

平成30年7月 献立表

3歳以上児



日 曜			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	トマトシチュー 牛乳 竹輪と厚揚げの煮物 メロン	ヨーグルト 小魚	成鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ いかなぎ(あめ煮)	なたね油 じゃがいも(塊茎、生) マカロニ・スパゲッティ(乾) 黒砂糖 アーモンド(フライ、味付け)	たまねぎ にんじん トマト缶詰 スイートコーン缶詰 さやいんげん(若ざや、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：406kcal タンパク：17.6g 脂質：16.9g	食塩相当量：1.3g
3 火	和風ハンバーグ 温野菜 わかめ汁 オレンジ	牛乳 じゃが丸くん	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節	オリーブ油 パン粉(乾燥) じゃがいも(塊茎、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 有塩バター	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) エリンギ(生) ふなしめじ(生) だいこん(葉、生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序)	エネルギー：383kcal タンパク：20.4g 脂質：17.4g	食塩相当量：2.4g
4 水	ししゃも揚げ 青菜和え すまし汁 すいか	牛乳 おやつパン	からふとししゃも(生干し、生) かつお節 絹ごし豆腐 普通牛乳	プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 クリームパン	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) まいんげん(生) わかめ(原産、生)	エネルギー：370kcal タンパク：17.3g 脂質：18g	食塩相当量：1.9g 誕生会
5 木	照り焼きチキン 牛乳 サラダうどん メロン	麦茶 誕生ケーキ アイス	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト)	なたね油 干しうどん(乾) マヨネーズ(全卵型) 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) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) トマト(果実、生) サニーレタス(葉、生) メロン(温室)	エネルギー：621kcal タンパク：21.9g 脂質：29g	食塩相当量：2.3g
6 金	マーボー豆腐 花型卵 きゃべつ汁 キウイ	ヤクルト ビスコ	ふた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 木綿豆腐 鶏卵、全卵(生) 油揚げ かつお節	ごま油 黒砂糖 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) ビスケット(ソフト)	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) くら(葉、生) 乾しいたけ(乾) キャベツ(結球葉、生)	エネルギー：385kcal タンパク：18.9g 脂質：18.1g	食塩相当量：1.5g
7 土	甘バターサンド 中華ソーテー 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 普通牛乳	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) バランジアオレンジ(砂)	エネルギー：550kcal タンパク：17.2g 脂質：19g	食塩相当量：1.3g
8 日							
9 月	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 キウイ	ヨーグルト いも花子	ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) いかなぎ(生) 普通牛乳	なたね油 じゃがいも(塊茎、生) 黒砂糖 羊かりんとう	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) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：358kcal タンパク：11.1g 脂質：16.5g	食塩相当量：1.6g
10 火	しそ巻きカツ キャベツ和え えのき汁 すいか	スポン せんべい	ふた中型種、かたローズ(皮下脂肪なし、生) プロセスチーズ 鶏卵、全卵(生) 削り節 米みそ(淡色辛みそ)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 米菓(塩せんべい)	しそ(葉、生) キャベツ(結球葉、生) にんにく(りん茎、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) 乾燥わかめ	エネルギー：370kcal タンパク：14.8g 脂質：13.5g	食塩相当量：1.8g
11 水	焼き魚(鮭) ポテトサラダ 豚汁 ぶどう	牛乳 カレーパン	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) ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) さといも(球茎、水煮) ロールパン なたね油	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) ごぼう(根、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白)	エネルギー：465kcal タンパク：26.2g 脂質：20.6g	食塩相当量：1.6g
12 木	ひじきの寄せ煮 豆麩汁 かぼちゃキッシュ オレンジ	アイス	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) 黄だし(水煮缶詰) 凍り豆腐(乾) 油揚げ 焼き竹輪 いんげんまめ(全粒、乾) プロセスチーズ 鶏卵、全卵(生) 削り節 米	なたね油 黒砂糖 薄力粉(1等) 有塩バター 焼きふ(観世ふ) ラクトアイス(普通脂肪)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) ひじき(ほしひじき) 日本かぼちゃ(果実、生) 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)	エネルギー：386kcal タンパク：15.7g 脂質：18.1g	食塩相当量：1.9g
13 金	トマトクリームスパゲッティ レバーの甘辛煮 牛乳 メロン	ジョア おにぎり	ふた、ひき肉(生) クリーム(乳脂肪) プロセスチーズ 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)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) メロン(温室メロン、生) 乾燥わかめ(葉干し)	エネルギー：639kcal タンパク：25.8g 脂質：18.5g	食塩相当量：2.2g
14 土	メロンパン 牛乳 パナナ		普通牛乳		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) エリンギ(生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) メロン(温室メロン、生) 乾燥わかめ(葉干し) パナナ(生)	エネルギー：334kcal タンパク：9.1g 脂質：8.9g	食塩相当量：0.4g
15 日							

