平成31年3月　献　立　表

3歳以上児

日	曜	昼食	昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価		行　事
1	金	焼きそば　ウインナー　牛乳 オレンジ	カルピス ひなあられ	ぶた大型種．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　乳酸菌飲料(乳製品)　米菓(塩せんべい)	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)　バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：433kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.5g 脂質：17g	食塩相当量：1.5g	
2	土	エッグパン　ポトフ　牛乳　いちご	プリン せんべい	鶏卵．全卵(生)　ソーセージ(ウインナー)　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　じゃがいも(塊茎、生)　米菓(塩せんべい)	レタス(土耕栽培、結球葉、生)　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)　スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)　ブロッコリー(花序、生)　いちご(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：565kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.3g 脂質：21g	食塩相当量：2.4g	
3	日								
4	月	まさご揚げ　土佐和え 春雨スープ　オレンジ	野菜生活 ビスコ	絹ごし豆腐　鶏肉．ひき肉(生)　大正えび(生)　しらす干し(微乾燥品)　鶏卵．全卵(生)　かつお節　ぶた中型種．かた(脂身つき、生)	なたね油　でん粉(じゃがいもでん粉)　緑豆はるさめ(乾)　ごま油　ビスケット(ソフト)	にんじん　たまねぎ　乾燥わかめ(素干し，水戻し)　ほうれんそう　スイートコーン缶詰　チンゲンサイ(葉、生)　乾しいたけ(乾)　根深ねぎ(葉、軟白、生)　バレンシアオレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：333kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.1g 脂質：14.1g	食塩相当量：1.3g	
5	火	照り焼きチキン　かぼちゃサラダ きゃべつ汁　いちご	飲むヨーグルト いも花子	若鶏．もも(皮つき，生)　プロセスチーズ　油揚げ　米みそ(甘みそ)　かつお節　ヨーグルト(全脂無糖)　普通牛乳	なたね油　マヨネーズ(全卵型)　乳酸菌飲料(乳製品)　芋かりんとう	しょうが(根茎、生)　にんにく(りん茎、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　キャベツ(結球葉、生)　根深ねぎ　いちご(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：407kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.5g 脂質：21g	食塩相当量：1.1g	
6	水	かつおの竜田揚げ　青菜和え すまし汁　伊予柑	牛乳 フルーツサンド	かつお(秋獲り，生)　かつお節　絹ごし豆腐　普通牛乳　ホイップクリーム(乳脂肪)	でん粉(じゃがいもでん粉)　なたね油　ロールパン	しょうが(根茎、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)　にんじん(根、皮つき，生)　まいたけ(生)　わかめ(原藻、生)　根深ねぎ(葉、軟白、生)　バナナ(生)　いち	ｴﾈﾙｷﾞｰ：402kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.6g 脂質：17.9g	食塩相当量：2.1g	
7	木	五目納豆　さつま芋の甘煮 えのき汁　オレンジ	ヤクルト せんべい	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(淡色辛みそ)	オリーブ油　黒砂糖　さつまいも(塊根、皮むき、生)　米菓(塩せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生)　にんじん(根、皮つき，生)　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)　バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：399kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.6g 脂質：11.5g	食塩相当量：2.3g	
