

| 日 | 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 | 牛乳 麩菓子 | カレーうどん 牛乳 みかん | コールスロースラダ | 牛乳 ベーコン チーズ | かりんとう うどん 調味油 マヨネーズ | カリんとう うどん 調味油 マヨネーズ | たまねぎ さやいんげん ピーズ スイートコーン きゅうり うん しゅうみかん | 材料 - : 522kcal たんぱく : 14.5g 脂質 : 25.8g | 食塩相当 量 : 2.6g | |
| 2 | 牛乳 ビスケット | スパゲティハン パン ミネストローネ フルーツ | ソフトフランチスチヨコ 牛乳 グレーブ | 牛乳 ベーコン だいず水漬缶 | ビスケット スパゲティ オイル オリーブ油 ココペスト 三温糖 チョコサンド じゃ がいも 米菓 | たまねぎ さやいんげん ピーズ スイートコーン きゅうり トマト缶 にん じく グレーブフルーツ | 材料 - : 539kcal たんぱく : 15.2g 脂質 : 20.1g | 食塩相当 量 : 1.8g | | |
| 3 | 日 | | | | | | | | | 文化の日 |
| 4 | 月 | | | | | | | | | 振替休日 |
| 5 | 火 | ジュース せんべい | 焼肉 ナムル なめこ汁 ご飯 | ぶたロース 絹ごし豆腐 かつお節 牛乳 | 具汁入り材料 米菓 さま ごま油 ごま油 ま 精白米 乳酸菌飲料 ビスケット | もやし ごま油 なめこ ごま油 絹ごし豆腐 りんご | 材料 - : 450kcal たんぱく : 15.3g 脂質 : 15.8g | 食塩相当 量 : 0.9g | | |
| 6 | 水 | 牛乳 玉子ポーチ | 白身魚のホイル焼き サラダ 豆腐汁 バナナ ご飯 | 牛乳 すけだちら まぐろ 豆腐 かつお節 豆みそ | ポーチ 有塩バター フレッシュ マヨネーズ フレッシュ マヨネーズ 精白米 | たまねぎ さやいんげん ピーズ スイートコーン きゅうり 乾燥 わかめ バナナ | 材料 - : 510kcal たんぱく : 20.9g 脂質 : 15.8g | 食塩相当 量 : 1.2g | | |
| 7 | 木 | ゼリー | 五目昆布煮 野菜入り 白菜汁 りんご ご飯 | ぶたかた 油揚げ 焼き 鶏胸肉 プロセスチーズ 牛乳 | 三温糖 調味油 精白米 さつまいも ゼリー | まこんぶ ごぼう にんじん たまねぎ りんご | 材料 - : 464kcal たんぱく : 17.4g 脂質 : 14.7g | 食塩相当 量 : 1.4g | | |
| 8 | 金 | 牛乳 せんべい | 中華丼 フライドおさつ みかん | 牛乳 ぶたかた ぶた大型種 みそ かつお節 | 米菓 精白米 ごま油 粉 さつまいも 薄力粉 も しらたき | にんじん 乾しいたけ のこばくさい 絹ごし豆腐 まいたけ なめこ け だいこん うんしゅうみかん | 材料 - : 542kcal たんぱく : 19.4g 脂質 : 16.7g | 食塩相当 量 : 0.5g | 誕生会 | |
| 9 | 土 | 牛乳 ビスケット | おみやげ (ソフト & マーガリン 牛乳) | 牛乳 | ビスケット コッペパン ソフトタイプマーガリン | | 材料 - : 452kcal たんぱく : 13.7g 脂質 : 18.7g | 食塩相当 量 : 1.3g | 午前保育 | |
| 10 | 日 | | | | | | | | | |
| 11 | 月 | ジュース せんべい | マカロニシチュー 竹輪 の煮物 牛乳 キウイ ご飯 | 調味油 焼き竹輪 生揚げ 牛乳 ヨー グルト | 果汁入り飲料 米菓 ビスケット | さやいんげん たまねぎ ウイフルーツ バナナ 豆腐 | 材料 - : 501kcal たんぱく : 15.2g 脂質 : 13.9g | 食塩相当 量 : 0.9g | | |
| 12 | 火 | 牛乳 Feウエハース | ローストチキン ポパイ 豆腐汁 スイートー ご飯 | 牛乳 鶏もも ベーコン かつお節 米みそ | ウエハース オリーブ油 精白米 米菓 | たまねぎ しゅうがく そう にんじん スイート コーン 絹ごし豆腐 グレーブフルーツ | 材料 - : 455kcal たんぱく : 17.2g 脂質 : 11.5g | 食塩相当 量 : 1.4g | | |
| 13 | 水 | ヤクルト せんべい | 焼き魚 コロコロサラダ 汁 バナナ ご飯 | ペにさげ かつお節 牛乳 | 米菓 さつまいも クリームパン | にんじん きゅうり ツ えのきたけ 絹ごし豆腐 バナナ | 材料 - : 475kcal たんぱく : 19.1g 脂質 : 13.2g | 食塩相当 量 : 1g | | |
| 14 | 木 | 牛乳 ビスケット | 金平ごぼう さつまいも 白菜汁 オレンジ | 牛乳 ぶたかた さつまいも 鶏胸肉 豆腐 牛乳 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ | ビスケット 三温糖 油 米菓 | ごぼう にんじん さつまいも 絹ごし豆腐 オレンジ | 材料 - : 500kcal たんぱく : 17.1g 脂質 : 25.3g | 食塩相当 量 : 1.6g | | |
| 15 | 金 | 麦茶 せんべい | 鶏南蛮 天ぷら 牛乳 バナナ | かつお節 鶏もも 焼き 竹輪 牛乳 鶏 卵 | 米菓 干しうどん じゃがいも レミックス粉 調味油 さつまいも | にんじん 乾しいたけ ねぎ あおさ 日本かま ぼろ | 材料 - : 648kcal たんぱく : 22.8g 脂質 : 23.4g | 食塩相当 量 : 2.8g | | |

