



平成31年1月 献立表

3歳以上児



日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	行事
	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 火							
2 水							
3 木							
4 金							
5 土							
6 日							
7 月	きのこハッシュドポーク シーザーサラダ 牛乳 ポンカン	飲むヨーグルト 小魚	ふた大型種 かたローズ(脂身つき、生) プロセスチーズ ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	オリーブ油 フレンチドレッシング 乳酸菌飲料(乳製品)	たまねぎ にんじん エリンギ(生) ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) ブロッコリー キャベツ(結球葉、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) きゅうり(果実、生) ミニトマト(果実、生) スイートコーン缶詰 ぼんかん	エネルギー：478kcal タンパク：18.9g 脂質：26.1g	食塩相当量：2.9g
8 火	焼肉 ビーフソテー とろりんスープ みかん	ヤクルト せんべい	ふた大型種 ロース(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生)	ビーフン 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(海藻、生) えのきたけ(生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：433kcal タンパク：17.4g 脂質：13.5g	食塩相当量：2.1g
9 水	白身魚のタルタルソース 青菜和え 白菜汁 みかん	牛乳 フレンチトースト	まだら(生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 マヨネーズ(全卵型) 食パン 黒砂糖 有塩バター メーブルシロップ	ほうれんそう(葉、通年平均、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 緑豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：656kcal タンパク：24.1g 脂質：36.7g	食塩相当量：2.3g だんごさし
10 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 わかめ汁 りんご	野菜生活 ビスケット	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 糸引き納豆 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節	オリーブ油 黒砂糖 さつまいも(塊根、皮むき、生) ビスケット(ハード)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー：395kcal タンパク：15.9g 脂質：13.5g	食塩相当量：2.1g
11 金	焼き魚(鮭) マカロニサラダ こぶゆ 黒豆 赤飯 いちご	麦茶 誕生ケーキ アイス	べにぎけ(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレック、ライト) プロセスチーズ ほたてがい(貝柱、煮干し) ささげ(全粒、乾) あずき(全粒、乾)	マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ さといも(球茎、生) しろたき 焼きふ 水稲穀粒 ごま(乾) ショートケーキ ラクトアイス(普通脂肪)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾しいたけ(乾) きくらげ(乾) いちご(生)	エネルギー：613kcal タンパク：27.7g 脂質：22.8g	食塩相当量：1.3g 誕生会
12 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 中華ソテー 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	ふた大型種 かたローズ(脂身つき、生) 普通牛乳	コッパン いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン(家庭用) ごま油 緑豆はるさめ(乾) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きくらげ(乾) テンゲンサイ(葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：594kcal タンパク：16.2g 脂質：16.4g	食塩相当量：1.7g
13 日							
14 月							成人の日
15 火	ヒレカツ キャベツ和え えのき汁 みかん	スポロン せんべい	ふた大型種 ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) 削り節 米みそ(淡色辛みそ)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し、水戻し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：361kcal タンパク：17.2g 脂質：6.6g	食塩相当量：1.7g
16 水	焼き魚(鮭) かぼちゃサラダ 大根汁 みかん	牛乳 おやつパン	べにぎけ(生) プロセスチーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	マヨネーズ(全卵型) クリームパン	日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) たいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：453kcal タンパク：23.2g 脂質：20.1g	食塩相当量：1.2g
17 木	里芋の煮物 さつま芋キッシュ えのき汁 みかん	フルーツヨーグルト いも花子	ふた大型種 かた(脂身つき、生) 油揚げ プロセスチーズ 鶏卵、全卵(生) 削り節 米みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト(全脂無糖)	さといも(球茎、生) 板こんにやく オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 薄力粉(1等) 有塩バター ざらめ糖(グラニュー糖) 羊かりんとう	にんじん ごぼう(根、生) さやいんげん 乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰 ほうれんそう えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し、水戻し) みかん パナナ(生) なつみかん(缶詰) もも	エネルギー：444kcal タンパク：12.6g 脂質：16.9g	食塩相当量：1.5g
18 金	カレーうどん コールスローサラダ 牛乳 りんご	ジョア おにぎり	ふた大型種 かた(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) かつお節 若鶏、ささぎ(生) 普通牛乳	うどん(ゆで) オリーブ油 ドレッシング タイプ和風調味料 マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) りんご 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー：537kcal タンパク：21.1g 脂質：15.7g	食塩相当量：1.9g



