

平成30年4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 日									
2 月	ぶどうジュース ビスケット	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 かつ(脂身つき、生) い かなご(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) なたね油 じゃ がいも(塊茎、生) 黒砂糖 水稲穀 粒(精白米)	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(乾燥、生)	エネルギー: 438kcal タンパク: 10.5g 脂質: 9.7g	食塩相当量: 1.2g	入園式
3 火	バナナ	焼き魚(鮭) ポテトサラダ 豆麩汁 いちご ご飯	ヨーグルト いも花子	べにざげ(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) 焼きそば(親世ふ) 水稲穀粒 (精白米) 手作りりんどう	バナナ(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) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ	エネルギー: 385kcal タンパク: 14.4g 脂質: 10.7g	食塩相当量: 0.7g	
4 水	麦茶 玉子ポーロ	鶏のから揚げ 青菜和え きゃべ つ汁 グレープフルーツ ご飯	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	ポーロ(衛生ポーロ) でん粉(じゃがい もでん粉) 薄力粉(1等) なたね 油 水稲穀粒(精白米) クリームパ ン	しょうが(根茎、生) 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(ホール カーネルスタイル) 緑豆もやし(生)	エネルギー: 431kcal タンパク: 16.3g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 1.1g	
5 木	ゼリー	マーボー豆腐 花型卵 すまし汁 オレンジ ご飯	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) 水稲穀粒(精 白米) プレミックス粉(ホットケーキ 用) 車糖(三温糖)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん 茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ (葉、乾燥、生) 乾わかめ	エネルギー: 628kcal タンパク: 23.7g 脂質: 17.4g	食塩相当量: 2.4g	
6 金	牛乳 ビスコ	焼きそば ウインナー 野菜スープ いちご ご飯	ヤクルト せんべい	普通牛乳 ぶた大型種、かつ(脂身つ き、生) ソーセージ(ウインナー) ぶ た中型種、かつ(脂身つき、生)	普通牛乳 ぶた大型種、かつ(脂身つ き、生) ソーセージ(ウインナー) ぶ た中型種、かつ(脂身つき、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) 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	エネルギー: 545kcal タンパク: 15.3g 脂質: 21.1g	食塩相当量: 1.5g	
7 土	麦茶 せんべい	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	米菓(塩せんべい) 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)	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: 340kcal タンパク: 10.2g 脂質: 9.5g	食塩相当量: 1.2g	
8 日									
9 月	リンゴジュース せんべい	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 バナナ ご飯	ヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かつ(脂身つき、生) い かなご(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) なたね油 じゃ がいも(塊茎、生) 黒砂糖 水稲穀 粒(精白米) 手作りりんどう	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) パレンシアパ ナナ(生)	エネルギー: 449kcal タンパク: 12g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 1.2g	
10 火	牛乳 玉子ポーロ	焼肉 ビーフンソテー とろりん スープ 美生柑 ご飯	スポロン せんべい	普通牛乳 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)	ポーロ(衛生ポーロ) なたね油 ビー フン 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) 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(根茎、生) ぶなしめじ(生) い	エネルギー: 512kcal タンパク: 18.7g 脂質: 16.6g	食塩相当量: 1.9g	
11 水	バナナ	さばの味噌煮 マカロニサラダ えのき汁 オレンジ ご飯	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(淡色そ 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) 水稲 穀粒(精白米) クリームパン	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) えのきたけ	エネルギー: 494kcal タンパク: 20.1g 脂質: 17.5g	食塩相当量: 1.5g	
12 木	ヨーグルト	じゃが芋のひき肉煮 ス克蘭ブル エッグ 豆腐汁 グレープフルーツ ご飯	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) しらすき 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 水稲穀粒(精白米) プレミックス粉 かりんとう(黒) マカロニ・スパゲッ ティ(乾) オリブ油 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)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りん茎、生) さやいんげん(若さ や、生) 乾燥わかめ(素干し) グ レープフルーツ(白肉種、乾燥)	エネルギー: 605kcal タンパク: 20.9g 脂質: 23.3g	食塩相当量: 1.7g	
13 金	麦茶 麩菓子	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	かりんとう(黒) マカロニ・スパゲッ ティ(乾) オリブ油 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、 乾燥、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー: 592kcal タンパク: 22.7g 脂質: 18.3g	食塩相当量: 1.3g	
14 土	麦茶 ビスケット	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(ウインナー) 普通牛乳	ビスケット(ハード) 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) パ ナナ(生)	エネルギー: 509kcal タンパク: 12.6g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 1.7g	
15 日									
16 月	果実ジュース せんべい	ささ身揚げ キャベツ和え 中華スープ 美生柑 ご飯	フルーツヨー グルト 小魚	若鶏、ささ身(生) ぶた中型種、かつ (脂身つき、生) ヨーグルト(全脂無 糖) いかなご(あめ煮)	アセロラ(10%果汁入り飲料) 米菓 (塩せんべい) 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 水稲穀粒(精白米)	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	エネルギー: 391kcal タンパク: 13.7g 脂質: 9.3g	食塩相当量: 1g	