令和元年11月 献立表

3歳未満児

門田報徳保育園

| 日 | 献立名 | | | あか | 黄 | みどり | 栄養価 | 行事 | |
|------|---------------|-------------------------------------|-------------------------|---|--|---|---|----------------|--------|
| | 朝間 | 昼食 | 昼間 | | | | | | |
| 16 土 | 牛乳 ビスケット | 納豆ご飯 大根汁 みかん | ジュース せんべい | 体をつくる 血や肉になる 牛乳 糸引豆納豆 油揚げ | ビスケット 精白米 米菓 | だいこん にんじん うんしゅうみかん | エネルギー：473kcal たんぱく：16.6g 脂質：14.3g | 食塩相当 量：1.5g | もちつき |
| 17 日 | | | | | | | | | |
| 18 月 | ジュース せんべい | まさご揚げ 青菜和え とろりん スープ みかん ご飯 | ヨーグルト ビスケット | 牛乳 絹肉の素肉 くらまえび し らす干し 鶏卵 全卵 かつお節 かに 風味がまほ | 果汁入り飲料 米菓 胡合油 じゃがい もでん粉 三温糖 水精白米 ビスケット | にんじん たまねぎ ほうれんそう もや し スイートコーン缶 わかめ えのきた け うんしゅうみかん | エネルギー：669kcal たんぱく：14.7g 脂質：11.4g | 食塩相当 量：0.7g | |
| 19 火 | 牛乳 Feウエハース | チーズハンバーグ ポイル野菜 白菜汁 みかん ご飯 | スポロン せんべい | 牛乳 ふたひき肉 プロセスチーズ 鶏 卵) かつお節 米みそ | ウエハース パン粉 三温糖 胡合油 じゃがいも ドレッシング 精白米 米菓 | たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコ リー スイートコーン缶 はくさい えのき うんしゅうみかん | エネルギー：535kcal たんぱく：18.3g 脂質：16.7g | 食塩相当 量：1.9g | |
| 20 水 | ヨーグルト | さばの味噌煮 かぼちやサラダ すまし汁 バナナ ご飯 | 牛乳 フレンチトースト (★) | まさば 米みそ プロセスチーズ 絹こし 豆腐 かつお節 牛乳 鶏卵 | 三温糖 マヨネーズ 精白米 食パン 有塩バター | しょうが 日本かぼちや にんじん きゅう り スイートコーン缶 根菜ねぎ パ ナナ | エネルギー：541kcal たんぱく：21.8g 脂質：20g | 食塩相当 量：1.2g | |
| 21 木 | 牛乳 ビスケット | 切り干し大根と麩の煮物 厚焼き 玉子 豆蔵汁 オレンジ ご飯 | ジュース せんべい | 牛乳 油揚げ ふたかた 鶏卵 かつお 節 米みそ | ビスケット じゃがいも 焼きふ 三温糖 なたね油 焼きふ 水精白米 米菓 | 切り干しだいこん にんじん さやいんげ ん 乾しいたけ こまつな たまねぎ パ レンシアオレンジ | エネルギー：498kcal たんぱく：16.7g 脂質：14.7g | 食塩相当 量：0.9g | |
| 22 金 | 麦茶 ビスケット | 焼きそば チキンサラダ 牛乳 バナナ ご飯 | ジョア クレープ(★) | ふたかた 鶏むね 普通牛乳 鶏卵 種 物性クリーム ヨーグルト | ビスケット 蒸し中華めん 胡合油 下 レンジング 精白米 薄力粉 三温糖 有塩バター ミルクチョコレート | もやし たまねぎ にんじん キャベツ あおさ プロコラー 赤ピーマン ス イートコーン缶 パナナ | エネルギー：689kcal たんぱく：24.4g 脂質：26.1g | 食塩相当 量：0.8g | |
