



平成31年2月 献立表

3歳以上児



日 曜	食 卓		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 金	ミートソースパグッティ レバーの甘辛煮 牛乳 いちご	野菜生活 恵方巻	ふた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ(パ ルメザン) ふた、肝臓(生) 普通牛乳 し らさけ(焼き) 鶏卵、全卵(生)	マカロニ・スパグッティ(乾) オリーブ油 薄力粉(1等) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 水稲穀粉(精白米)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) いちご(生) あまのり(焼きのり) きゅうり(果実、生)	エネルギー: 595kcal タンパク: 24.1g 脂質: 19.3g	食塩相当量: 1.4g
2 土	ポテトサンド コーンチャウダー 牛乳 伊予柑	バナナ	ナチュラルチーズ(エダム) プロセスチ ーズ 成鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵 型) ロールパン ミルクチョコレート オ リーブ油 有塩バター 薄力粉(1等)	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) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(クリ ムスタイル) たまねぎ(りん茎、生) バナナ(生)	エネルギー: 666kcal タンパク: 20.3g 脂質: 27g	食塩相当量: 2.2g
3 日							
4 月	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 みかん	ヨーグルト いも花子	ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) いか(生) 普通牛乳	オリーブ油 芋かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ (生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 441kcal タンパク: 13g 脂質: 20.2g	食塩相当量: 1.6g
5 火	鶏肉のバーベキューソース 青菜のごま和え 大根汁 いちご	ヤクルト せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ かつお 節 米みそ(甘みそ)	なたね油 黒砂糖 ごま(いり) 米菓(塩 せんべい)	しょうが(根茎、生) りんご(皮むき、生) 根深ねぎ(葉、軟 白、生) にんにく(りん茎、生) レモン(果汁、生) ほうれん そう(葉、通年平均、生) にんじん 緑豆もやし(生) スイ ートコーン缶詰 だいこん(根、皮つき、生) いちご(生)	エネルギー: 383kcal タンパク: 15.4g 脂質: 14g	食塩相当量: 2.1g
6 水	さわらの照り焼き かぼちゃサラダ わかめ汁 伊予柑	牛乳 おやつパン	さわら(生) プロセスチーズ 納ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節 普通牛乳	なたね油 マヨネーズ(全卵型) クリーム パン	しょうが(根茎、生) 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) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素 干し)	エネルギー: 445kcal タンパク: 21.4g 脂質: 20.5g	食塩相当量: 2.2g
7 木	鬼カレーライス 春雨サラダ 牛乳 いちご	麦茶 誕生ケーキ アイス	ふた大型種、かた(脂身つき、生) うずら 卵(水煮缶詰) 鶏卵、全卵(生) 普通牛 乳	じゃがいも(塊茎、生) 醤油油 米菓(塩 せんべい) 緑豆はるさめ(乾) ドレッシング グタイプ和風調味料 ショートケーキ ラク トアイス(普通脂肪)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいん げん(若ざや、生) プロコリー(花序、生) あまのり(焼きの り) ミントマド(果実、生) スイートコーン缶詰 きくらげ(乾) きゅうり(果実、生) いちご(生)	エネルギー: 541kcal タンパク: 16.3g 脂質: 24.7g	食塩相当量: 2g
8 金	焼きそば ウインナー 牛乳 みかん	野菜生活 ビスコ	ふた大型種、かた(脂身つき、生) ソー セージ(ウインナー) 普通牛乳	蒸し中華めん オリーブ油 ビスケット(ソ フト)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) 緑豆もやし(生) あおさ(素干し) うんしゅう みかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 431kcal タンパク: 13.5g 脂質: 20.9g	食塩相当量: 1.3g
9 土	ソフトフランスピーナツパン 牛乳		普通牛乳	コッペパン らっかせい(ピーナツバター)		エネルギー: 320kcal タンパク: 12g 脂質: 11.8g	食塩相当量: 1.1g
10 日							
11 月							
12 火	焼き魚(鮭) ポテトサラダ 白菜汁 いちご	ヨーグルト 小魚	まさば(生) 米みそ(甘みそ) プロセス チーズ かつお缶詰(油漬、フレーク) 油 揚げ かつお節	車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、生) マ ヨネーズ(全卵型)	しょうが(根茎、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) きゅうり(果実、生) はく い(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) いちご(生)	エネルギー: 340kcal タンパク: 17.9g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 1.1g
13 水	十日市ごっこメニュー	ゼリー せんべい	ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) ヨーグルト(全脂無糖)	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、生) さつま いも(塊根、皮むき、生) なたね油 ミルク チョコレート ざらめ糖(グラニュー糖) 米 菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) バナナ(生) なつ みかん(缶詰) もも(缶詰、白肉種、果肉)	エネルギー: 535kcal タンパク: 9g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 1.8g
14 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 豆麩汁 みかん	牛乳 ビスコ	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセスチ ーズ 糸引き納豆 削り節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 黒砂糖 さつまいも(塊根、 皮むき、生) 焼きふ(観世ふ) ビスケット(ソ フト)	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) うんしゅうみかん・じ ょうのう(早生、生)	エネルギー: 434kcal タンパク: 17.8g 脂質: 19.2g	食塩相当量: 1.9g
15 金	卵とじそうめん 天ぷら 牛乳 伊予柑	ジョア おにぎり	かつお節 若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵、 全卵(生) 焼き竹輪 普通牛乳	そうめん、ひやむぎ(乾) プレミックス粉 (てんぷら用) なたね油 ビスケット(ソ フト)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾しいた げ(乾) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本かぼちゃ(果実、生) あおのり(素干し)	エネルギー: 564kcal タンパク: 22.6g 脂質: 17.8g	食塩相当量: 2.9g
16 土	甘バターサンド ジャーマンポテト 牛乳 いちご	ぶどうジュース 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) いちご(生)	エネルギー: 618kcal タンパク: 19.2g 脂質: 21.1g	食塩相当量: 2g
17 日							
18 月	ブロッコリーシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳 みかん	プリン せんべい	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き 竹輪 生揚げ	オリーブ油 マカロニ・スパグッティ(乾) じゃがいも(塊茎、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) にんじん(根、皮つき、 生) 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) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 460kcal タンパク: 15.6g 脂質: 13.5g	食塩相当量: 1.2g



