

平成30年8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 水	バナナ	ふわふわ鶏から揚げ キャベツ汁 青菜のごま和え ぶどう ご飯	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 水稲穀粒(精白米) クリームパン	バナナ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん 緑豆もやし スイートコーン缶詰 キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ ぶどう	エネルギー：439kcal タンパク：17.5g 脂質：14.2g	食塩相当量：1.4g	
2 木	ヨーグルト	マーボーナス 花型卵 わかめ汁 メロン ご飯	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(親世ふ) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ(乾) なす いら 乾燥わかめ メロン	エネルギー：432kcal タンパク：15.9g 脂質：9.6g	食塩相当量：2g	
3 金	麦茶 ビスコ	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 かつ(赤肉、生) 鶏肉、 ひき肉(生) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) そうめん、ひやむぎ(乾) オリーブ油 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：377kcal タンパク：12.5g 脂質：14.5g	食塩相当量：2.1g	
4 土	ゼリー	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、フレーク、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 にんじん スイートコーン缶詰 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：486kcal タンパク：13.3g 脂質：15.6g	夏まつり	
5 日									
6 月	リンゴジュース せんべい	鶏肉のさっぱり煮 コーンサラダ ワンタンスープ ぶどう ご飯	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)	米菓 車糖 マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ(全卵型) しゅうまいの皮 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖	スイートコーン缶詰 にんじん きゅうり たまねぎ 大豆もやし えのきたけ ほうれんそう ぶどう パナ ナ なつみかん もも	エネルギー：487kcal タンパク：15.2g 脂質：11.2g	食塩相当量：1.4g	
7 火	バナナ	ポークチャップ 春雨サラダ 青菜汁 メロン ご飯	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)	オリーブ油 緑豆はるさめ ドレッシング グタイプ和風調味料 焼きふ、水稲穀粒 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) 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(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) ほうれんそう(葉、通年亜均、生)	エネルギー：421kcal タンパク：12.1g 脂質：7.7g	食塩相当量：1.9g	
8 水	ゼリー	夏野菜カレー 小女子甘煮 牛乳 すいか ご飯	野菜生活 とうもろこし	ぶた中型種 かつ(脂身つき、生) い んげんまめ(全粒、ゆで) 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 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ にんじん スイートコーン缶詰 トマト 日 本かぼちゃ えだまめ なす すいか(赤肉種、生) スイートコーン(未熟種子、生)	エネルギー：466kcal タンパク：13.3g 脂質：11.8g	食塩相当量：1.1g	カレー作り
9 木	果実ジュース せんべい	五目昆布煮 半月卵 わかめ汁 キウイ ご飯	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	アセロラ(10%果汁入り飲料) 米菓 (塩せんべい) オリーブ油 車糖(三 温糖) ごま(いり) 水稲穀粒(精白 米) 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：504kcal タンパク：20.1g 脂質：16.4g	食塩相当量：2.9g	
10 金	ヨーグルト	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 かつ(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 水稲穀粒(精 白米) 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：538kcal タンパク：16.5g 脂質：18.9g	食塩相当量：1.6g	
11 土									
12 日									
13 月	麦茶 せんべい	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、かつ(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) いか なご(生) 普通牛乳 いかなご(あ め煮)	米菓(塩せんべい) オリーブ油 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：369kcal タンパク：14.3g 脂質：15.3g	食塩相当量：2g	
14 火	麦茶 ビスコ	チーズ納豆 野菜和え わかめ汁 キウイ ご飯	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	ビスケット(ソフト) 水稲穀粒(精白 米) 米菓(塩せんべい)	ほうれんそう スイートコーン缶詰 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：431kcal タンパク：16.9g 脂質：13.3g	食塩相当量：2.2g	
15 水	麦茶 ビスケット	カレイの煮物 マカロニサラダ 豆麩汁 メロン ご飯	プリン せんべい	まがれい(生) 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(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(親世ふ) 水稲穀粒(精白米) ク リームパン	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 (温室メロン、生)	エネルギー：509kcal タンパク：21.9g 脂質：16.7g	食塩相当量：1.8g	