| 23 土 | | | | | | | | | 勤労感謝の日 |
| 24 日 | | | | | | | | | |
| 25 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 | ふたかた ロース 煮き竹輪 凍り豆腐 牛乳 | 果汁入り飲料 米菓 じゃがいも なた ね油 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：519kcal たんぱく：17.7g 脂質：15.7g | 食塩相当 量：1.6g | |
| 26 火 | プリン | つくねの磯辺焼き ひじきサラダ 豆蔵汁 りんご | 牛乳 ホットケーキ (★) | 鶏肉ひき肉 豆みそ 鶏卵 プロセス チーズ かつお節 米みそ 牛乳 | 三温糖 マヨネーズ 焼きふ プレミック ス粉 ソフトタイプマーガリン メール シロップ | たまねぎ しょうが あまのり 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 りんご | エネルギー：433kcal たんぱく：18.6g 脂質：17.2g | 食塩相当 量：1.3g | |
| 27 水 | 牛乳 Feウエハース | 鮭のムニエル 粉ふき芋 いんげ ん 白菜汁 バナナ | 牛乳 甘バターパン | 牛乳 まがれい 絹こし豆腐 かつお節 米みそ | ウエハース 無塩バター 薄力粉 じゃ がいも ごま 三温糖 クリームパン | あおさ さやいんげん はくさい 根菜ね ぎ パナナ | エネルギー：401kcal たんぱく：20.3g 脂質：15.3g | 食塩相当 量：1.2g | |
| 28 木 | 牛乳 せんべい | 五目納豆 かぼちやのそぼろあん キャベツ汁 ご飯 スイートイー | ジュース クッキー | 牛乳 糸引納豆 焼き竹輪 鶏卵 プ ロセスチーズ 鶏肉ひき肉 かつお節 米みそ | 米菓 胡合油 三温糖 じゃがいもでん 粉 精白米 ビスケット | にんじん 根菜ねぎ 日本かぼちや キャベツ えのきたけ グレープフルーツ | エネルギー：443kcal たんぱく：16.4g 脂質：12.5g | 食塩相当 量：1.2g | |
| 29 金 | ジュース クワッガー | トマトクリームスパゲティ ポトフ 牛乳 バナナ ご飯 | ジョア ごまおかおかに ざり(★) | ペーロン 植物性クリーム 成鶏もも 牛 乳 刺し節 | 果汁入り飲料 クワッガー マカロニ な たね油 じゃがいも 水精白米 ごま | たまねぎ にんじん トマト缶 トマト ジュース ブロッコリー キャベツ ス イートコーン缶 パナナ | エネルギー：633kcal たんぱく：20.8g 脂質：14.6g | 食塩相当 量：1.1g | |
| 30 土 | 麦茶 ビスケット | ソフトフランス(ジャム&マーガリ ン) グラタン 牛乳 オレンジ | バナナ | 鶏もも ナチュラルチーズ 牛乳 | ビスケット コップパン いちじjam、ソ フトタイプマーガリン マカロニ 無塩バ ター 薄力粉 | たまねぎ ぶなしめじ ハレンジアオレン ジ パナナ | エネルギー：522kcal たんぱく：13.5g 脂質：18.1g | 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。