平成30年4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			
17 火	ゼリー	チーズハンバーグ 温野菜 わかめ汁 いちご ご飯	牛乳 ビスコ	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 (淡色辛みそ) 削り節 普通牛乳	なたね油 パン粉(乾燥) 黒砂糖 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) 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) 乾 いり(乾燥)	エネルギー：468kcal タンパク：17g 脂質：15.6g	食塩相当量：2.2g	
18 水	麦茶 せんべい	タラの磯部揚げ 土佐和え すまし汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 ピザパン	まだら(生) かつお節 絹ごし豆腐 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(パル メザン)	米菓(塩せんべい) プレミックス粉 (てんぷら用) なたね油 水稲穀粒 (精白米) ロールパン	あおさ(葉干し) 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)	エネルギー：434kcal タンパク：19.3g 脂質：15.1g	食塩相当量：2.1g	
19 木	バナナ	五目納豆 さつま芋の甘煮 大根汁 いちご 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 油揚げ かつお 節 米みそ(甘みそ)	調合油 黒砂糖 さつま芋(塊根、 皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) 米 菓(塩せんべい)	バナナ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、 生) にんじん(根、皮つき、生) だい こん(根、皮つき、生) いちご(生)	エネルギー：441kcal タンパク：14.3g 脂質：9.4g	食塩相当量：1.6g	
20 金	麦茶 誕生ケーキ	照り焼きチキン スパゲティサラダ なめこ汁 清見オレンジ わかめご 飯	アイス	若鶏、もも(皮つき、生) まぐろ類缶 詰(水煮、フレック、ライト) 絹ごし豆 腐 米みそ(甘みそ) かつお節	なたね油 マカロニ・スパゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白 米) ショートケーキ ラクトアイス(普 通脂肪)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん 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) なめ こ	エネルギー：455kcal タンパク：14.5g 脂質：18.6g	食塩相当量：2g 誕生会	
21 土	麦茶 ビスケット	ソフトフランスピーナツパン ジャーマンポテト 牛乳 バナナ	プリン せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	ビスケット(ハード) コツパン らっ かせい(ピーナツバター) 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：496kcal タンパク：13.9g 脂質：17.1g	食塩相当量：1.8g	
22 日									
23 月	フルーツジュ ース せんべい	アスパラシチュー 竹輪と厚揚げ の煮物 牛乳 いちご ご飯	ヨーグルト 小魚	若鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ いかなご(あめ 煮)	米菓(塩せんべい) なたね油 じゃ がいも(塊茎、生) マカロニ・スパ ゲティ(乾) 黒砂糖 水稲穀粒(精 白米) アーモンド(フライ、味付け)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) アスパラガス(若茎、 生) いちご(生)	エネルギー：522kcal タンパク：18.4g 脂質：15g	食塩相当量：1.3g	
24 火	牛乳 ビスケット	ヒレカツ 三色和え 青菜汁 オレンジ ご飯	ジョア せんべい	普通牛乳 ぶた大型種、ヒレ(赤肉、 生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米 みそ(淡色辛みそ)	ビスケット(ハード) 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 焼きふ(車 ふ) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せ んべい)	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) ほうれ んそう(葉、通年平均、生) たまねぎ (りん茎、生)	エネルギー：514kcal タンパク：25g 脂質：12.4g	食塩相当量：1.5g	
25 水	バナナ	さわらのねぎ味噌焼き 和風ポテト サラダ きゃべつ汁 美生柑 ご飯	牛乳 おやつパン	さわら(生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹 輪 プロセスチーズ 油揚げ かつお 節 普通牛乳	ごま(いり) なたね油 じゃがいも(塊 茎、生) 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) 根深ねぎ(葉、軟白、 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) ほろめ いり	エネルギー：504kcal タンパク：19.9g 脂質：18.5g	食塩相当量：1.5g	
26 木	麦茶 せんべい	五色煮 厚焼き卵 わかめ汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 麩菓子	若鶏、むね(皮つき、生) さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 削り節 普通牛乳	米菓(塩せんべい) なたね油 じゃ がいも(塊茎、生) 黒砂糖 車糖(三 温糖) 水稲穀粒(精白米) かりんと う(黒)	にんじん(根、皮つき、生) 乾しいた け(乾) さやいんげん(若ざや、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ (葉干し) グレープフルーツ(白肉 種)	エネルギー：409kcal タンパク：16.4g 脂質：12.7g	食塩相当量：1.9g	
27 金	ヨーグルト	温そうめん 天ぷら 牛乳 キウイ	野菜生活 おにぎり	かつお節 成鶏、ささ身(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 水稲穀 粒(精白米)	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) 日本 かぼちゃ(果実、生) あおのり(葉干 し) キウイフルーツ(緑肉種、生) 乾	エネルギー：430kcal タンパク：14.6g 脂質：11.2g	食塩相当量：1.8g	
28 土	麦茶 ビスコ	甘バターサンド 中華ソーテ 牛乳 バナナ	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	ビスケット(ソフト) クリームサンド ご ま油 緑豆はるさめ(乾) 米菓(塩せ んべい)	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) きくらげ (乾) チンゲンサイ(葉、生) バナナ	エネルギー：507kcal タンパク：12.9g 脂質：17.9g	食塩相当量：1.1g	
29 日									昭和の日
30 月									振替休日

※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