



平成31年2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 金	麦茶 麩菓子	ミートソーススパゲッティ 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 (ハルメゲン) ぶた、肝臓(生) 普通牛 乳 しろさげ(焼き) 鶏卵、全卵(生)	かりんとう(黒) マカロニスパゲッティ (乾) オリーブ油 薄力粉(1等) でん 粉(じゃがいもでん粉) たまね油 水稲 穀粒(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：572kcal タンパク：22.1g 脂質：19.6g	食塩相当量：1.4g
2 土	麦茶 ビスケット	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	ビスケット(ハード) 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 有塩パ 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(クリームスタイル) たまねぎ(りん茎、生) パナ ナ(生)	エネルギー：538kcal タンパク：17.2g 脂質：21.7g	食塩相当量：1.9g
3 日								
4 月	ぶどうジュース せんべい	ハッシュドポーク 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、かたローズ(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) いかなご (生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 水稲穀 粒(精白米) 羊かりんとう	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：516kcal タンパク：12.8g 脂質：16.6g	食塩相当量：1.8g
5 火	麦茶 玉子ポーロ	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 ご飯	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)	ポーロ(衛生ポーロ) たまね油 黒砂糖 ごま(しり) 水稲穀粒(精白米) 米菓 (塩せんべい)	しょうが(根茎、生) りんご 根深ねぎ にんにく(レモ ン(果汁、生) ほろれんそう にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 たいこん(根、皮 つき、生) いちご	エネルギー：443kcal タンパク：15.9g 脂質：10.9g	食塩相当量：1.9g
6 水	バナナ	さわらの照り焼き かぼちゃサラダ わかめ汁 伊予柑 ご飯	牛乳 おやつパン	さわら(生) プロセスチーズ 絹ごし豆 腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節 普通 牛乳	たまね油 マヨネーズ(全卵型) 水稲穀 粒(精白米) クリームパン	バナナ(生) しょうが 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	エネルギー：480kcal タンパク：18.9g 脂質：16.4g	食塩相当量：1.9g
7 木	麦茶 誕生ケーキ	鬼カレラライス 春雨サラダ 牛乳 いちご ご飯	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) 調合油 米菓 (塩せんべい) 緑豆はるさめ(乾) ド レッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒 (精白米) ショートケーキ ラクトアイス	にんじん たまねぎ きやいんげん(若さや、生) ブロッ コリー(花序、生) あまのり(焼きのり) ミニトマト(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	エネルギー：515kcal タンパク：15g 脂質：19.6g	食塩相当量：1.6g
8 金	ヨーグルト	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(葉干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：437kcal タンパク：13.8g 脂質：19g	食塩相当量：1.2g
9 土	麦茶 せんべい	ソフトフランスピーナツパン 牛乳		普通牛乳	米菓(塩せんべい) コッペパン らっか せい(ピーナツバター)		エネルギー：351kcal タンパク：12.6g 脂質：11.9g	食塩相当量：1.3g
10 日								
11 月								
12 火	リンゴジュース せんべい	サバの味噌煮 ポテトサラダ 白菜汁 いちご ご飯	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	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵 型) 水稲穀粒(精白米)	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) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、 生) いちご(生)	エネルギー：480kcal タンパク：19.2g 脂質：14.3g	食塩相当量：1.2g
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) たまね油 ミ ルクチョコレート、ざらめ糖(グラニュー 糖) 水稲穀粒(精白米) 米菓(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) きやいんげん(若さや、生) パナ ナ(生) なつみかん(缶詰) もも(缶詰、白肉種、果肉)	エネルギー：624kcal タンパク：10.5g 脂質：15.9g	食塩相当量：1.8g
14 木	バナナ	五目納豆 さつま芋の甘煮 豆麩汁 みかん ご飯	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(競世ふ) 水稲穀 粒(精白米) ビスケット(ソフト)	バナナ(生) 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(葉干 し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：520kcal タンパク：16.9g 脂質：17.8g	食塩相当量：1.9g
15 金	麦茶 麩菓子	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	かりんとう(黒) そうめん、ひやむぎ (乾) プレミックス粉(てんぷら用) た まね油 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 いたけ(乾) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本かぼちゃ (果実、生) あおのり(葉干し)	エネルギー：531kcal タンパク：20.8g 脂質：16.4g	食塩相当量：2.8g
16 土	麦茶 ビスコ	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	ビスケット(ソフト) 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：519kcal タンパク：13.5g 脂質：18.4g	食塩相当量：1.6g
17 日								
18 月	果実ジュース せんべい	ブロッコリーシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳 みかん ご飯	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	米菓(塩せんべい) オリーブ油 マカロ ニスパゲッティ(乾) じゃがいも(塊茎、 生) 水稲穀粒(精白米)	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：517kcal タンパク：15.6g 脂質：13.3g	食塩相当量：1.1g