



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 | べにざけ(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレック、ライト) プロセスチーズ ほたてがし(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 | べにざけ(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 スクラムエッグ 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 | フロccoli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) 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: 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 フロccoli(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