8	金	松風焼き　菜の花和え　豚汁 いちご　ちらし寿司	麦茶　誕生ケーキ アイス	鶏肉．ひき肉(生)　木綿豆腐　鶏卵．全卵(生)　米みそ(淡色辛みそ)　かつお節　ぶた大型種．かた(脂身つき、生)　米みそ(甘みそ)	パン粉(乾燥)　黒砂糖　ごま(いり)　なたね油　さといも(球茎、水煮)　水稲穀粒(精白米)　ショートケーキ　ラクトアイス(普通脂肪)	にんじん　たまねぎ　根深ねぎ　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)　ごぼう　だいこん　いちご(生)　れんこん(根茎、生)　乾しいたけ(乾)　さやいんげん(若ざや、生)　あまのり	ｴﾈﾙｷﾞｰ：581kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.6g 脂質：22g	食塩相当量：2g	誕生会
9	土	甘バターサンド　牛乳 ジャーマンポテト　オレンジ	フルーツジュース 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)　バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：611kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.5g 脂質：21.1g	食塩相当量：2.1g	
10	日								
11	月	ハッシュドポーク　小女子甘煮 牛乳　オレンジ	ヨーグルト いも花子	ぶた大型種．かたロース(脂身つき、生)　いんげんまめ(全粒，ゆで)　いかなご(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)　バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：425kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.1g 脂質：20.2g	食塩相当量：1.6g	
12	火	花焼売 切り干し大根の中華和え 大根汁　いちご	ジョア せんべい	ぶた．ひき肉(生)　かに風味かまぼこ　油揚げ　かつお節　米みそ(甘みそ)	しゅうまいの皮　ごま油　でん粉(じゃがいもでん粉)　ドレッシングタイプ和風調味料　米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生)　たまねぎ(りん茎、生)　切干しだいこん(乾)　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)　緑豆もやし(生)　だいこん(根，皮つき，生)　根深ねぎ(葉、軟白、生)　いちご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：367kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.3g 脂質：8.3g	食塩相当量：1.8g	
13	水	焼き魚(鮭)　ひじきサラダ わかめ汁　伊予柑	牛乳 おやつパン	べにざけ(生)　絹ごし豆腐　米みそ(淡色辛みそ)　削り節　普通牛乳	マヨネーズ(全卵型)　クリームパン	ひじき(ほしひじき)　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)　さやいんげん(若ざや、生)　たまねぎ(りん茎、生)　乾燥わかめ(素干し)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：380kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.7g 脂質：16.1g	食塩相当量：1.6g	
14	木	じゃが芋のひき肉煮　厚焼き卵 白菜汁　いちご	牛乳 カップケーキ	ぶた．ひき肉(生)　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　しらたき　じゃがいも(塊茎、生)　車糖(三温糖)　でん粉(じゃがいもでん粉)　プレミックス粉(ホットケーキ用)　有塩バター	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)　はくさい(結球葉、生)　根深ねぎ(葉、軟白、生)　いちご(生)　バナナ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：520kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.2g 脂質：21.1g	食塩相当量：1.1g	
15	金	カレーうどん　ごぼうサラダ 牛乳　伊予柑	飲むヨーグルト 小魚	ぶた大型種．かた(脂身つき、生)　いんげんまめ(全粒，ゆで)　かつお節　まぐろ類缶詰(油漬，フレーク，ライト)　普通牛乳　ヨーグルト(全脂無糖)	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)　乳酸菌飲料(乳製品)	にんじん(根、皮つき，生)　たまねぎ(りん茎、生)　ごぼう(根、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)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：458kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.9g 脂質：24g	食塩相当量：1.9g	