平成30年8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			
16 木	牛乳 玉子ボーロ	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 ご飯	ジョア ビスコ	普通牛乳 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)	ボーロ オリーブ油 しらたき じゃがいも 車糖 でん粉 黒砂糖 有塩バター 水稲穀粒 ビスケット	にんじん たまねぎ さやいんげん 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：603kcal タンパク：23.3g 脂質：20.7g	食塩相当量：1.3g	
17 金	麦茶 誕生ケーキ	鶏のから揚げ 牛乳 切り干し大根の中華和え メロン 鮭ちゃん 寿司	アイス	若鶏、もも(皮つき、生) かに風味かまぼこ 普通牛乳 しらす(生) 鶏卵、全卵(生)	でん粉 薄力粉 なたね油 ドレッシングタイプ和風調味料 水稲めし 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 きゅうり スイートコーン缶詰 緑豆もやし メロン えだまめ(生) あまのり(焼きのり)	エネルギー：486kcal タンパク：19.6g 脂質：22.3g	食塩相当量：1.8g	誕生会
18 土	麦茶 ビスケット	ソフトフランスピーナツ グラタン 牛乳 キウイ	ゼリー せんべい	ソーセージ(ウイナー) ナチュラルチーズ(バルメザン) 普通牛乳	ビスケット コッペパン らっかせい(ビーナッツバター) なたね油 マカロニ・スパゲッティ 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：522kcal タンパク：14.3g 脂質：17g	食塩相当量：1.5g	
19 日									
20 月	ぶどうジュース せんべい	まさご揚げ 青菜和え けんちん汁 すいか ご飯	ヨーグルト いも花子	絹ごし豆腐 鶏肉、ひき肉 大正えび しらす干し 鶏卵、全卵 かつお節 ぶた大型種、かたロース 木綿豆腐	米菓(塩せんべい) なたね油 でん粉 車糖(三温糖) さといも(球茎、水煮) 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう スイートコーン缶詰 緑豆もやし まこんぶ だいこん ごぼう 根深ねぎ(葉、軟白、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー：484kcal タンパク：15.8g 脂質：11.9g	食塩相当量：1.8g	
21 火	ヨーグルト	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	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) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、生) 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) 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：492kcal タンパク：13.1g 脂質：18.3g	食塩相当量：1.7g	
22 水	バナナ	プリの照り焼き マゼンダサラダ きやべつ汁 ぶどう ご飯	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) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	バナナ しょうが にんじん スイートコーン缶詰 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：490kcal タンパク：18.1g 脂質：18.2g	食塩相当量：0.9g	
23 木	麦茶 麩菓子	筑前煮 厚焼き卵 豆腐汁 キウイ ご飯	牛乳 ポテのチーズ焼き	油揚げ 若むね 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ 普通牛乳 プロセスチーズ ソーセージ	かりんとう(黒) 板こんにやく 黒砂糖 オリーブ油 車糖) なたね油 水稲穀粒(精白米) じゃがいも	にんじん ごぼう たけのこ 乾いたけれんこん さやいんげん 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) スイートコーン缶詰	エネルギー：432kcal タンパク：18g 脂質：17.4g	食塩相当量：1.5g	
24 金	りんごジュース せんべい	焼きうどん ウイナー 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(ウイナー) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) 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：431kcal タンパク：11.8g 脂質：18.3g	食塩相当量：1.8g	
25 土	麦茶 ビスコ	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	ビスケット(ソフト) 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	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 きくらげ(乾) チンゲンサイ(葉、生) オレンジ	エネルギー：541kcal タンパク：14.1g 脂質：17.6g	食塩相当量：1.6g	
26 日									
27 月	果実ジュース せんべい	コーンシチュー 牛乳 竹輪と厚揚げの煮物 すいか ご飯	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	アセロラ(10%果汁入り飲料) 米菓(塩せんべい) オリーブ油 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)	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：506kcal タンパク：14.4g 脂質：14.8g	食塩相当量：0.8g	
28 火	ヨーグルト	鶏肉のバーベキューソース ナムル 豆麩汁 オレンジ ご飯	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 焼きぶ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米) 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 緑豆もやし スイートコーン缶詰 にんじん ほうれんそう たまねぎ 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：443kcal タンパク：16.3g 脂質：14.2g	食塩相当量：2.4g	
29 水	バナナ	かつおの竜田揚げ 大根汁 小松菜のごま和え メロン ご飯	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(しいり) 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) ロールパン マヨネーズ(全卵型)	バナナ(生) しょうが ごまつな にんじん 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 だいこん 根深ねぎ メロン きゅうり レタス	エネルギー：504kcal タンパク：21g 脂質：19.8g	食塩相当量：1.5g	
30 木	麦茶 玉子ボーロ	五目納豆 さつま芋の甘煮 なめこ汁 オレンジ 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	ボーロ(衛生ボーロ) オリーブ油 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) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：416kcal タンパク：13.3g 脂質：14.4g	食塩相当量：1.6g	
31 金	ゼリー	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：538kcal タンパク：20.7g 脂質：15.6g	食塩相当量：1.3g	

※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