



平成31年1月 献立表

3歳未満児



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 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	麦茶 せんべい	きのこハッシュドポーク シーザーサラダ 牛乳 ポンカン ご飯	飲むヨーグルト 小魚	ふた大型種 かたローズ(脂身つき生) プロセステーズ ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	米菓(塩せんべい) オリーブ油 フレンチドレッシング 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製品)	たまねぎ にんじん エリンギ 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 きゅうり(果実、生) ミニトマト(果実、生) スイートコーン缶詰(ほんかん(炒じょう、生))	エネルギー：497kcal タンパク：17.7g 脂質：19.8g	食塩相当量：1.9g	
8 火	ヨーグルト	焼肉 ビーフソテー とろりんスープ みかん ご飯	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 水稲穀粒(精白米) 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(原葉、生) えのきたけ(生) うんしゅうみかん(じょうゆ(早生、生))	エネルギー：550kcal タンパク：17.7g 脂質：13.4g	食塩相当量：2g	
9 水	リンゴジュース せんべい	白身魚のタルタルソース 青菜和え 白菜汁 みかん ご飯	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) 水稲穀粒(精白米) 食パン 黒砂糖 有塩バター メープルシロップ	ほうれんそう (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) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん(じょうゆ(早生、生))	エネルギー：572kcal タンパク：20.5g 脂質：24.7g	食塩相当量：1.5g	だんごさし
10 木	バナナ	五目納豆 さつま芋の甘煮 わかめ汁 りんご ご飯	野菜生活 ビスケット	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセステーズ 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) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	バナナ(生) 根菜ねぎ(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(葉干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー：482kcal タンパク：14.7g 脂質：11.2g	食塩相当量：2.1g	
11 金	麦茶 誕生ケーキ	焼き魚(鮭) マカロニサラダ こぶゆ 黒豆 赤飯 いちご	アイス	べにざげ(生) まぐる類缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセステーズ ほたてがたい(貝柱、魚干し) ささげ(全粒、乾) あずき(全粒、乾)	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) さといも しらかぎ 焼きふ水稲穀粒(精白米) ごま(乾) ショートケーキ クラトアイス	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：577kcal タンパク：23.3g 脂質：16.7g	食塩相当量：1.1g	誕生会
12 土	麦茶 ビスコ	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 かつたローズ(脂身つき、生) 普通牛乳	たまねぎ(ソフト) コッペパン 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) チンゲンサイ(葉、生) バレンシアオレンジ(炒じょう、生)	エネルギー：467kcal タンパク：10.4g 脂質：15.1g	食塩相当量：1g	
13 日									
14 月									成人の日
15 火	ヨーグルト	ヒレカツ キャベツ和え えのきたけ みかん ご飯	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 水稲穀粒(精白米) 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(葉干し、水戻し) うんしゅうみかん(じょうゆ(早生、生))	エネルギー：459kcal タンパク：17.2g 脂質：7.6g	食塩相当量：1.4g	
16 水	ぶどうジュース せんべい	焼き魚(鮭) かぼちゃサラダ 大根汁 みかん ご飯	牛乳 おやつパン	べにざげ(生) プロセステーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 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(たいこん(根、皮つき、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん(じょうゆ(早生、生))	エネルギー：532kcal タンパク：20.5g 脂質：16.4g	食塩相当量：1.1g	
17 木	麦茶 麩菓子	里芋の煮物 さつま芋キッシュ えのきたけ みかん ご飯	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 プロセステーズ 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)	かりんとう(黒) さといも(球茎、生) 板こんにゃく オリーブ油 さつまいも 薄力粉(1等) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖 芋かりんとう	にんじん ごぼう さやいんげん 乾しいたけ(乾) たまねぎ 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(葉干し、水戻し) みかん パナナ(生) なつみかん(缶詰) もも	エネルギー：486kcal タンパク：12.5g 脂質：14.7g	食塩相当量：1.4g	
18 金	ゼリー	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 かつた(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) かつお節 若鶏、さき身(生) 普通牛乳	かりんとう(ソフト) コッペパン 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)	にんじん 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(葉干し)	エネルギー：544kcal タンパク：18.9g 脂質：14.2g	食塩相当量：1.9g	
19 土	麦茶 せんべい	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	まぐる類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 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) ぶなしめじ(生) バレンシアオレンジ(炒じょう、生) パナナ(生)	エネルギー：454kcal タンパク：14.5g 脂質：17.2g	食塩相当量：1.6g	
20 日									



