

平成30年4月 献立表

3歳以上児



日 曜	献立名		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 日								
2 月	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 清見オレンジ ご飯	ゼリー せんべい	ぶた大型種. かた(脂身つき、生) いか なご(生) 普通牛乳	なたね油 じゃがいも(塊茎、生) 黒砂 糖 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) アスパラガ ス(若茎、生) パレンシアオレンジ(砂 じょう、生)	エネルギー：314kcal タンパク：9.8g 脂質：10.5g	食塩相当量：1.3g	入園式
3 火	焼き魚(鮭) ポテトサラダ 豆麩汁 いちご	ヨーグルト いも花子	べにざけ(生) ナチュラルチーズ(エダ ム) かつお缶詰(油漬、フレーク) 削り 節 米みそ(甘みそ)	じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全 卵型) 焼きふ(親世ふ) 芋かりんとう	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) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) いちご(生)	エネルギー：315kcal タンパク：16.2g 脂質：12.9g	食塩相当量：0.8g	
4 水	鶏のから揚げ 青菜和え きゃべつ汁 グレープフルーツ	牛乳 おやつパン	若鶏. もも(皮つき、生) かつお節 油 揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1 等) なたね油 クリームパン	しょうが(根茎、生) にんにく(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)	エネルギー：395kcal タンパク：19.4g 脂質：21g	食塩相当量：1.3g	
5 木	マーボー豆腐 花型卵 すまし汁 オレンジ	牛乳 バナナケーキ	ぶた. ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 木 綿豆腐 鶏卵. 全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳	ごま油 黒砂糖 でん粉(じゃがいもで ん粉) ごま(いり) プレミックス粉(ホッ トケーキ用) 車糖(三温糖)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、 生) 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) にら(葉、生) 乾しいたけ(乾) ま きゃべつ(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) チンゲ ンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰	エネルギー：569kcal タンパク：27.3g 脂質：20.6g	食塩相当量：2.5g	
6 金	焼きそば ウィナー 野菜スープ いちご	ヤクルト せんべい	ぶた大型種. かた(脂身つき、生) ソー セージ(ウィナー) ぶた中型種. かた (脂身つき、生)	蒸し中華めん 調合油 緑豆はるさめ (乾) ごま油 米菓(塩せんべい)	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) にんじん(根、皮 つき、生) きゅうり(果実、生) バナナ (生)	エネルギー：393kcal タンパク：12.5g 脂質：16.4g	食塩相当量：1.6g	
7 土	クリームサンド 春雨サラダ 牛乳 バナナ	野菜生活 ビスケット	普通牛乳	クリームパン 緑豆はるさめ(乾) ドレ ッシングタイプ和風調味料 ビスケット (ハード)		エネルギー：474kcal タンパク：15.6g 脂質：15.8g	食塩相当量：1.3g	
8 日								
9 月	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 バナナ	ヨーグルト いも花子	ぶた大型種. かた(脂身つき、生) いか なご(生) 普通牛乳	なたね油 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) ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) アスパラガ ス(若茎、生) バナナ(生)	エネルギー：336kcal タンパク：11.1g 脂質：14.8g	食塩相当量：1.2g	
10 火	焼肉 ビーフソテー とろりんスープ 美生柑	スポロン せんべい	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)	なたね油 ビーフ 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) 大豆もやし(生) きくらげ (乾) たまねぎ(りん茎、生) わかめ (原産、生) ぶなしめじ(生) いよかん しょうが(根茎、生) きゅうり(果実、生)	エネルギー：373kcal タンパク：16.1g 脂質：14.3g	食塩相当量：1.9g	
11 水	さばの味噌煮 マカロニサラダ えのき汁 オレンジ	牛乳 おやつパン	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 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	車糖(三温糖) マカロニ・スパゲッティ (乾) マヨネーズ(全卵型) クリームパ ン	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 しいたけ(乾)	エネルギー：418kcal タンパク：21.2g 脂質：19.7g	食塩相当量：1.8g	
12 木	じゃが芋のひき肉煮 スクランブル エッグ 豆腐汁 グレープフルーツ	牛乳 ホットケーキ	ぶた. ひき肉(生) さつま揚げ 鶏卵. 全卵(生) 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	じゃがいも(塊茎、生) しらたき 車糖 (三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 黒砂糖 有塩バター プレミッ クス粉(ホットケーキ用) ソフトタイプ	たまねぎ(りん茎、生) たまねぎ(り ん茎、生) さやいんげん(若ぎや、生) 乾燥わかめ(素干し) グレープフルー ツ(白肉種 砂じょう、生)	エネルギー：464kcal タンパク：18.2g 脂質：21.4g	食塩相当量：1.7g	
13 金	アスパラとトマトのスパゲッティ レバーの甘辛煮 牛乳 りんご	ジョア おにぎり	ベーコン(ベーコン) ナチュラルチーズ (パルメザン) ぶた. 肝臓(生) 普通牛 乳	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 黒砂糖 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) アスパラガス (若茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無 添加) グレープフルーツ(白肉種、砂 じょう、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー：607kcal タンパク：24.2g 脂質：17.9g	食塩相当量：1.3g	
14 土	チョコサンド ジャーマンポテト 牛乳 バナナ	ぶどうジュース せんべい	ソーセージ(ウィナー) 普通牛乳	食パン ミルクチョコレート 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) バナ ナ(生)	エネルギー：651kcal タンパク：18.6g 脂質：20.9g	食塩相当量：2.1g	
15 日								
16 月	ささ身揚げ キャベツ和え 中華スープ 美生柑	フルーツヨーグルト 小魚	若鶏. ささ身(生) ぶた中型種. かた (脂身つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) いかなご(あめ煮)	プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 緑豆はるさめ(乾) ごま油 ざらめ糖 (グラニュー糖) アーモンド(フライ、味 付け)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、 生) 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) チンゲンサ	エネルギー：272kcal タンパク：15.5g 脂質：10.4g	食塩相当量：0.9g	