



平成30年10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	体を調子を整える 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	ぶどうジュース せんべい	秋野菜カレー 小女子甘煮 牛乳 梨 ご飯	ヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いか なご(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリブ油 じゃがいも (塊茎、生) 黒砂糖 水稲穀粒(精 白米) 芋かりんどう	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(若ざや、生) 日本なし (生)	エネルギー：489kcal たんぱく：12.2g 脂質：14.2g	食塩相当量：1.2g
2 火	麦茶 麩菓子	焼肉 ビーフソテー とろりんスープ ぶどう ご飯	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)	かりんどう(黒) なたね油 ビーフソ 有 塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 水稲穀粒(精白米) 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(原葉、生) えのきたけ(生) ぶどう(生)	エネルギー：459kcal たんぱく：15.2g 脂質：12.9g	食塩相当量：1.9g
3 水	バナナ	さわらのチーズフライ 茄子汁 野菜のごま和え 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	バナナ(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(ホール カーネルスタイル) なす(果実、生) たまねぎ(りん 茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：418kcal たんぱく：17.8g 脂質：17.9g	食塩相当量：1.4g
4 木	ヨーグルト	きんぴらごぼう 大根汁 スクランブルエッグ 梨 ご飯	牛乳 スイートポテト	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) さ つまいり 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	オリブ油 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 水稲穀粒(精白米) さつ まいり 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(若ざや、生) たいこん (根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本なし (生)	エネルギー：525kcal たんぱく：18.3g 脂質：23.2g	食塩相当量：1.4g
5 金	麦茶 せんべい	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	米菓(塩せんべい) 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) バレンシアオー レンジ(砂じょう、生) 乾燥わかめ	エネルギー：545kcal たんぱく：22g 脂質：9.9g	食塩相当量：1.8g
6 土	麦茶 ビスケット	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、かたロース(脂身つき、 生) 普通牛乳	ビスケット(ハード) 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：518kcal たんぱく：14.3g 脂質：16.2g	食塩相当量：1.9g
7 日								
8 月							体育の日	
9 火	リンゴジュース せんべい	鶏のから揚げ 青菜のごま和え なめこ汁 オレンジ ご飯	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)	米菓 でん粉 薄力粉(1等) なたね油 ごま(いり) 黒砂糖 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)	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん(根、皮つ き、生) 緑豆もやし スイートコーン缶詰 なめこ 根 深ねぎ バレンシアオレンジ バナナ(生) なつみか ん(缶詰) もも	エネルギー：417kcal たんぱく：14.4g 脂質：11.7g	食塩相当量：1.5g
10 水	バナナ	焼き魚(鮭) スパゲティサラダ 豆麩汁 梨 ご飯	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(観世ふ) 水稲穀粒 (精白米) コッペパン 調合油 車糖 (三温糖)	バナナ(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) 日本なし(生)	エネルギー：504kcal たんぱく：20.6g 脂質：16.2g	食塩相当量：1.1g
11 木	ヨーグルト	八宝菜 花型卵 わかめ汁 ぶどう ご飯	ジョア ビスコ	ぶた大型種、かた(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) 水稲穀粒(精白米) 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：478kcal たんぱく：19.7g 脂質：13.9g	食塩相当量：1.6g
12 金	麦茶 誕生ケーキ	手巻き寿司 牛乳 オレンジ	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 たロース(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) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：456kcal たんぱく：17.1g 脂質：21.7g	食塩相当量：1g
13 土	麦茶 ビスコ	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) ジャーマンポテト 牛乳 ぶどう	プリン せんべい	ソーセージ(ウインナー) 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) じゃがいも(塊茎、生) 有 塩バター 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) ぶどう(生)	エネルギー：526kcal たんぱく：12.6g 脂質：17.4g	食塩相当量：1.9g
14 日								
15 月	果実ジュース せんべい	鶏肉のさっぱり煮 ナムル 春雨スープ 梨 ご飯	飲むヨーグルト いも花子	若鶏、もも(皮つき、生) ぶた中型種、 かた(脂身つき、生) ヨーグルト(全脂 無糖) 普通牛乳	アセロラ 米菓(塩せんべい) 車糖 乾 ごま(いり) 緑豆(はるさめ) 乾 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製 品) 芋かりんどう	ほうれんそう スイートコーン缶詰 にんじん(根、皮つ き、生) 緑豆もやし(生) にんにく 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：575kcal たんぱく：13.3g 脂質：13.5g	食塩相当量：1.4g



