



# 平成30年9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 土	甘バターサンド ジャーマンポテト 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	クリームサンド ジャがいも(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) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：677kcal タンパク：21g 脂質：23.1g	食塩相当量：2.1g
2 日							
3 月	ハッシュドポーク ちくわ厚揚げ煮 牛乳 ぶどう	ヨーグルト 小魚	ぶた大型種 かつロース(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳 いかなぎ(あめ煮)	なたね油 ジャがいも(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) ぶどう(生)	エネルギー：397kcal タンパク：16.1g 脂質：16.8g	食塩相当量：2.2g
4 火	ミートローフ 青菜和え なめこ汁 オレンジ	ジョア せんべい	ぶた、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ)	パン粉(乾燥) なたね油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ ほうれんそう スイートコーン缶詰 緑豆もやし(生) にんじん なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) パレンシアオレンジ	エネルギー：382kcal タンパク：20.5g 脂質：9.1g	食塩相当量：1.5g
5 水	さんまの甘煮 かぼちゃサラダ すまし汁 梨	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	車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) クリームパン	しょうが 日本かぼちゃ にんじん きゅうり スイートコーン缶詰 まいたけ(生) わかめ(原藻、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本なし(生)	エネルギー：461kcal タンパク：19.3g 脂質：24g	食塩相当量：1.8g
6 木	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 わかめ汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト	ぶた大型種、ロース 黄だいず 凍り豆腐 油揚げ 焼き竹輪 いんげんまめ 鶏卵、全卵 絹ごし豆腐 米みそ 削り節 普通牛乳、クリーム	なたね油 黒砂糖 車糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、生) 無塩バター	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) ひじき(ほしひじき) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：405kcal タンパク：20.5g 脂質：20.2g	食塩相当量：1.9g
7 金	ミートボール ひじきサラダ 五目汁 さつまいもご飯 ぶどう	麦茶 誕生ケーキ アイス	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) 削り節 若鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ	でん粉(ジャがいもでん粉) なたね油 黒砂糖 マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) ごま(白)、ショートケーキ	たまねぎ にんじん ひじき スイートコーン缶詰 きゅうり さやいんげん まこんぶ(素干し) だいこん(葉、生) ごぼう(根、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) ぶどう(生)	エネルギー：593kcal タンパク：18.1g 脂質：30.1g	食塩相当量：2.1g 
8 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、かつロース(脂身つき、生) 普通牛乳	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) 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) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：547kcal タンパク：15.7g 脂質：15.1g	食塩相当量：1.6g 
9 日							
10 月	きのこカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	ヨーグルト いも花子	ぶた、ひき肉(生) いかなぎ(生) 普通牛乳	なたね油 ジャがいも(塊茎、生) 黒砂糖 羊かりんとう	エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) オレンジ	エネルギー：410kcal タンパク：11.5g 脂質：17.8g	食塩相当量：1.6g
11 火	油淋鶏 ナムル えのき汁 梨	スポロン せんべい	成鶏、もも(皮つき、生) 削り節 米みそ(淡色辛みそ)	でん粉(ジャがいもでん粉) 車糖(三温糖) ごま油 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ にんにく 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 えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し、水戻し) 日本なし(生)	エネルギー：392kcal タンパク：12.8g 脂質：11.5g	食塩相当量：2.4g
12 水	焼き魚(鮭) ポテトサラダ 豆腐汁 オレンジ	牛乳 ドッグパン	べにざけ ナチュラルチーズ かつお缶詰 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー)	ジャがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) コッペパン	にんじん、スイートコーン缶詰 きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) パレンシアオレンジ(砂じょう、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生)	エネルギー：407kcal タンパク：23g 脂質：18.5g	食塩相当量：1.8g
13 木	すき焼き風煮 野菜入り卵焼き 大根汁 りんご	牛乳 おはぎ	和牛肉、かつ 焼き豆腐 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ かつお節 米みそ 普通牛乳 あずき(全粒、乾) きな粉	しらたき 車糖(三温糖) なたね油 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) しゅんぎく(葉、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：534kcal タンパク：23.7g 脂質：17.8g	食塩相当量：1.4g
14 金	焼きそば ウインナー 牛乳 ぶどう	野菜生活 ビスケット	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 ビスケット(ハード)	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) ぶどう(生)	エネルギー：433kcal タンパク：13.9g 脂質：18.8g	食塩相当量：1.4g
