 食塩相当量：0.9g |      |
| 12 土 | 麦茶<br>ビスケット   | ソフトフランス(ジャム&マーガ<br>リン) 野菜たっぷり豆乳スープ 牛<br>乳 パナナ | ジュース<br>せんべい               | ベーコン 牛乳  | ビスケット コッパン ジャム ソフト<br>イブマーガリン 豆乳じゃがいも 米菓           | にんじん たまねぎ キャベツ パナナ   | エネルギー：447kcal<br>タンパク：10.6g<br>脂質：15.7g | 食塩相当量：1.5g |      |
| 13 日 |               |   |                            |  |  |  |   |            |      |
| 14 月 |               |   |                            |  |  |  |   |            | 体育の日 |
| 15 火 | ジュース<br>せんべい  | チャプチェ風 はんぺんチーズ<br>豆腐汁 オレンジ ご飯                 | 飲むヨーグル<br>ト(★)<br>ビスケット    | ぶたかた はんぺん プロセスチーズ<br>絹ごし豆腐 かつお節 豆みそ ヨーグ<br>ルト 牛乳 | 果汁入り飲料 米菓 普通はるさめ 三<br>温糖 ごま油 精白米 乳酸菌飲料 ビ<br>スケット   | にんじん 青ピーマン たまねぎ 乾燥<br>わかめ バレンシアオレンジ                                    | エネルギー：406kcal<br>タンパク：13.7g<br>脂質：10.5g | 食塩相当量：1.6g |      |
| 16 水 | 麦茶<br>Feウエハース | 焼き魚 和風ポテトサラダ 青菜<br>汁 パナナ ご飯                   | 牛乳<br>クリームパン               | べにざけ 焼き竹輪 プロセスチーズ<br>剛り節 みそ 牛乳                   | ウエハース じゃがいも マヨネーズ 焼<br>きふ 精白米 クリームパン               | きゅうり にんじん スイートコーン缶 塩<br>昆布 こまつな たまねぎ パナナ                               | エネルギー：414kcal<br>タンパク：17.9g<br>脂質：13.9g | 食塩相当量：0.9g |      |

# 令和元年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<br>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 木 | 牛乳<br>麩菓子     | じゃがいものひき肉煮 厚焼き玉子 キャベツ汁 ぶどう ご飯        | プリン<br>せんべい             | 牛乳 鶏肉ひき肉 鶏卵 かつお節 みそ                      | かりんとう じゃがいも こんにやく 三温糖 じゃがいもでん粉 精白米 米菓        | にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ えのきたけ 根菜ねぎ ぶどう                 | エネルギー：502kcal<br>タンパク：17.5g<br>脂質：14.5g | 食塩相当量：1.1g |             |
| 18 金 | ヤクルト<br>せんべい  | 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             | 米菓 精白米 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：417kcal<br>タンパク：13.2g<br>脂質：14.8g | 食塩相当量：0.8g | 誕生会<br>創立記念 |
| 19 土 | 麦茶<br>ビスケット   | ソフトフランス甘バター きのこのソーテー 牛乳 りんご          | ジュース<br>せんべい            | ベーコン 牛乳                                  | ビスケット 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：366kcal<br>タンパク：9.4g<br>脂質：14.2g  | 食塩相当量：1.1g |             |
| 20 日 |               |                                      |                         |  |  |  |   |            | 法人創立記念      |
| 21 月 | ジュース<br>せんべい  | 長芋のそぼろ煮 厚揚げの田楽 栄養すいとん汁 オレンジ ご飯       | 麦茶<br>茶まんじゅう<br>(★)     | 鶏ひき肉 生揚げ みそ 絹ごし豆腐 ぶたかた 油揚げ               | 果汁入り飲料 米菓 ながいも 三温糖 じゃがいもでん粉 上新粉 精白米 まんじゅう    | さやえんどう にんじん だいこん ごぼう 根菜ねぎ こまつな バレンシアオレンジ             | エネルギー：417kcal<br>タンパク：12.1g<br>脂質：6.1g  | 食塩相当量：0.9g | 五十嵐先生墓参     |
| 22 火 |               |                                      |                         |  |  |  |   |            | 即位礼正殿の儀     |
