

平成30年7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 せんべい	トマトシチュー 牛乳 竹輪と厚揚げの煮物 メロン ご飯	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・スパゲッティ(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) トマト缶詰(ホール, 食塩無添加) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) さやいんげん(若)	エネルギー: 520kcal タンパク: 16.9g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 1.3g
3 火	麦茶 麩菓子	和風ハンバーグ 温野菜 わかめ汁 オレンジ ご飯	牛乳 じゃが丸くん	ぶた. ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳 納ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節	かりんとう(黒) オリーブ油 バン粉(乾燥) 水稲穀粒(精白米) 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) ぶなしめじ(生) だいこん(葉, 生) キャベツ(結球葉, 生) ブ	エネルギー: 456kcal タンパク: 19.6g 脂質: 16.3g	食塩相当量: 2.1g
4 水	バナナ	ししゃも揚げ 青菜和え すまし汁 すいか ご飯	牛乳 おやつパン	からふとししゃも(生干し, 生) かつお節 納ごし豆腐 普通牛乳	プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 水稲穀粒(精白米) クリームパン	バナナ(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	エネルギー: 438kcal タンパク: 15.9g 脂質: 15.4g	食塩相当量: 1.6g
5 木	麦茶 誕生ケーキ	照り焼きチキン 牛乳 サラダうどん メロン	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)	エネルギー: 479kcal タンパク: 17.6g 脂質: 23.3g	食塩相当量: 1.9g 誕生会
6 金	ヨーグルト	マーボー豆腐 花型卵 きゃべつ汁 キウイ ご飯	ヤクルト ビスコ	ぶた. 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) 水稲穀粒(精白米) 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) にら(葉, 生) 乾しいたけ	エネルギー: 463kcal タンパク: 18.4g 脂質: 16g	食塩相当量: 1.6g
7 土	麦茶 ビスコ	甘バターサンド 中華ソテー 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	ぶた大型種. かたローズ(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) パレン	エネルギー: 470kcal タンパク: 12.1g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 1.1g
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 キウイ ご飯	ヨーグルト いも花子	ぶた大型種. かたローズ(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) 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(若ぎや, 生) キウイフルーツ(線肉種, 生)	エネルギー: 489kcal タンパク: 11.8g 脂質: 15.3g	食塩相当量: 1.6g
10 火	麦茶 玉子ボーロ	しそ巻きカツ キャベツ和え えのき汁 すいか ご飯	スポロン せんべい	ぶた中型種. 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)	ボーロ(衛生ボーロ) 薄力粉(1等) バン粉(乾燥) なたね油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	しそ(葉, 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) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎, 生)	エネルギー: 431kcal タンパク: 12.7g 脂質: 11.1g	食塩相当量: 1.5g
11 水	バナナ	焼き魚(鮭) ポテトサラダ 豚汁 ぶどう ご飯	牛乳 カレーパン	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) 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	じゃがいも(塊茎, 生) マヨネーズ(全卵型) さといも(球茎, 水煮) 水稲穀粒(精白米) ロールパン なたね油	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) ごぼう(根, 生) だいこん(根, 皮つ	エネルギー: 504kcal タンパク: 22.1g 脂質: 18g	食塩相当量: 1.3g
12 木	ヨーグルト	ひじきの寄せ煮 かぼちゃキッシュ 豆麩汁 オレンジ ご飯	アイス	ぶた大型種. ロース(脂身つき, 生) 黄だいず(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	なたね油 黒砂糖 薄力粉(1等) 有塩バター 焼きふ(観世ふ) 水稲穀粒(精白米) 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	エネルギー: 483kcal タンパク: 17.5g 脂質: 17.1g	食塩相当量: 1.9g
13 金	麦茶 せんべい	トマトクリームスパゲッティ レパールの甘辛煮 牛乳 メロン	ジョア おにぎり	ぶた. 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	米菓(塩せんべい) 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(素干し)	エネルギー: 619kcal タンパク: 24.2g 脂質: 18.1g	食塩相当量: 2.4g
14 土		メロンパン 牛乳 バナナ		普通牛乳		バナナ(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								
16 月								海の日

