



平成31年3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	野菜生活 せんべい	焼きそば ウインナー 牛乳 オレンジ	カルピス ひなあられ	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) ソー セージ(ウインナー) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 蒸し中華めん オ リーブ油 乳酸菌飲料(乳製品)	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) バレンシアオレンジ (砂じょう、生)	エネルギー: 440kcal たんぱく: 12.5g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 1.3g
2 土	麦茶 ビスケット	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 ナー) 普通牛乳	ビスケット(ハード) 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) フロッキー(花序、生) いちご(生)	エネルギー: 521kcal たんぱく: 14.9g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 2.3g
3 日								
4 月	バナナ	まさご揚げ 土佐和え 春雨スープ オレンジ ご飯	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 かつ お節(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 水稲穀粒 (精白米) 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) 乾燥わかめ (葉干し、水戻し) 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) チンゲンサイ(葉、生) 乾 しいたけ(乾) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ(砂 じょう)	エネルギー: 447kcal たんぱく: 15.8g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 1.3g
5 火	麦茶 せんべい	照り焼きチキン かぼちゃサラダ きやべつ汁 いちご ご飯	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	米菓(塩せんべい) なたね油 マヨネ ーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 乳酸 菌飲料(乳製品) 羊かきりんとう	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(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) いちご(生)	エネルギー: 476kcal たんぱく: 14.8g 脂質: 17.4g	食塩相当量: 1g
6 水	ヨーグルト	かつおの竜田揚げ 青菜和え すまし汁 伊予柑 ご飯	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 水稲穀粒(精白米) 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) いちご(生)	エネルギー: 515kcal たんぱく: 20.3g 脂質: 18.1g	食塩相当量: 1.9g
7 木	牛乳 玉子ポーロ	五目納豆 さつま芋の甘煮 えのき汁 オレンジ ご飯	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) 普通牛乳	ポーロ(衛生ポーロ) 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) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) 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) バ レンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 488kcal たんぱく: 14.9g 脂質: 10.6g	食塩相当量: 2.2g
8 金	麦茶 誕生ケーキ	松風焼き 菜の花和え 豚汁 いちご ちらし寿司	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 かつ(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(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) ごぼろ (根、生) 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(若ぎや、生) あまのり	エネルギー: 506kcal たんぱく: 19.3g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 2.9g
9 土	麦茶 ビスコ	甘バターサンド ジャーマンポテト 牛乳 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	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) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 501kcal たんぱく: 13.3g 脂質: 17.5g	食塩相当量: 1.7g
10 日								
11 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 オレンジ ご飯	ヨーグルト いも花子	ぶた大型種 かつ(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) 羊かきりんとう	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)	エネルギー: 558kcal たんぱく: 13.7g 脂質: 18.7g	食塩相当量: 1.6g
12 火	ゼリー	花焼売 切り干し大根の中華和え 大根汁 いちご ご飯	ジョア せんべい	ぶた、ひき肉(生) かに風味まぼこ 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 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩 せんべい)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) 切干しいんげん(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(生)	エネルギー: 477kcal たんぱく: 12.5g 脂質: 6.7g	食塩相当量: 1.3g
13 水	バナナ	焼き魚(鮭) ひじきサラダ わかめ汁 伊予柑 ご飯	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) 水稲穀粒(精白 米) クリームパン	バナナ(生) 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(若ぎや、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ (葉干し)	エネルギー: 571kcal たんぱく: 44.6g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 1.7g
14 木	麦茶 麩菓子	じゃが芋のひき肉煮 厚焼き卵 白菜汁 いちご ご飯	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	かりんとう(黒) オリーブ油 しらす じゃがいも(塊茎、生) 車輪(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒 (精白米) プレミックス粉(ホットケー キ)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん (若ぎや、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)	エネルギー: 583kcal たんぱく: 19.8g 脂質: 18.7g	食塩相当量: 1g
15 金	ヤクルト せんべい	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 かつ(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)	米菓(塩せんべい) 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) ごぼろ(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)	エネルギー: 475kcal たんぱく: 17.4g 脂質: 20.8g	食塩相当量: 1.5g
16 土								
17 日								



誕生会

卒園式



# 平成31年3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			
18月	リンゴジュース せんべい	菜の花シチュー 牛乳 いちご 竹輪と厚揚げの煮物 ご飯	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	米菓(塩せんべい) オリーブ油 マカロニスバグッティ(乾) じゃがいも(塊茎、生) 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) 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)	エネルギー：564kcal タンパク：15.4g 脂質：15.9g	食塩相当量：0.8g	
19火	バナナ	さばの味噌煮 マカロニサラダ 豆麩汁 オレンジ ご飯	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) マカロニスバグッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	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(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) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：548kcal タンパク：20.4g 脂質：15.4g	食塩相当量：1.6g	
20水	ヨーグルト	チーズハンバーグ 温野菜 なめこ汁 いちご ご飯	牛乳 ホットケーキ	ふた、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 バン粉(乾燥) 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター メーブルシロップ	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) フロッキー(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)	エネルギー：556kcal タンパク：19.4g 脂質：19.5g	食塩相当量：1.8g <b>お別れ会</b>	
21木									<b>春分の日</b>
22金	麦茶 せんべい	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	ふた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ(バルメザン) ふた、肝臓(生) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	米菓(塩せんべい) マカロニスバグッティ(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 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、食塩無添加) パレンシアオレンジ(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)	エネルギー：491kcal タンパク：18.9g 脂質：15.6g	食塩相当量：1.4g	
23土	麦茶 ビスケット	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	ふた大型種 かつお(脂身つき、生) 普通牛乳	ビスケット(ハード) 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) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：458kcal タンパク：11.7g 脂質：11.8g	食塩相当量：1.7g	
24日									
25月	果実ジュース せんべい	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	ヨーグルト いも花子	ふた大型種 かつお(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 じゃがいも(塊茎、生) 水稲穀粒(精白米) 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) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：524kcal タンパク：13.1g 脂質：16.8g	食塩相当量：1.6g	
26火	ゼリー	焼肉 ビーフソテー とろりんスープ 伊予柑 ご飯	牛乳 ビスコ	ふた大型種、ローズ(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 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) 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)	エネルギー：511kcal タンパク：17.5g 脂質：16.9g	食塩相当量：1.5g	
27水	バナナ	ブリの照り焼き 和風ポテトサラダ 豆腐汁 いちご ご飯	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(ウイナナー)	じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) コッペパン	バナナ(生) 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(ホールカーネルスタイル) 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)	エネルギー：569kcal タンパク：22.4g 脂質：21.1g	食塩相当量：2.2g	
28木	ヨーグルト	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 ご飯	野菜生活 せんべい	ふた大型種 かつお(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	オリーブ油 車糖(三温糖) 黒砂糖 有塩バター 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) 日本かぼちゃ(果実、生) あおのり(素干し) パレンシアオレンジ(砂じょう、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー：508kcal タンパク：16.9g 脂質：12.9g	食塩相当量：1.7g	
29金	麦茶 麩菓子	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	かりんとう(黒) 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(でんぷら用) 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) パレンシアオレンジ(砂じょう、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー：573kcal タンパク：21.7g 脂質：11.7g	食塩相当量：2.8g	
30土	麦茶 ビスケット	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	ビスケット(ハード) 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)	エネルギー：529kcal タンパク：15.1g 脂質：14.6g	食塩相当量：1g <b>準備日</b>	
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