平成31年3月　献　立　表

3歳以上児

日	曜	昼食	昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価		行　事
16	土	おみやげ							卒園式
17	日								
18	月	菜の花シチュー　牛乳 竹輪と厚揚げの煮物　いちご	ヨーグルト いも花子	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・スパゲッティ(乾)　じゃがいも(塊茎、生)　黒砂糖　芋かりんとう	たまねぎ(りん茎、生)　エリンギ(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)　ほうれんそう(葉、通年平均、生)　いちご(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：438kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.9g 脂質：17.5g	食塩相当量：0.7g	
19	火	さばの味噌煮　マカロニサラダ 豆麩汁　オレンジ	ヤクルト せんべい	まさば(生)　米みそ(甘みそ)　まぐろ類缶詰(油漬，フレーク，ライト)　プロセスチーズ　削り節	車糖(三温糖)　マカロニ・スパゲッティ(乾)　マヨネーズ(全卵型)　焼きふ(観世ふ)　米菓(塩せんべい)	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)　たまねぎ(りん茎、生)　乾燥わかめ(素干し)　バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：448kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.5g 脂質：17.2g	食塩相当量：1.9g	
20	水	チーズハンバーグ　温野菜 なめこ汁　いちご	牛乳 ホットケーキ	ぶた．ひき肉(生)　鶏卵．全卵(生)　プロセスチーズ　絹ごし豆腐　米みそ(甘みそ)　かつお節　普通牛乳	オリーブ油　パン粉(乾燥)　黒砂糖　プレミックス粉(ホットケーキ用)　有塩バター　メープルシロップ	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)　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)　なめこ(生)　根深ねぎ(葉、軟白、生)　いちご(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：445kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.1g 脂質：20.3g	食塩相当量：1.9g	お別れ会
21	木								春分の日
22	金	ミートソーススパゲッティ　牛乳 レバーの甘辛煮　オレンジ	フルーツヨーグルト 小魚	ぶた．ひき肉(生)　ナチュラルチーズ(パルメザン)　ぶた．肝臓(生)　普通牛乳　ヨーグルト(全脂無糖)	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)　なたね油　ざらめ糖(グラニュー糖)	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)　バレンシアオレンジ(砂じょう、生)　バナナ(生)　なつみかん(缶詰)　もも(缶詰，白肉種、果肉)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：501kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.2g 脂質：17.6g	食塩相当量：1.3g	
23	土	ソフトフランスジャム＆マーガリン 春雨ソテー　牛乳　オレンジ	ゼリー せんべい	ぶた大型種．かたロース(脂身つき、生)　普通牛乳	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)　緑豆はるさめ(乾)　ごま油　米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生)　チンゲンサイ(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)　バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：596kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17g 脂質：18g	食塩相当量：2.3g	
24	日								
25	月	ポークカレー　小女子甘煮 牛乳　オレンジ	ヨーグルト いも花子	ぶた大型種．かたロース(脂身つき、生)　いかなご(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)　バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：410kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：11.5g 脂質：18.6g	食塩相当量：1.6g	
26	火	焼肉　ビーフンソテー とろりんスープ　伊予柑	牛乳 ビスコ	ぶた大型種．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)　普通牛乳	ビーフン　有塩バター　でん粉(じゃがいもでん粉)　ごま油　ビスケット(ソフト)	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(原藻、生)　えのきたけ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：430kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.1g 脂質：21.2g	食塩相当量：1.8g	
27	水	ブリの照り焼き　和風ポテトサラダ 豆腐汁　いちご	牛乳 ドッグパン	ぶり(成魚，生)　焼き竹輪　プロセスチーズ　絹ごし豆腐　かつお節　米みそ(甘みそ)　普通牛乳　ソーセージ(ウインナー)	じゃがいも(塊茎、生)　マヨネーズ(全卵型)　コッペパン	しょうが(根茎、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　ほそめこんぶ(素干し)　たまねぎ(りん茎、生)　乾燥わかめ(素干し)　いちご(生)　キャベツ(結球葉、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：476kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：23.5g 脂質：23.9g	食塩相当量：2.4g	
28	木	切干し大根の含め煮　なめこ汁 スクランブルエッグ　伊予柑	野菜生活 せんべい	ぶた大型種．かた(脂身つき、生)　焼き竹輪　油揚げ　いんげんまめ(全粒，乾)　鶏卵．全卵(生)　プロセスチーズ　絹ごし豆腐　米みそ(甘みそ)　かつお節	オリーブ油　車糖(三温糖)　黒砂糖　有塩バター　米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき，生)　切干しだいこん(乾)　なめこ(生)　根深ねぎ(葉、軟白、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：382kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.5g 脂質：11.8g	食塩相当量：1.8g	
29	金	温そうめん　天ぷら　牛乳 オレンジ	ジョア おにぎり	かつお節　若鶏．もも(皮なし，生)　焼き竹輪　普通牛乳	そうめん．ひやむぎ(乾)　でん粉(じゃがいもでん粉)　プレミックス粉(てんぷら用)　なたね油　水稲穀粒(精白米)	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)　日本かぼちゃ(果実、生)　あおのり(素干し)　バレンシアオレンジ(砂じょう、生)　乾燥わかめ(素干し)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：555kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.3g 脂質：11g	食塩相当量：2.8g	
30	土	メロンパン　牛乳　いちご ほうれん草ときのこのソテー	スポロン せんべい	普通牛乳	有塩バター　米菓(塩せんべい)	ほうれんそう(葉、通年平均、生)　ぶなしめじ(生)　いちご(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：558kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.9g 脂質：14.9g	食塩相当量：1.1g	準備日
31	日								

※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