

平成30年8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 水	ふわふわ鶏から揚げ キャベツ汁 青菜のごま和え ぶどう	牛乳 おやつパン	鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	調合油 ごま(いり) 黒砂糖 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 にん じん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ぶどう(生)	エネルギー：407kcal タンパク：20.5g 脂質：17.3g	食塩相当量：1.8g
2 木	マーボーナス 花型卵 わかめ汁 メロン	ヤクルト せんべい	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(淡 色辛みそ) 鶏卵、全卵(生) 削り節	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま (いり) 焼きふ(観世ふ) 米菓(塩せんべ い)	にんにく しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たま ねぎ 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾しいたけ(乾) なす いら (葉、生) 乾燥わかめ(素干し) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：337kcal タンパク：16.3g 脂質：9.3g	食塩相当量：2g
3 金	豚おろしそうめん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 キウイ	アイス	ぶた中型種、かた(赤肉、生) 鶏肉、ひき 肉(生) 普通牛乳	そうめん、ひやむぎ(乾) オリブ油 黒 砂糖 でん粉(じゃがいもでん粉) ラクトア イス(普通脂肪)	だいこん(葉、生) 日本かぼちゃ(果実、生) キウイフルーツ (緑肉種、生)	エネルギー：397kcal タンパク：15.1g 脂質：13.4g	食塩相当量：2.3g
4 土	甘バターサンド 牛乳 ブロッコリーサラダ オレンジ	フルーツジュース せんべい	まぐろ類缶詰(油漬、フレック、ライト) 普 通牛乳	クリームサンド マヨネーズ(全卵型) 米 菓(塩せんべい)	ブロッコリー(花序、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) バ レンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：520kcal タンパク：16.5g 脂質：18.2g	夏まつり
5 日							
6 月	鶏肉のさっぱり煮 コーンサラダ ワタンスープ ぶどう	フルーツヨーグルト 小魚	若鶏、もも(皮つき、生) ぶた、ひき肉 (生) 削り節 ヨーグルト(全脂無糖)	車糖(三温糖) マカロニ・スパゲッティ (乾) マヨネーズ(全卵型) しゅうまいの 皮 ざらめ糖(グラニュー糖) 米菓(塩せ んべい)	スイートコーン缶詰 にんじん きゅうり(果実、生) たまねぎ 大豆もやし(生) えのきたけ(生) ほうれんそう(葉、通年平 均、生) ぶどう(生) パナナ(生) なつみかん(缶詰) もも み(生)	エネルギー：393kcal タンパク：16.5g 脂質：13.2g	食塩相当量：1.5g
7 火	ポークチャップ 春雨サラダ 青菜汁 メロン	スポロンせんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) かつ お節 米みそ(淡色辛みそ)	オリブ油 緑豆はるさめ(乾) ドレッシン グタイプ和風調味料 焼きふ(車ふ) 米菓 (塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) スイートコーン缶 詰 きくらげ(乾) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、 生) ほうれんそう メロン(温室メロン、生)	エネルギー：368kcal タンパク：14g 脂質：10.5g	食塩相当量：2.2g
8 水	夏野菜カレー 小女子甘煮 牛乳 すいか	野菜生活 とうもろこし	ぶた中型種、かた(脂身つき、生) いんげ んまめ(全粒、ゆで) いかなぎ(生) 普通 牛乳	オリブ油 じゃがいも(塊茎、生) 黒砂 糖	たまねぎ にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 トマ ト(果実、生) 日本かぼちゃ(果実、生) えだまめ(生) なす (果実、生) すいか スイートコーン	エネルギー：383kcal タンパク：14.4g 脂質：13.1g	食塩相当量：1.2g カレー作り
9 木	五目昆布煮 半月卵 わかめ汁 キウイ	牛乳 おやつパン	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 油揚 げ 焼き竹輪 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	オリブ油 車糖(三温糖) ごま(いり) クリームパン	まこんぶ(素干し) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ (緑肉種、生)	エネルギー：409kcal タンパク：20.1g 脂質：18.3g	食塩相当量：2.9g
10 金	焼きそば ウインナー 牛乳 オレンジ	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(ウインナー) 普通牛乳	蒸し中華めん 調合油 米菓(塩せんべ い)	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) バレンシアオレンジ (砂じょう、生)	エネルギー：447kcal タンパク：15.2g 脂質：18.4g	食塩相当量：1.7g
11 土							
12 日							
13 月	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	ヨーグルト 小魚	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 いかなぎ(あめ煮)	オリブ油 じゃがいも(塊茎、生) 黒砂 糖 アーモンド(フライ、味付け)	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：411kcal タンパク：16.4g 脂質：19.8g	食塩相当量：2g
14 火	チーズ納豆 野菜和え わかめ汁 キウイ	牛乳 せんべい	プロセスチーズ 糸引き納豆 米みそ(淡 色辛みそ) 削り節 普通牛乳	米菓(塩せんべい)	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) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：330kcal タンパク：19g 脂質：11.8g	食塩相当量：2.4g
15 水	カレイの煮物 マカロニサラダ 豆豉汁 メロン	プリン せんべい	まがれい(生) まぐろ類缶詰(油漬、フ レック、ライト) プロセスチーズ 削り節 米みそ(甘みそ) 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) 焼きふ(観世 ふ) クリームパン	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) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：443kcal タンパク：23.4g 脂質：17.5g	食塩相当量：2g
16 木	じゃが芋のひき肉煮 大根汁 スクランブルエッグ オレンジ	ジョア ビスコ	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) プロ セスチーズ 油揚げ かつお節 米みそ (甘みそ)	オリブ油 しらたき じゃがいも(塊茎、 生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもで ん粉) 黒砂糖 有塩バター ビスケツ(ソ フト)	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) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟 白、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：485kcal タンパク：21.3g 脂質：20.1g	食塩相当量：1.2g