平成31年1月 献立表

3歳未満児



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 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
21 月	果実ジュース せんべい	マカロニシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 みかん ご飯	ヨーグルト 小魚	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 厚揚げ	米菓(塩せんべい) オリーブ油 ジャ がいも(塊茎、生) マカロニ・スパゲッ ティ(乾) 水稲穀粒(精白米)	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) プ 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 : 508kcal タンパク : 17.9g 脂質 : 13.8g	食塩相当量 : 0.9g
22 火	麦茶 玉子ポーロ	松風焼き ナムル なめこ汁 みかん ご飯	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) 納ご し豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節	ポーロ(衛生ポーロ) オリーブ油 パ ン粉(乾燥) ごま(いり) ごま油 水稲 穀粒(精白米) 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 緑豆もやし(生) にん じく なめこ(生) みかん	エネルギー : 464kcal タンパク : 14.8g 脂質 : 9.6g	食塩相当量 : 1.7g
23 水	バナナ	さわらのねぎ味噌焼き ポテトサラダ すまし汁 みかん ご飯	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(油 漬、フレーク) 納ごし豆腐 かつお節 普通牛乳 ふた大型種、かたローズ(ごま(いり) オリーブ油 ジャがいも(塊 茎、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀 粒(精白米) 蒸し中華めん コッペパン	にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) バナナ(生) 根深ねぎ(りん茎、生) まいたけ (生) わかめ 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(煮干し)	エネルギー : 535kcal タンパク : 19.6g 脂質 : 19.5g	食塩相当量 : 3.4g
24 木	ヨーグルト	きんぴらごぼう ス克蘭ブルエッグ きやべつ汁 スウィーティー ご飯	牛乳 カップケーキ	ふた大型種 ロース(脂身つき、生) き つま揚げ 鶏卵 全卵(生) プロセス チーズ(ハルメザン) ふた、肝臓(生) 普通牛乳	オリーブ油 板こんにやく(精粉こんに やく) ごま(いり) 有塩バター 水稲 穀粒(精白米) プレミックス粉(ホット ケーキ用) 車糖(三温糖)	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) バナ ナ(生)	エネルギー : 585kcal タンパク : 19.1g 脂質 : 25.1g	食塩相当量 : 1.7g
25 金	麦茶 せんべい	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(ハルメザン) ふた、肝臓(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 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 ビスケツ(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 : 533kcal タンパク : 20.7g 脂質 : 15.7g	食塩相当量 : 1.1g
26 土	麦茶 ビスケット	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	ビスケット(ハード) 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 : 485kcal タンパク : 13.4g 脂質 : 14.4g	食塩相当量 : 1.4g
27 日								
28 月	リンゴジュース せんべい	プロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん ご飯	ヨーグルト いも花子	ふた大型種、かた(脂身つき、生) い かなご(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 ジャ がいも(塊茎、生) 水稲穀粒(精白米) 手かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) たまねぎ (りん茎、生) プロッコリー(花序、生) うんしゅうみ かん・じょうのう(早生、生)	エネルギー : 509kcal タンパク : 12.7g 脂質 : 14.3g	食塩相当量 : 1.2g
29 火	麦茶 玉子ポーロ	煮込みハンバーグ 温野菜 白菜汁 スウィーティー ご飯	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	ポーロ(衛生ポーロ) オリーブ油 水 稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮 むき、生)	にんじん たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) エリンギ(生) キャベツ(結球葉、 生) プロッコリー スイートコーン缶詰 はくさい(結 球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー : 551kcal タンパク : 19.7g 脂質 : 18.4g	食塩相当量 : 1.6g
30 水	バナナ	ブリの照り焼き スパゲティサラダ すまし汁 みかん ご飯	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) 納ごし豆腐 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) 水稲穀粒(精白米) クリ ムパン	バナナ(生) 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 まいたけ(生) わかめ(原簿、生) 根深ねぎ うん しゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー : 544kcal タンパク : 20.5g 脂質 : 18g	食塩相当量 : 1.8g
31 木	ヨーグルト	筑前煮 野菜入り卵焼き 青菜汁 オレンジ ご飯	牛乳 ポテトのチーズ焼き	若鶏、むね 油揚げ 凍り豆腐(乾) 鶏肉、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) なたね油 黒砂糖 焼きふ(車 ふ) 水稲穀粒(精白米) ジャがいも (塊茎、生)	ごぼう 乾しいたけ(乾) れんこん(根茎、生) にん じん 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 : 484kcal タンパク : 21.1g 脂質 : 19.2g	食塩相当量 : 2.2g

※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