



平成30年9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 土	麦茶 ビスケット	甘バターサンド 牛乳 オレンジ	ジャーマンポテト ゼリー せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	ビスケット(ハード) クリームサンド じゃがいも(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) バレンシアオレンジ(砂じょう、 生)	エネルギー：478kcal タンパク：13.2g 脂質：15.5g	食塩相当量：1.5g	
2 日									
3 月	リンゴジュース せんべい	ハッシュドポーク ちくわ厚揚げ煮 牛乳 ぶどう ご飯	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) 焼き 竹輪 生揚げ 普通牛乳 いかなぎ(あ め煮)	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) 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：536kcal タンパク：17.3g 脂質：15.8g	食塩相当量：2.4g	
4 火	牛乳 玉子ポーロ	ミートローフ 青菜和え なめこ汁 オレンジ ご飯	ジョア せんべい	普通牛乳 ぶた、ひき肉(生) 絹ごし豆 腐 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ (甘みそ)	ポーロ(衛生ポーロ) パン粉(乾燥) なたね油 水稲穀粒(精白米) 米菓 (塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) 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(根、皮つき、生) なめこ(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：511kcal タンパク：22.4g 脂質：11.9g	食塩相当量：1.3g	
5 水	バナナ	さんまの甘煮 かぼちゃサラダ すまし汁 梨 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	車糖(三温糖) 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 日本かぼちゃ にんじん きゅうり スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) まい たけ(生) わかめ(原葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、 生) 日本なし(生)	エネルギー：480kcal タンパク：16.7g 脂質：18.6g	食塩相当量：1.5g	
6 木	ヨーグルト	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 わかめ汁 オレンジ ご飯	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) 水稲穀粒(精白米) 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) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：522kcal タンパク：21.4g 脂質：20.6g	食塩相当量：1.7g	
7 金	麦茶 誕生ケーキ	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	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(じゃがいもでん粉) 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(果実、生) さやいんげん(若ざや、生) ま ごんぶ(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：537kcal タンパク：15.3g 脂質：22.7g	食塩相当量：2g	誕生会 
8 土	麦茶 ビスコ	ソフトフランス(ジャム&マーガリ ン) 中華ソーテー 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 (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) バレンシアオレンジ (砂じょう、生)	エネルギー：450kcal タンパク：10.2g 脂質：13.9g	食塩相当量：1g	
9 日									
10 月	果実ジュース せんべい	きのこカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	ヨーグルト いも花子	ぶた、ひき肉(生) いかなぎ(生) 普通 牛乳	アセロラ(10%果汁入り飲料) 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) 芋かりんどう	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：490kcal タンパク：12.2g 脂質：14.9g	食塩相当量：1.6g	
11 火	麦茶 玉子ポーロ	油淋鶏 ナムル えのき汁 梨 ご飯	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)	ポーロ(衛生ポーロ) でん粉(じゃが いもでん粉) 車糖(三温糖) ごま油 水稲穀粒(精白米) 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(葉、通年平均、生) 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：470kcal タンパク：12.1g 脂質：9.7g	食塩相当量：2.2g	
12 水	バナナ	焼き魚(鮭) ポテトサラダ 豆腐汁 オレンジ ご飯	牛乳 ドッグパン	ペにざげ(生) 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)	じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全 卵型) 水稲穀粒(精白米) コッペパ ン	バナナ(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) 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) レタス(土耕栽培、結球葉、生)	エネルギー：478kcal タンパク：21.2g 脂質：16.7g	食塩相当量：1.6g	
13 木	ヨーグルト	すき焼き風煮 野菜入り卵焼き 大根汁 りんご ご飯	牛乳 おはぎ	和牛肉、かた 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(甘みそ) 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：551kcal タンパク：21.7g 脂質：16.7g	食塩相当量：1.5g	
14 金	ゼリー	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 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：421kcal タンパク：11.5g 脂質：15g	食塩相当量：1.1g	
15 土	麦茶 ビスコ	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	ビスケット(ソフト) コッペパン オリ ブ油 米菓(塩せんべい)	トマト(果実、生) トマト缶詰 スッキリニ 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) バレ ンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：479kcal タンパク：11.7g 脂質：16.9g	食塩相当量：1.7g	
16 日									



平成30年9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 月								敬老の日	
18 火	ぶどうジュース せんべい	焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ 梨 ご飯	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)	米菓 なたね油 ビーフン 有塩バター でん粉 ごま油 水稲穀粒(精白米) 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(原藻、生) 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、果実)	エネルギー：490kcal タンパク：17.6g 脂質：14.7g	食塩相当量：2g	
19 水	バナナ	さばの味噌煮 マセドアンサラダ すまし汁 オレンジ ご飯	牛乳 おやつパン	まさぼ(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) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	バナナ(生) 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(砂じょう、生)	エネルギー：476kcal タンパク：17.7g 脂質：15.7g	食塩相当量：1.4g	
20 木	麦茶 麩菓子	五目納豆 さつま芋の甘煮 きやべつ汁 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	かりんとう(黒) オリブ油 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：426kcal タンパク：17.1g 脂質：20g	食塩相当量：1.7g	
21 金	ヨーグルト	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：508kcal タンパク：17.3g 脂質：15.2g	食塩相当量：1.3g	
22 土	麦茶 ビスケット	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	ビスケット(ハード) 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：514kcal タンパク：16.5g 脂質：18.9g	食塩相当量：1.4g	
23 日								秋分の日	
24 月								振替休日 十五夜	
25 火	リンゴジュース せんべい	タンドリーチキン スパゲティサラダ なめこ汁 梨 ご飯	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	米菓 マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒 乳酸菌飲料(乳製品) ざらめ糖(グラニュー糖) 芋かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、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) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本なし(生)	エネルギー：510kcal タンパク：15.8g 脂質：16g	食塩相当量：1g	
26 水	バナナ	かつおの竜田揚げ 土佐和え すまし汁 ぶどう ご飯	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(ハルメツザン)	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 水稲穀粒(精白米) ロールパン	バナナ(生) しょうが(根茎、生) 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：550kcal タンパク：23.2g 脂質：20.5g	食塩相当量：2.4g	
27 木	麦茶 ビスケット	親子煮 塩昆布漬け 豆麩汁 梨 ご飯	牛乳 せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) なたと 鶏卵、全卵(生) 削り節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ビスケット(ハード) 車糖(三温糖) 焼きふ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) ざやいんげん(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：403kcal タンパク：15.2g 脂質：9.5g	食塩相当量：2.3g	
28 金	ヨーグルト	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：481kcal タンパク：19.5g 脂質：20.5g	食塩相当量：1.6g	
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：48kcal タンパク：2.9g 脂質：1.3g	食塩相当量：0.6g	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