平成30年10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 火	麦茶 麩菓子	松風焼き 切り干し大根の中華和え きやべつ汁 オレンジ ご飯	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	かりんどう(黒) 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 水稲穀粒(精白米) 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) 切干しいんご(乾) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 緑豆もやし(生) キャベツ バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 431kcal タンパク: 17.8g 脂質: 13.9g	食塩相当量: 1.5g
17 水	バナナ	さばの味噌煮 マセドアンサラダ すまし汁 梨 ご飯	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) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	バナナ 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) 日本なし(生)	エネルギー: 480kcal タンパク: 18.3g 脂質: 15.9g	敬老会
18 木	麦茶 玉子ポロ	里芋の煮物 厚焼き卵 豆腐汁 オレンジ ご飯	牛乳 ホットケーキ	ふた大型種、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	ポロ さといも 板こんにやく(精粉こんにやく) 車糖 オリーブ油 なたね油 水稲穀粒 プレミックス粉 有塩バター ユーブルシロップ	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) きやいんげん(若さや、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: 483kcal タンパク: 15.5g 脂質: 17.6g	食塩相当量: 1.4g
19 金	ゼリー	焼きそば ウインナー 牛乳 ぶどう	ヤクルト せんべい	ふた大型種、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: 425kcal タンパク: 11.3g 脂質: 12.2g	創立記念日
20 土	麦茶 ビスケット	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	ビスケット(ハード) 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: 415kcal タンパク: 12g 脂質: 12.8g	食塩相当量: 1.1g
21 日								
22 月	ぶどうジュース せんべい	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	ヨーグルト いも花子	ふた大型種、かた(肉身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) いか(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 ジャがいも(塊茎、生) 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) 芋かりんどう	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: 536kcal タンパク: 13g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 1.6g
23 火	麦茶 せんべい	きのこハンバーグ 温野菜 白菜汁 ぶどう ご飯	牛乳 アップルパイ	ふた、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)	米菓(塩せんべい) パン粉(乾燥) オリーブ油 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 黒砂糖 パイ皮	にんじん たまねぎ(りん茎、生) ふなしめじ(生) エリンギ(生) キャベツ ブロッコリー(花序、生) スイートコーン缶詰 はくさい 根深ねぎ(葉、軟白、生) ぶどう(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 500kcal タンパク: 19.3g 脂質: 19.5g	食塩相当量: 1.6g
24 水	ヨーグルト	ブリの照り焼き 和風ポテトサラダ すまし汁 りんご ご飯	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) 水稲穀粒(精白米) ロールパン	しょうが(根茎、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(原藻、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生) バナナ(生)	エネルギー: 525kcal タンパク: 19.5g 脂質: 21.4g	食塩相当量: 1.7g
25 木	バナナ	五目納豆 さつまいもの甘煮 えのき汁 オレンジ ご飯	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) 水稲穀粒(精白米) かりんどう(黒) 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) 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: 476kcal タンパク: 16.3g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 2g
26 金	麦茶 ビスケット	おもち(きな粉・あんこ・納豆・つゆ) 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	ビスケット(ハード) 水稲穀粒(精白米) こしあん 車糖(三温糖) ごま(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: 404kcal タンパク: 13.2g 脂質: 8.4g	食塩相当量: 2.7g
27 土	麦茶 ビスコ	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	ビスケット(ソフト) クロワッサン ミルクチョコレート マヨネーズ(全卵型) ジャがいも(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) にんにく(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: 595kcal タンパク: 16g 脂質: 27.1g	食塩相当量: 2.9g
28 日								
29 月	リンゴジュース せんべい	さつまいもシチュー 牛乳 竹輪と厚揚げの煮物 みかん ご飯	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(なごめ煮)	米菓 オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) さつまいも ジャがいも(塊茎、生) 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) アーモンド(フライ、味付け)	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) ふなしめじ(生) さやいんげん(若さや、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 523kcal タンパク: 17.5g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 1.2g
30 火	麦茶 玉子ポロ	ヒレカツ キャベツ和え なめこ汁 梨 ご飯	牛乳 焼き芋	ふた大型種、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	ポロ(衛生ポロ) 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 水稲穀粒(精白米) 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: 419kcal タンパク: 14.9g 脂質: 9.2g	食塩相当量: 0.6g
31 水	ヨーグルト	さんまの甘煮 シーザーサラダ えのき汁 オレンジ ご飯	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 水稲穀粒(精白米) クリームパン	しょうが(根茎、生) レタス にんじん きゅうり ミント(果実、生) スイートコーン缶詰 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: 521kcal タンパク: 19.6g 脂質: 21.8g	食塩相当量: 1.9g

※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