平成30年7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	果実ジュース せんべい	鶏肉のバーベキューソース マセドアンサラダ 豆腐汁 オレンジ ご飯	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 いかなご (あめ煮)	アセロラ(10%果汁入り飲料) 米菓 (塩せんべい) 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) 水稲穀粒(精白米)	しょうが(根茎、生) りんご(皮むき、 生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) にん じく(りん茎、生) レモン(果汁、生) にんじん(根、皮つき、生) スイート パナナ(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) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり (果実、生) まいたけ(生) わかめ	エネルギー：454kcal タンパク：14.9g 脂質：13.7g	食塩相当量：1.8g	
18 水	バナナ	さんまのかば焼き 春雨サラダ すまし汁 ぶどう ご飯	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 水稲穀 粒(精白米) クリームパン	バナナ(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) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり (果実、生) まいたけ(生) わかめ 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) だいごん(根、皮つき、生) 根深 ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ	エネルギー：495kcal タンパク：15.5g 脂質：18.2g	食塩相当量：1.8g	
19 木	ゼリー	肉じゃが ス克蘭ブルエッグ 大根汁 キウイ ご飯	野菜生活 とうもろこし	さつま揚げ ふた大型種、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	しょうが(根茎、生) たまねぎ (りん茎、生) さやいんげん(若ざや、 生) だいごん(根、皮つき、生) 根深 ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ	エネルギー：389kcal タンパク：13.9g 脂質：11.9g	食塩相当量：1.3g	サマーキャン プ
20 金	麦茶 麩菓子	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	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 普 通牛乳	かりんとう(黒) 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) ビスケット(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)	エネルギー：422kcal タンパク：16g 脂質：13.4g	食塩相当量：1.3g	サマーキャン プ
21 土	麦茶 ビスケット	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	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) オリーブ油 じゃが いも(塊茎、生) 豆乳(調整豆乳) ラ	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：378kcal タンパク：11.5g 脂質：15g	食塩相当量：1.3g	
22 日									
23 月	ぶどうジュース せんべい	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 ご飯	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)	米菓(塩せんべい) 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) 水稲穀粒(精白米)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、 生) 切干しだいごん(乾) きゅうり(果 実、生) スイートコーン缶詰(ホー ールカーネルスタイル) 緑豆もやし(生)	エネルギー：445kcal タンパク：13.8g 脂質：10.6g	食塩相当量：1.4g	
24 火	バナナ	焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ ぶどう ご飯	牛乳 おやつパン	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	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) クリームパン	バナナ(生) 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(原産、生) えのきた	エネルギー：507kcal タンパク：18.5g 脂質：17.5g	食塩相当量：1.7g	
25 水	麦茶 ビスケット	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	ヤクルト せんべい	ふた大型種、かたローズ(脂身つき、 生) いんげんまめ(全粒、ゆで) い かなご(生) 普通牛乳	ビスケット(ハード) なたね油 じゃが いも(塊茎、生) 黒砂糖 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) エリンギ(生) バレンシ アオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：432kcal タンパク：12.3g 脂質：11.3g	食塩相当量：1.6g	
26 木	果実ジュース せんべい	五目納豆 さつま芋の甘煮 なめこ汁 すいか ご飯	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	アセロラ(10%果汁入り飲料) 米菓 (塩せんべい) 調合油 黒砂糖 さつ まいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒 (精白米) 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：410kcal タンパク：12g 脂質：11.6g	食塩相当量：1.5g	新潟遠足
27 金	ヨーグルト	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(素干し) キ	エネルギー：582kcal タンパク：22.1g 脂質：14.3g	食塩相当量：3.5g	
28 土	麦茶 ビスコ	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	ビスケット(ソフト) 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：616kcal タンパク：18.7g 脂質：24.7g	食塩相当量：2.2g	
29 日									
30 月	リンゴジュース せんべい	ブロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	ヨーグルト せんべい	ふた大型種、かた(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)	にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ (生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッ コリー(花序、生) バレンシアオレンジ (砂じょう、生)	エネルギー：483kcal タンパク：13.9g 脂質：12.1g	食塩相当量：1.6g	
31 火	麦茶 玉子ボーロ	さばの味噌煮 マカロニサラダ わかめ汁 メロン ご飯	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	ボーロ(衛生ボーロ) 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) ビ スケット(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 メロン(温室メロン、生)	エネルギー：445kcal タンパク：18.5g 脂質：14.8g	食塩相当量：1.4g	

※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