15 土	ソフトフランスミルクリッチ ラタトゥイユ 牛乳 オレンジ	ヤクルト せんべい	クリーム(乳脂肪) 普通牛乳	コッペパン オリーブ油 米菓(塩せんべい)	トマト(果実、生) トマト缶詰 ズッキーニ なす たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) にんにく(りん茎、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：506kcal タンパク：13.5g 脂質：14.7g	食塩相当量：2g



# 平成30年9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 日							
17 月							敬老の日
18 火	焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ 梨	フルーツヨーグルト 小魚	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) ヨーグルト(全脂無糖) いかなぎ(あめ煮)	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 ざらめ糖(グラニュー糖) アーモンド(フライ、味付け)	にんじん キャベツ 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) たまねぎ(りん茎、生) わかめ えのきたけ(生) 日本なし(生) パナナ(生) なつみかん(缶詰) もも(缶詰、白肉種、果肉)	エネルギー：397kcal タンパク：19.4g 脂質：18g	食塩相当量：2.1g
19 水	さばの味噌煮 マセドアンサラダ すまし汁 オレンジ	牛乳 おやつパン	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳	車糖(三温糖) 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 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) バレンシアオレンジ	エネルギー：438kcal タンパク：20.5g 脂質：19.1g	食塩相当量：1.8g
20 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 きゃべつ汁 梨	牛乳 蒸しパン	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) 普通牛乳	オリーブ油 黒砂糖 さつまいも(塊根、皮むき、生) 薄力粉(1等) 車糖(三温糖) 調合油	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 日本なし(生)	エネルギー：436kcal タンパク：19.2g 脂質：20.6g	食塩相当量：1.7g
21 金	きのこスパゲッティ 牛乳 レバーの甘辛煮 ぶどう	ヤクルト せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 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 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) あまのり(焼きのり) ぶどう(生)	エネルギー：509kcal タンパク：18g 脂質：13.6g	食塩相当量：1.3g
22 土	甘バターサンド マカロニサラダ 牛乳 オレンジ	野菜生活 せんべい	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセスチーズ 普通牛乳	クリームサンド マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	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) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：639kcal タンパク：22.3g 脂質：24.7g	食塩相当量：1.7g
23 日							秋分の日
24 月							振替休日 十五夜
25 火	タンダーチキン スパゲティサラダ なめこ汁 梨	飲むヨーグルト いも花子	ヨーグルト(全脂無糖) 若鶏、もも(皮つき、生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) 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) 芋かりんとら	たまねぎ にんにく 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(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本なし(生)	エネルギー：424kcal タンパク：17.6g 脂質：20g	食塩相当量：1g
26 水	かつおの竜田揚げ 土佐和え すまし汁 ぶどう	牛乳 ピザパン	かつお(秋獲り、生) かつお節 絹ごし豆腐 普通牛乳 ベーコン(ベーコン) ミートソース ナチュラルチーズ(パルメザン)	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ロールパン	しょうが 乾燥わかめ ほうれんそう にんじん スイートコーン缶詰 まいたけ(生) わかめ(原藻、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ぶどう(生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー：434kcal タンパク：23.6g 脂質：20.8g	食塩相当量：2.4g
27 木	親子煮 塩昆布漬け 豆麩汁 梨	牛乳 せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) なんと 鶏卵、全卵(生) 削り節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	車糖(三温糖) 焼きふ(観世ふ) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) キャベツ(結球葉、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) 塩昆布 乾燥わかめ(素干し) 日本なし(生)	エネルギー：327kcal タンパク：15.7g 脂質：9.9g	食塩相当量：2.3g
28 金	焼きうどん ウィンナー 牛乳 オレンジ	ジョア ビスコ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かつお節 ソーセージ(ウィンナー) 普通牛乳	オリーブ油 うどん(ゆで) ビスケット(ソフト)	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) オレンジ	エネルギー：488kcal タンパク：19.9g 脂質：22.8g	食塩相当量：1.7g
29 土	芋煮		ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かつお節 米みそ(甘みそ)	さといも(球茎、水煮) 板こんにやく(精粉こんにやく)	ごぼう(根、生) だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ぶなしめじ(生) まいたけ(生) なめこ(生)	エネルギー：60kcal タンパク：3.8g 脂質：1.6g	運動会
30 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