平成31年2月 献立表

3歳以上児



日 曜			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 火	ミートボール 温野菜 豆腐汁 いちご	飲むヨーグルト いも花子	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、 全卵(生) 普通牛乳 絹ごし豆腐 かつお 節 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無 糖)	パン粉(乾燥) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 乳酸菌飲料(乳製品) 羊かり んとろ	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) フロコロー(花序、生) スイートコーン缶詰 (ホールカーネルスタイル) 乾燥わかめ(葉干し) いちご (生)	エネルギー：443kcal タンパク：17.3g 脂質：19.3g	食塩相当量：1.6g
20 水	焼き魚(鮭) 豆まめサラダ すまし汁 オレンジ	牛乳 おやつパン	ペにざげ(生) 黄だいず(国産、ゆで) プ ロセステーズ 絹ごし豆腐 かつお節 普 通牛乳	さつまいも(塊根、皮むき、生) 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) さやいんげん(若ざや、生) スイートコーン缶 詰 ましたけ(生) わかめ(海藻、生) 根深ねぎ(葉、軟白、 生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：415kcal タンパク：23.2g 脂質：17.8g	食塩相当量：2g
21 木	五目昆布煮 かぼちゃキッシュ なめこ汁 伊予柑	ジョア おにぎり	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) 油揚 げ 焼き竹輪 プロセステーズ 鶏卵、全卵 (生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつ お節	なたね油 薄力粉(1等) 有塩バター 水 稲穀粒(精白米)	まこんぶ(葉干し) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき 生) 日本かぼちゃ(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) ス イートコーン缶詰 ほうれんそう(葉、通年平均、生) なめこ (生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(葉干し)	エネルギー：420kcal タンパク：16g 脂質：14.3g	食塩相当量：2.5g
22 金	焼きうどん ウインナー 牛乳 みかん	スポロン せんべい	ふた大型種、かた(脂身つき、生) かつお 節 ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	オリーブ油 うどん(ゆで) 米菓(塩せんべ い)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もや し(生) キャベツ(結球葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう (早生、生)	エネルギー：464kcal タンパク：15.2g 脂質：17.7g	食塩相当量：2.2g
23 土	ミルクリッチ ポルシテ 牛乳 いちご	プリン せんべい	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛 乳	クリームパン じゃがいも(塊茎、生) 米菓 (塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰 (ホール、食塩無添加) にんにく(りん茎、生) ほうれんそう (葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) いちご(生)	エネルギー：654kcal タンパク：23.2g 脂質：21.4g	食塩相当量：3.1g
24 日							
25 月	ささ身揚げ 青菜和え 中華風コーンスープ いちご	フルーツヨーグルト 小魚	若鶏、ささ身(生) かつお節 ぶた大型 種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) ヨーグルト(全脂無糖)	プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 じゃがいも(塊茎、生) でん粉(じゃがいも でん粉) ざらめ糖(グラニュー糖)	しょうが にんにく(りん茎、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) にんじん(ぶなし めじ) たまねぎ(りん茎、生) いちご(生) バナナ(生) なつみかん(缶詰) もも(缶詰) 白肉種、果肉)	エネルギー：316kcal タンパク：20.5g 脂質：9.9g	食塩相当量：1g
26 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、ローズ(脂身つき、生) 鶏 卵、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
27 水	ししゃも揚げ 土佐和え きゃべつ汁 伊予柑	牛乳 ピザパン	からふとししゃも(生干し、生) かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 ソー セージ(ウインナー) ミートソース ナチュ ラルチーズ(バルメザン)	プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 ロールパン オリーブ油	乾燥わかめ(葉干し、水戻し) ほうれんそう(葉、通年平均、 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) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟 白、生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー：457kcal タンパク：21g 脂質：23.3g	食塩相当量：2.5g
28 木	酢豚 花型卵 えのき汁 いちご	牛乳 ビスケット	ふた大型種、もも(赤肉、生) 鶏卵、全卵 (生) 削り節 米みそ(淡色辛みそ) 普通 牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、生) でん粉 (じゃがいもでん粉) ごま(いり) ビスケット (ハード)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮 つき、生) 乾しいたけ(乾) 青ピーマン(果実、生) バイン アップル(缶詰) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(葉干し、水戻 し) いちご(生)	エネルギー：375kcal タンパク：16g 脂質：12g	食塩相当量：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