17 金	鶏のから揚げ 切り干し大根の中 華和え 牛乳 メロン 鮭ちらし 寿司	麦茶 誕生ケーキ アイス	若鶏、もも(皮つき、生) かに風味かまぼ こ 普通牛乳 しろさけ(生) 鶏卵、全卵 (生)	でん粉 薄力粉 たたね油 ドレッシングタ イプ和風調味料 水稲めし(精白米) 車 糖 ショートケーキ ラクトアイス	しょうが にんにく 切干しだいこん(乾) きゅうり(果実、生) ス イートコーン缶詰 緑豆もやし(生) メロン(温室メロン、生) え だまめ(生) あまのり(焼きのり)	エネルギー：588kcal タンパク：23.2g 脂質：26.7g	食塩相当量：2g 誕生会

平成30年8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			
18 土	ソフトフランスピーナッツ グラタン 牛乳 キウイ	ゼリー せんべい	ソーセージ(ウインナー) ナチュラルチーズ(パルメザン) 普通牛乳	コッペパンらっかせい(ピーナッツバター) なたね油 マカロニスバグッティ 有塩バター 薄力粉 パン粉 米菓	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) ブロッコリー(花序、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：609kcal タンパク：18.8g 脂質：20.8g	食塩相当量：1.7g	
19 日								らっかせい(ピーナッツバター)
20 月	まさご揚げ 青菜和え けんちん汁 すいか	ヨーグルト いも花子	絹ごし豆腐 鶏肉、ひき肉(生) 大正えび(生) しらす干し 鶏卵、全卵(生) かつお節 ぶた大型種、かたロース 木綿豆腐	なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) さといも(球茎、水煮) 芋かりんとう	にんじん たまねぎ(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 緑豆もやし(生) まこんぶ(素干し) だいこん ごぼう 根深ねぎ すいか(赤肉種、生)	エネルギー：384kcal タンパク：17.2g 脂質：14.6g	食塩相当量：1.7g	
21 火	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	野菜生活 ビスコ	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、生) 黒砂糖 ビスケット(ソフト)	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) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：376kcal タンパク：10.7g 脂質：17.8g	食塩相当量：1.6g	
22 水	ブリの照り焼き マセドアンサラダ きゃべつ汁 ぶどう	牛乳 おやつパン	ぶり(成魚、生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) クリームパン	しょうが(根茎、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) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ぶどう(生)	エネルギー：475kcal タンパク：20.9g 脂質：22.4g	食塩相当量：1.2g	
23 木	筑前煮 厚焼き卵 豆腐汁 キウイ ポテのチーズ焼き	牛乳 ポテのチーズ焼き	油揚げ 若鶏、むね(皮つき、生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 プロセスチーズ ソーセージ(ウインナー)	板こんにやく(精粉こんにやく) 黒砂糖 オリーブ油 車糖(三温糖) なたね油 じゃがいも(塊茎、生)	にんじん ごぼう たけのこ 乾しいたけ(乾) れんこん(さやいんげん(若ざや、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ スイートコーン缶詰	エネルギー：361kcal タンパク：19.2g 脂質：18.2g	食塩相当量：1.6g	
24 金	焼きうどん ウインナー 牛乳 メロン	ジョア おにぎり	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かつお節 ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	オリーブ油 うどん(ゆで) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) キャベツ(結球葉、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：430kcal タンパク：13.9g 脂質：17.5g	食塩相当量：2g	
25 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 中華ソテー 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) 普通牛乳	コッペパン いちご ソフトタイプマーガリン 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) テンゲンサイ(葉、生) オレンジ	エネルギー：612kcal タンパク：18.9g 脂質：19.1g	食塩相当量：1.8g	
26 日								
27 月	コーンシチュー 牛乳 竹輪と厚揚げの煮物 すいか	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	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、生) マカロニスバグッティ(乾) 黒砂糖 芋かりんとう	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) ブロッコリー(花序、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー：425kcal タンパク：14.3g 脂質：17.7g	食塩相当量：0.8g	
28 火	鶏肉のバーベキューソース ナムル 豆麩汁 オレンジ	牛乳 ビスケット	若鶏、もも(皮つき、生) 削り節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 黒砂糖 ごま油 焼きふ(親世ふ) 米菓(塩せんべい)	しょうが りんご 根深ねぎ にんにく レモン(果汁、生) 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 にんじん ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：337kcal タンパク：15.6g 脂質：13.3g	食塩相当量：2.5g	
29 水	かつおの竜田揚げ 大根汁 小松菜のごま和え メロン	牛乳 ツナコーンサンド	かつお(秋獲り、生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト)	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ごま(いり) 黒砂糖 ロールパン マヨネーズ(全卵型)	しょうが こまつな にんじん 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) メロン きゅうり(果実、生)	エネルギー：439kcal タンパク：23.2g 脂質：21.8g	食塩相当量：1.8g	
30 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 なめこ汁 オレンジ	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	オリーブ油 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) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：379kcal タンパク：15.2g 脂質：18.4g	食塩相当量：1.6g	
31 金	肉みそうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 ぶどう	ジョア おにぎり	米みそ(甘みそ) ぶた、ひき肉(生) かつお節 凍り豆腐(乾) 普通牛乳	うどん(ゆで) でん粉(じゃがいもでん粉) オリーブ油 なたね油 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米)	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) 緑豆もやし(生) ぶどう(生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー：558kcal タンパク：25g 脂質：18.2g	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