| 23 水 | 牛乳<br>Feウエハース | 五目納豆 さつま芋の甘煮 キャベツ汁 グレープフルーツ ご飯       | 牛乳<br>チョコチップパン          | 牛乳 糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 プロセスチーズ かつお節 みそ         | ウエハース さつま芋 三温糖 精白米 チョココロネ                    | にんじん 根菜ねぎ キャベツ えのきたけ グレープフルーツ                        | エネルギー：461kcal<br>タンパク：16.7g<br>脂質：15.8g | 食塩相当量：0.9g |             |
| 24 木 | プリン           | さんまの蒲焼き れんこんサラダ なめこ汁 りんご ご飯          | 牛乳<br>ビスケット             | さんま ベーコン 絹ごし豆腐 かつお節 みそ 牛乳                | じゃがいもでん粉 三温糖 調合油 フレンチドレッシング 精白米 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 なめこ 根菜ねぎ りんご             | エネルギー：460kcal<br>タンパク：13.5g<br>脂質：19.7g | 食塩相当量：0.8g |             |
| 25 金 | 麦茶<br>せんべい    | 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 ご飯 | ジョア<br>しらすおにぎり<br>(★)   | ベーコン かつお節 ぶた肝臓 牛乳 しらす干し プロセスチーズ          | 米菓 スパゲッティ オリブ油 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 オレンジ                                | エネルギー：591kcal<br>タンパク：26.6g<br>脂質：13.6g | 食塩相当量：1.2g |             |
| 26 土 | 麦茶<br>ビスケット   | ミルクリッチ コーンサラダ 牛乳 りんご                 | ジュース<br>せんべい            | 牛乳                                       | ビスケット 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：396kcal<br>タンパク：10.1g<br>脂質：14.9g | 食塩相当量：0.9g |             |
| 27 日 |               |                                      |                         |  |  |  |   |            |             |
| 28 月 | ジュース<br>せんべい  | 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 ご飯     | ヨーグルト<br>ビスケット          | 鶏もも 牛乳 焼き竹輪 凍り豆腐 牛乳                      | 果汁入り飲料 米菓 さつま芋 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 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：544kcal<br>タンパク：17.3g<br>脂質：14.9g | 食塩相当量：1.1g |             |
| 29 火 | 牛乳<br>Feウエハース | ポークチャップ シーザーサラダ なめこ汁 オレンジ ご飯         | 野菜生活<br>せんべい            | 牛乳 ぶたロース ハム ナチュラルチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 みそ       | ウエハース マヨネーズ 精白米 米菓                           | たまねぎ にんにく キャベツ スイートコーン缶 にんじん きゅうり なめこ 根菜ねぎ バレンシアオレンジ | エネルギー：436kcal<br>タンパク：15.4g<br>脂質：16.4g | 食塩相当量：1.3g |             |
| 30 水 | ヨーグルト         | 赤魚のみそ焼き スパゲティサラダ 白菜汁 パナナ ご飯          | 牛乳<br>フルーツサンド<br>(★)    | くらだい みそ まぐろ類缶詰 絹ごし豆腐 かつお節 みそ 牛乳 ホイップクリーム | 三温糖 スパゲッティ マヨネーズ ドレッシング 精白米 ロールパン            | にんじん スイートコーン缶 きゅうり はくさい 根菜ねぎ パナナ うんしゅうみかん缶           | エネルギー：475kcal<br>タンパク：18.1g<br>脂質：15.4g | 食塩相当量：0.9g |             |
| 31 木 | 麦茶<br>せんべい    | ひじきの寄せ煮 スクランブルエッグ 青菜汁 りんご ご飯         | ジョア<br>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 削り節 米みそ おから 牛乳         | 米菓 板こんにやく 三温糖 有塩バター 焼きふ 精白米 薄力粉              | ひじき にんじん ごぼう こまつな たまねぎ りんご 西洋かぼちゃ                    | エネルギー：424kcal<br>タンパク：17.1g<br>脂質：7g    | 食塩相当量：0.8g |             |

※(★)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。