

平成30年11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 木	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 わかめ汁 ぶどう	ジョア せんべい	ぶた大型種、ローズ 黄だいず 凍り豆腐(乾) 油揚げ 焼き竹輪 いんげんまめ 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節	なたね油 黒砂糖 車糖(三温糖) 米菓	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) ぶどう	エネルギー：429kcal タンパク：17.6g 脂質：17.8g	食塩相当量：1.9g	
2 金	鶏南蛮 天ぷら 牛乳 梨	野菜生活 チーズ蒸しパン	かつお節 若鶏、もも(皮なし、生) 焼き竹輪 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ	オリーブ油 うどん(ゆで) 薄力粉(1等) 車糖(三温糖) 調合油	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本かぼちゃ(果実、生) あおのり(素干し) 梨 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー：403kcal タンパク：14.5g 脂質：21.3g	食塩相当量：1.7g	
3 土								文化の日
4 日								
5 月	きのこカレー 小女子甘煮 牛乳みかん	ヨーグルト 小魚	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、乾) いかなご(生) 普通牛乳 いかなご(あめ煮)	なたね油 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) エリンギ(生) えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：434kcal タンパク：19.2g 脂質：16.2g	食塩相当量：2.5g	
6 火	鶏肉のバーベキューソース ひじきサラダ 大根汁 オレンジ	ヤクルト せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	なたね油 黒砂糖 マヨネーズ(全卵型) 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(果汁、生) ひじき(ほしひじき) 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) きやいんげん だいこん(根、皮つき、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：374kcal タンパク：13.8g 脂質：14.5g	食塩相当量：1.8g	
7 水	タラのおろし煮 青菜のごま和え すまし汁 ぶどう	牛乳 フレンチトースト	まだら(生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	ブレミックス粉(てんぷら用) なたね油 ごま(いり) 黒砂糖 食パン 有塩バター メープルシロップ	だいこん にんじん ほうれんそう(葉、通年平均、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) まいたけ(生) わかめ(原藻、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ぶどう	エネルギー：366kcal タンパク：19.1g 脂質：12.4g	食塩相当量：2.4g	
8 木	五目昆布煮 ス克蘭ブルエッグ えのき汁 オレンジ	牛乳 ビスコ	ぶた大型種、ローズ(脂身つき、生) 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 削り節 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	なたね油 車糖(三温糖) 黒砂糖 有塩バター ビスケット(ソフト)	まこんぶ(素干し) ごぼう(根、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：377kcal タンパク：16.3g 脂質：19.7g	食塩相当量：2.4g	
9 金	焼きうどん ウィナー 牛乳 梨	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(ウィナー) 普通牛乳	そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) ブレミックス粉(てんぷら用) 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) 緑豆もやし(生) キャベツ(結球葉、生) 梨	エネルギー：558kcal タンパク：22.3g 脂質：11g	食塩相当量：2.8g	
10 土	ソフトフランスピーナツパン 牛乳 かん		普通牛乳	コッペパン らっかせい(ピーナツバター)	うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：356kcal タンパク：12.4g 脂質：11.9g	食塩相当量：1.1g	
11 日								
12 月	ブロッコリーシチュー 牛乳 ちくわ厚揚げ煮 みかん	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) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、生) 黒砂糖 芋かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：461kcal タンパク：13.4g 脂質：19.9g	食塩相当量：1.8g	
13 火	焼肉 ナムル とろりんスープ オレンジ	ヤクルト せんべい	ぶた大型種、ローズ(脂身つき、生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生)	なたね油 ごま油 ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	ほうれんそう 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) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原藻、生) えのきたけ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：442kcal タンパク：22.1g 脂質：14.1g	食塩相当量：2.4g	
14 水	焼き魚(鮭) スパゲティサラダ なめこ汁 みかん	牛乳 おやつパン	べにざけ(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) クリームパン	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) 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：22.4g 脂質：16.2g	食塩相当量：1.1g	
15 木	肉じゃが 野菜入り卵焼き きゃべつ汁 りんご	牛乳 焼き芋	さつま揚げ ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かつお節 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	なたね油 じゃがいも(塊茎、生) こんにやく(精粉) 車糖(三温糖) 黒砂糖 さつまいも(塊根、皮むき、生)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) きやいんげん(若ざや、生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：459kcal タンパク：16.9g 脂質：13g	食塩相当量：1.5g	
16 金	照り焼きチキン スパゲティサラダ なめこ汁 みかん きのこご飯	麦茶 誕生ケーキ アイス	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 油揚げ	なたね油 マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 黒砂糖 ショートケーキ ラクトアイス(普通脂肪)	しょうが にんにく きゅうり にんじん スイートコーン缶詰 なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) まいたけ(生) ぶなしめじ(生) 乾しいたけ(乾)	エネルギー：539kcal タンパク：18.5g 脂質：25.9g	食塩相当量：1.7g	
17 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(ウィナー) 普通牛乳	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：695kcal タンパク：21.4g 脂質：23.2g	食塩相当量：2.2g	