# 平成31年1月 献立表

## 3歳以上児



日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	行事
	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		
19 土	ツナコーンサンド 野菜の豆乳煮込み 牛乳 オレンジ	バナナ	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	ロールパン マヨネーズ(全卵型) ミルク チョコレート オリーブ油 じゃがいも (塊茎、生) 豆乳(調整豆乳)	スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) たまねぎ(りん 茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、 生) ふなしめじ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) パ ナナ(生)	エネルギー：513kcal タンパク：16.1g 脂質：19.3g	食塩相当量：1.6g
20 日							
21 月	マカロニシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 みかん	ヨーグルト 小魚	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼 き竹輪 生揚げ	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、生) マ カロニ・スパゲッティ(乾)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイート コーン缶詰(ホールカーネルスタイル) フロccoli(花序、 生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：367kcal タンパク：17.4g 脂質：13.8g	食塩相当量：0.8g
22 火	松風焼き ナムル なめこ汁 みかん	ヤクルト せんべい	鶏肉、ひき肉(生) 木綿豆腐 鶏卵、全 卵(生) 米みそ(淡色辛みそ) 絹ごし 豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節	オリーブ油 パン粉(乾燥) ごま(いり) ごま油 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 根深ね ぎ(葉、軟白、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) スイ ートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 緑豆もやし(生) にんにく(りん茎、生) なめこ(生) みかん	エネルギー：370kcal タンパク：15.5g 脂質：10.3g	食塩相当量：2.1g
23 水	さわらのねぎ味噌焼き ポテトサラダ すまし汁 みかん	牛乳 焼きそばパン	さわら(生) 米みそ(甘みそ) ナチュ ラルチーズ(エダム) かつお缶詰 絹ご し豆腐 かつお節 普通牛乳 ふた大 型種、かたローズ(脂身つき、生)	ごま(いり) オリーブ油 じゃがいも(塊 茎、生) マヨネーズ(全卵型) 蒸し中 華めん コッペパン	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) スイ ートコーン缶詰 きゅうり(果実、生) まいたけ(生) わかめ (原藻、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) キャ ベツ(結球葉、生) あおさ(葉干し)	エネルギー：458kcal タンパク：21.2g 脂質：21.9g	食塩相当量：3.6g
24 木	きんぴらごぼう スクランブルエッグ きゃべつ汁 スウィーティー	牛乳 カップケーキ	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) さ つま揚げ 鶏卵、全卵(生) プロセ スチーズ 油揚げ 米みそ(甘みそ) か つお節 普通牛乳	オリーブ油 板こんにやく(精粉こんにやく く) ごま(いり) 有塩バター プレミック ス粉(ホットケーキ用)	ごぼう(根、生) れんこん(根茎、生) にんじん(根、皮つ き、生) さやいんげん(若ざや、生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) パナナ(生)	エネルギー：463kcal タンパク：17.8g 脂質：24.5g	食塩相当量：1.7g
25 金	ナポリタンスパゲッティ レバーの甘辛煮 牛乳 みかん	ジョア ビスコ	若鶏、もも(皮つき、生) ナチュ ラルチーズ(バルメザン) ふた、肝臓(生) 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) オリーブ油 でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 青ピー マン(果実、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) うんしゅう みかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：562kcal タンパク：22.1g 脂質：17.2g	食塩相当量：0.9g
26 土	甘バターサンド ジャーマンポテト 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	クリームサンド じゃがいも(塊茎、生) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカー ネルスタイル) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：630kcal タンパク：19.2g 脂質：21g	食塩相当量：2g
27 日							
28 月	ブロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん	ヨーグルト いも花子	ふた大型種、かた(脂身つき、生) い かなこ(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、生) 芋 かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) たまねぎ(りん 茎、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょう のう(早生、生)	エネルギー：405kcal タンパク：11.6g 脂質：16.9g	食塩相当量：1.2g
29 火	煮込みハンバーグ 温野菜 白菜汁 スウィーティー	牛乳 焼き芋	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏 卵、全卵(生) 油揚げ かつお節 米 みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、 生)	にんじん たまねぎ(りん茎、生) ふなしめじ(生) えのきた け(生) エリンギ(生) キャベツ ブロッコリー(花序、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) はくさい(結 球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー：514kcal タンパク：21.4g 脂質：20.8g	食塩相当量：2g
30 水	ブリの照り焼き スパゲッティサラダ すまし汁 みかん	牛乳 おやつパン	ぶり(成魚、生) まぐろ類缶詰(水煮、 フレーク、ライト) 絹ごし豆腐 かつお 節 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ (全卵型) クリームパン	しょうが(根茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つ き、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ま いたけ(生) わかめ(原藻、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：474kcal タンパク：22.5g 脂質：21.4g	食塩相当量：2g
31 木	筑前煮 野菜入り卵焼き 青菜汁 オレンジ	牛乳 ポテトのチーズ焼き	若鶏、むね 油揚げ 凍り豆腐(乾) 鶏 卵、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) かつ お節 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳 プロセスチーズ ソーセージ	オリーブ油 板こんにやく(精粉こんにやく く) なたね油 黒砂糖 焼きふ(車ふ) じゃがいも(塊茎、生)	ごぼう(根、生) 乾しいたけ(乾) れんこん(根茎、生) に んじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) たま ねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) バレ ンシアオレンジ(砂じょう、生) スイートコーン缶詰	エネルギー：368kcal タンパク：20.1g 脂質：18.2g	食塩相当量：2.1g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園