



平成30年10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 月	秋野菜カレー 小女子甘煮 牛乳 梨	ヨーグルト いも花子	ぶた中型種 かつお(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 羊かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) なす(果実、生) トマト(果実、生) エリンギ(生) ぶなしめじ(生) さやいんげん(若さや、生) 日本なし(生)	エネルギー：394kcal タンパク：11g 脂質：17.3g	食塩相当量：1g	
2 火	焼肉 ビーフソテー とろりんスープ ぶどう	野菜生活 せんべい	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)	なたね油 ビーフ 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 米菓(塩せんべい)	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(原藻、生) えのきたけ(生) ぶどう(生)	エネルギー：408kcal タンパク：16.7g 脂質：14.4g	食塩相当量：2.1g	
3 水	さわらのチーズフライ なす汁 青菜のごま和え オレンジ	牛乳 おやつパン	さわら(生) ナチュラルチーズ(パルメザン) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 ごま(いり) 黒砂糖 クリームパン	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：466kcal タンパク：21.9g 脂質：21.7g	食塩相当量：1.7g	
4 木	きんぴらごぼう 大根汁 スクランブルエッグ 梨	牛乳 スイートポテト	ぶた大型種 ロース さつまいも 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) 普通牛乳 クリーム(植物性脂肪)	オリーブ油 板こんにやく(精粉こんにやく) ごま(いり) 車糖(三温糖) 黒砂糖 有塩バター さつまいも(塊根、皮むき、生) 無塩バター	ごぼう(根、生) れんこん(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若さや、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本なし(生)	エネルギー：419kcal タンパク：17.1g 脂質：22.8g	食塩相当量：1.4g	
5 金	ミートソーススパゲッティ 牛乳 レバーの甘辛煮 オレンジ	ジョア おにぎり	ぶた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ(パルメザン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) 黒砂糖 でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ジュース、食塩添加) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんにく(りん茎、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー：578kcal タンパク：24.3g 脂質：10.9g	食塩相当量：1.6g	
6 土	甘バターサンド 春雨ソテー 牛乳 ぶどう	ゼリー せんべい	ぶた大型種 かつお(脂身つき、生) 普通牛乳	クリームサンド 緑豆はるさめ(乾) ごま油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) チンゲンサイ(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) ぶどう(生)	エネルギー：703kcal タンパク：21.9g 脂質：24.2g	食塩相当量：2.4g	
7 日								
8 月								
9 火	鶏のから揚げ 青菜のごま和え なめこ汁 オレンジ	フルーツヨーグルト 小魚	若鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 ヨーグルト(全脂無糖) いかなご(あめ煮)	でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1等) なたね油 ごま(いり) 黒砂糖 ざらめ糖(グラニュー糖) アーモンド(フライ、味付け)	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 なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、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：347kcal タンパク：17.7g 脂質：16.1g	食塩相当量：1.7g	
10 水	焼き魚(鮭) スパゲティサラダ 豆麩汁 梨	牛乳 揚げパン	べにざけ(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 削り節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	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) コッパン 調合油 車糖(三温糖)	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) 日本なし(生)	エネルギー：455kcal タンパク：22.7g 脂質：17.3g	食塩相当量：1.5g	
11 木	八宝菜 花型卵 わかめ汁 ぶどう	ジョア ビスコ	ぶた大型種 かつお(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 削り節	なたね油 ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) ビスケット(ソフト)	はくさい(結球葉、ゆで) 緑豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾しいたけ(乾) チンゲンサイ(葉、生) きくらげ(乾) 乾燥わかめ(素干し) ぶどう(生)	エネルギー：383kcal タンパク：18.3g 脂質：14.5g	食塩相当量：1.5g	
12 金	手巻き寿司 牛乳 オレンジ	誕生ケーキ 麦茶 アイス	かつお缶詰(油漬、フレーク) 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 ぶた大型種 かつお(脂身つき、生) 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵型) オリーブ油 ショートケーキ ラクトアイス(普通脂肪)	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) レタス(土耕栽培、結球葉、生) あまのり(焼きのり) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：588kcal タンパク：19.5g 脂質：27.3g	食塩相当量：1.2g	誕生会
13 土								
14 日								
15 月	鶏肉のさっぱり煮 ナムル 春雨スープ 梨	飲むヨーグルト いも花子	若鶏、もも(皮つき、生) ぶた中型種 かつお(脂身つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	車糖(三温糖) ごま油 ごま(いり) 緑豆はるさめ(乾) 乳酸菌飲料(乳製品) 羊かりんとう	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) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) にんにく(りん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) 乾しいたけ(乾) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本なし(生)	エネルギー：333kcal タンパク：12.6g 脂質：16.9g	食塩相当量：1.4g	
16 火	松風焼き 切り干し大根の中華和え きゃべつ汁 オレンジ	牛乳 ビスコ	鶏肉、ひき肉(生) 木綿豆腐 鶏卵、全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ) かに風味かまぼこ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	パン粉(乾燥) 黒砂糖 ごま(いり) なたね油 ドレッシングタイプ和風調味料 ビスケット(ソフト)	にんじん たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 切干しだいこん(乾) 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) 緑豆もやし(生) キャベツ(結球葉、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：370kcal タンパク：18.9g 脂質：15.7g	食塩相当量：1.9g	
17 水	さばの味噌煮 マセドアンサラダ すまし汁 梨	牛乳 おやつパン	まさば(生) 米みそ(甘みそ) プロセスチーズ 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(ホールカーネルスタイル) きゅうり(果実、生) まいいたけ(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：457kcal タンパク：21.3g 脂質：20.4g	食塩相当量：1.9g	敬老会