平成30年7月 献立表

3歳以上児



日 曜			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		
16 月							海の日
17 火	鶏肉のバーベキューソース マゼドアンサラダ 豆腐汁 オレンジ	飲むヨーグルト 小魚	若鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳 いかなぎ(あめ煮)	なたね油 黒砂糖 さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) 乳酸菌飲料(乳製品) 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) りんご(皮むき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんにく(りん茎、生) レモン(果汁、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰	エネルギー：345kcal タンパク：16.1g 脂質：15.7g	食塩相当量：2g
18 水	さんまのかば焼き 春雨サラダ すまし汁 ぶどう	牛乳 おやつパン	さんま(皮つき、生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 車糖(三温糖) 緑豆(はるさめ(乾) ドレッシングタイプ和風調味料 クリームパン	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) まいたけ(生) わかめ(原藻、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：493kcal タンパク：19g 脂質：24.2g	食塩相当量：2.1g
19 木	肉じゃが ス克蘭ブルエッグ 大根汁 キウイ	野菜生活 とうもろこし	さつまいも ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かつお節 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 油揚げ 米みそ(甘みそ)	なたね油 じゃがいも(塊茎、生) こんにやく(精粉) 車糖(三温糖) 黒砂糖 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(若さや、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：401kcal タンパク：16.8g 脂質：14.1g	食塩相当量：1.3g サマーキャンプ
20 金	あんかけ焼きそば ひじきサラダ 牛乳 すいか	ジョア ビスコ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳	蒸し中華めん 黒砂糖 でん粉(じゃがいもでん粉) マヨネーズ(全卵型) ビスケッ(ソフト)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たけのこ(ゆで) 乾しいたけ(乾) 緑豆もやし(生) キャベツ(結球)	エネルギー：447kcal タンパク：17.2g 脂質：15.5g	食塩相当量：1.4g サマーキャンプ
21 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 野菜の豆乳煮込み 牛乳 メロン	アイス	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	コッパン いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン(家庭用) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、生) 豆乳(調整豆乳) ラクトアイス(普通脂肪)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) ぶなしめじ(生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：459kcal タンパク：13.8g 脂質：18.7g	食塩相当量：1.5g
22 日							
23 月	ささ身揚げ 中華風コーンスープ 切り干し大根の中華和え キウイ	フルーツヨーグルト いも花子	若鶏、ささ身(生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生) ヨーグルト(全脂無糖)	プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 ドレッシングタイプ和風調味料 ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ざらめ糖(グラニュー糖) 華かりんとう	しょうが(根茎、生) にんにく(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) スイートコーン缶詰	エネルギー：357kcal タンパク：16.9g 脂質：12.8g	食塩相当量：1.7g
24 火	焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ ぶどう	牛乳 おやつパン	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	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 クリームパン	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) ぶどう(生)	エネルギー：507kcal タンパク：22.9g 脂質：23.5g	食塩相当量：2.2g
25 水	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	ヤクルト せんべい	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) いかなぎ(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)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：359kcal タンパク：12.2g 脂質：12.1g	食塩相当量：1.8g
26 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 なめこ汁 すいか	アイス	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 糸引き納豆 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節	調合油 黒砂糖 さつまいも(塊根、皮むき、生) ラクトアイス(普通脂肪)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) なめこ(生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー：356kcal タンパク：14.4g 脂質：16.3g	食塩相当量：1.5g 新潟遠足
27 金	卵とじそうめん 天ぷら 牛乳 キウイ	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	干しうどん(乾) 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) 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(藻干し) キウイフルーツ(緑肉種) ぶなしめじ(生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：607kcal タンパク：22.9g 脂質：13g	食塩相当量：3.9g
28 土	ピーナツサンド ミートグラタン 牛乳 メロン	プリン せんべい	ミートソース プロセスチーズ 普通牛乳	食パン らっかせい(ピーナツバター) マカロニ・スパゲッティ(乾) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	ぶなしめじ(生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：762kcal タンパク：26.7g 脂質：30.8g	食塩相当量：2.6g
29 日							
30 月	ブロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	ヨーグルト せんべい	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いかなぎ(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)	にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(生) たまねぎ プロッコリー(花序、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：339kcal タンパク：12.4g 脂質：12g	食塩相当量：1.5g
31 火	さばの味噌煮 マカロニサラダ わかめ汁 メロン	牛乳 ビスケット	まさば(生) 米みそ(甘みそ) まぐろ類缶詰 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	車糖(三温糖) マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) ビスケッ(ハード)	しょうが きゅうり にんじん スイートコーン缶詰 たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) メロン	エネルギー：405kcal タンパク：20.7g 脂質：18.3g	食塩相当量：1.8g

※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