平成30年11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 日							
19 月	ポークチャップ 温野菜 コーンチャウダー オレンジ	フルーツヨーグルト 小魚	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 成鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖) いかご(あめ煮)	調合油 有塩バター 薄力粉(1等) ざらめ糖(グラニュー糖) アーモンド(フライ、味付け)	たまねぎ にんにく(りん茎、生) キャベツ ブロッコリー(花序、生) にんじん スイートコーン缶詰 スイートコーン缶詰 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：421kcal タンパク：19.2g 脂質：19g	食塩相当量：2.4g
20 火	花焼売 三色和え 白菜汁 みかん	ジョア せんべい	ぶた、ひき肉(生) かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ)	しゅうまいの皮 ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん スイートコーン缶詰 (ホールカーネルスタイル) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：386kcal タンパク：16.8g 脂質：7.8g	食塩相当量：1.2g
21 水	ししゃも揚げ 春雨サラダ すまし汁 りんご	牛乳 カレーパン	からふとしゃも(生干し、生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳 ぶた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ(ハルメザン)	プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 緑豆はるさめ(乾) ドレッシングタイプ 和風調味料 ロールパン	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) 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) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー：432kcal タンパク：19.3g 脂質：20g	食塩相当量：2.4g
22 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 大根汁 オレンジ	牛乳 ビスコ	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) ビスケット(ソフト)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) だいこん(根、皮つき、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：445kcal タンパク：18.8g 脂質：22.4g	食塩相当量：1.7g
23 金							勤労感謝の日
24 土	焼きそばパン チキンカチャトラ 牛乳 オレンジ	バナナ	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) クリーム(植物性脂肪) 普通牛乳	蒸し中華めん オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) コッペパン ミルクチョコレート 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、生) 黒砂糖	キャベツ 緑豆もやし(生) あおさ(素干し) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) 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) パナナ(生)	エネルギー：548kcal タンパク：18.3g 脂質：20.2g	食塩相当量：2.4g
25 日							
26 月	ブロッコリーシチュー 牛乳 竹輪と厚揚げの煮物 みかん	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	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 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) エリンギ(生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：443kcal タンパク：14.5g 脂質：17.5g	食塩相当量：0.7g
27 火	ミートボール 青菜和え わかめ汁 オレンジ	ヤクルト せんべい	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳 かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節	パン粉(乾燥) 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)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 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) 緑豆もやし(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：412kcal タンパク：17.1g 脂質：12.7g	食塩相当量：2.1g
28 水	さばの味噌煮 ポテトサラダ すまし汁 りんご	牛乳 おやつパン	まさば(生) 米みそ(甘みそ) ナチュラルチーズ(エダム) かつお缶詰(油漬、フレーク) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳	車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、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) まいたけ(生) わかめ(原藻、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：472kcal タンパク：22.5g 脂質：21.6g	食塩相当量：1.9g
29 木	里芋の煮物 かぼちゃキッシュ えのき汁 みかん	牛乳 スイートポテト	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 油揚げ プロセスチーズ 鶏卵 全卵(生) 削り節 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳 クリーム(植物性脂肪) 若鶏、もも(皮つき、生) ぶた、肝臓(生) 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 黒砂糖 薄力粉(1等) 有塩バター さつまいも(塊根、皮むき、生) 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) ふなしめじ(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) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：453kcal タンパク：15g 脂質：19.1g	食塩相当量：1.5g
30 金	和風スパゲッティ レバーの甘辛煮 牛乳 スイーツ	プリン せんべい				エネルギー：537kcal タンパク：18.8g 脂質：16.1g	食塩相当量：1.4g

※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