平成30年10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 木	里芋の煮物 厚焼き卵 豆腐汁 オレンジ	牛乳 ホットケーキ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	さといも(球茎、生) 板こんにやく(精粉こんにやく) 車糖(三温糖) オリーブ油 なたね油 プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター マーブルシ	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) さやいんげん(若ざや、生) 乾しいたけ(乾) 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：429kcal タンパク：17.4g 脂質：21.1g	食塩相当量：1.4g
19 金	焼きそば ウインナー 牛乳 ぶどう	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 オリーブ油 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) ぶどう(生)	エネルギー：459kcal タンパク：14.7g 脂質：17.1g	食塩相当量：1.7g 創立記念日
20 土	ミルクリッチ コーンサラダ 牛乳 オレンジ	野菜生活 せんべい	普通牛乳	クリームパン 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)	スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) にんじん(根、皮つき、生) 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：538kcal タンパク：17.3g 脂質：19g	食塩相当量：1.4g
21 日							
22 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 いも花子	ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) いかなぎ(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、生) 黒砂糖 辛かりんとう	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：430kcal タンパク：12.6g 脂質：19.2g	食塩相当量：1.6g
23 火	きのこハンバーグ 温野菜 白菜汁 ぶどう	牛乳 アップルパイ	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	パン粉(乾燥) オリーブ油 車糖(三温糖) 黒砂糖 バイ皮	にんじん たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) エリンギ(生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) スイートコーン缶詰 ほうさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ぶどう(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：445kcal タンパク：21g 脂質：22.7g	食塩相当量：1.5g
24 水	ブリの照り焼き 和風ポテトサラダ すまし汁 りんご	牛乳 フルーツサンド	ぶり(成魚、生) 焼き竹輪 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳 ホイップクリーム(乳脂肪)	じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) ロールパン	しょうが にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 ほめこんぶ(素干し) まいたけ(生) わかめ(原葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生) パナナ(生)	エネルギー：472kcal タンパク：20.3g 脂質：23.6g	食塩相当量：1.9g
25 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 えのき汁 オレンジ	牛乳 麩菓子	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 糸引き納豆 削り節 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	オリーブ油 黒砂糖 さつまいも(塊根、皮むき、生) かりんとう(黒) 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、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) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：454kcal タンパク：18.9g 脂質：16.3g	食塩相当量：2.4g
26 金	おもち たくあん 麦茶 みかん	ヤクルト せんべい	油揚げ かつお節 きな粉(全粒大豆、黄大豆) 糸引き納豆	水稲穀粒(精白米) こしあん 車糖(三温糖) こま(いり) 米菓(塩せんべい)	だいこん(根、皮つき、生) たくあん漬(塩押しだいこん漬) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：467kcal タンパク：14.2g 脂質：7.7g	食塩相当量：2.6g お餅つき
27 土	クロワッサンサンド ポルシチ 牛乳 梨	野菜生活 せんべい	鶏卵、全卵(生) ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳	クロワッサン ミルクチョコレート マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、生) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんじくりん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) 日本なし(生)	エネルギー：672kcal タンパク：19.2g 脂質：30.9g	食塩相当量：3.1g
28 日							
29 月	さつまいもシチュー 牛乳 竹輪と厚揚げの煮物 みかん	ヨーグルト 小魚	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ いかなぎ(あめ煮)	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) さつまいも(塊根、皮むき、生) じゃがいも(塊茎、生) 黒砂糖 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) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ぶなしめじ(生) さやいんげん(若ざや、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：418kcal タンパク：17.2g 脂質：16.4g	食塩相当量：1.1g
30 火	ヒレカツ キャベツ和え なめこ汁 梨	牛乳 焼き芋	ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 さつまいも(塊根、皮むき、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) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本なし(生)	エネルギー：395kcal タンパク：18.3g 脂質：10.8g	食塩相当量：0.8g
31 水	さんまの甘煮 シーザーサラダ えのき汁 オレンジ	牛乳 おやつパン	さんま(皮つき、生) プロセスチーズ ソーセージ(ウインナー) 削り節 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	車糖(三温糖) フレンチドレッシング クリームパン	しょうが キャベツ レタス にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ミニトマト(果実、生) スイートコーン缶詰 えのきたけ(生) たまねぎ 乾燥わかめ(素干し、水戻し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：462kcal タンパク：20.5g 脂質：24.5g	食塩相当量：2g

※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