

平成30年11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 木	牛乳 ビスコ	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 わかめ汁 ぶどう ご飯	ジョア せんべい	普通牛乳 ぶた大型種 ロース(脂身つき、生) 黄だいず(水煮缶詰) 凍り豆腐(乾) 油揚げ 焼き竹輪 いんげんまめ(全粒、乾) 鶏卵、全卵(生) 絹ごしかつお節 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	ビスケット(ソフト) なたね油 黒砂糖 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 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：594kcal タンパク：21.4g 脂質：22.7g	食塩相当量：2g
2 金	ゼリー	鶏南蛮 天ぷら 牛乳 梨	野菜生活 チーズ蒸しパン		オリブ油 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：449kcal タンパク：13.9g 脂質：19.8g	食塩相当量：1.6g
3 土								文化の日
4 日								
5 月	ぶどうジュース せんべい	きのこカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん ご飯	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)	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)	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：547kcal タンパク：17.6g 脂質：15.2g	食塩相当量：2g
6 火	牛乳 ビスコ	鶏肉のバーベキューソース 大根汁 ひじきサラダ オレンジ ご飯	ヤクルト せんべい	普通牛乳 若鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	ビスケット(ソフト) なたね油 黒砂糖 マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 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 にんじん 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) 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：541kcal タンパク：16.8g 脂質：20.5g	食塩相当量：1.8g
7 水	バナナ	タラのおろし煮 青菜のごま和え す まし汁 ぶどう ご飯	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 水稲穀粒(精白米) 食パン 有塩バター メーブルシロップ	バナナ(生) だいこん にんじん ほうれんそう 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 まいたけ(生) わかめ 根深ねぎ(葉、軟白、生) ぶどう	エネルギー：448kcal タンパク：17.8g 脂質：11.9g	食塩相当量：2.2g
8 木	ヨーグルト	五目昆布煮 スクラブルエッグ えのき汁 オレンジ ご飯	牛乳 ビスコ	ぶた大型種、ロース(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 水稲穀粒(精白米) 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) 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：469kcal タンパク：16.7g 脂質：18.5g	食塩相当量：2.1g
9 金	麦茶 せんべい	焼きうどん ウインナー 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(ウインナー) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 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：10.9g	食塩相当量：3g
10 土	麦茶 ビスケット	ソフトフランスピーナツパン 牛乳 みかん		普通牛乳	ビスケット(ハード) 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：400kcal タンパク：13.2g 脂質：12.9g	食塩相当量：1.2g
11 日								
12 月	リンゴジュース せんべい	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	米菓(塩せんべい) オリブ油 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：478kcal タンパク：12.1g 脂質：17.8g	食塩相当量：2g
13 火	麦茶 玉子ボーロ	焼肉 ナムル とろりんスープ オレンジ ご飯	ヤクルト せんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生)	ボーロ(衛生ボーロ) なたね油 ごま油 ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	ほうれんそう スイートコーン缶詰 にんじん 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(原葉、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：492kcal タンパク：19.4g 脂質：10.7g	食塩相当量：2.1g りんご狩り
14 水	バナナ	焼き魚(鮭) スパゲティサラダ なめこ汁 みかん ご飯	牛乳 おやつパン	べにざけ(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレック、ライト) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	マカロニスパゲティ(乾) 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) 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：452kcal タンパク：19.3g 脂質：13.8g	食塩相当量：0.9g
15 木	ヨーグルト	肉じゃが 野菜入り卵焼き きやべつ汁 りんご ご飯	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 水稲穀粒(精白米) 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) さやいんげん(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：517kcal タンパク：18.7g 脂質：14.9g	食塩相当量：1.5g 七五三
16 金	麦茶 誕生ケーキ	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	アイス	若鶏、もも(皮つき、生) まぐろ類缶詰(水煮、フレック、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(果実、生) 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：420kcal タンパク：14.1g 脂質：21.3g	食塩相当量：1.6g 誕生会
17 土	麦茶 ビスコ	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	ビスケット(ソフト) 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：521kcal タンパク：13.5g 脂質：17.6g	食塩相当量：1.4g

平成30年11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		
18 日								
19 月	果実ジュース せんべい	ポークチャップ 温野菜 コーンチャウダー オレンジ 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) 成 鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳、ヨー グルト(全脂無糖) いかなご(あめ煮)	アセロラ 米菓 調合油 有塩バター 薄力粉(1等) 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)	たまねぎ にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん スイートコーン缶詰 スイートコーン缶詰 バレンシア オレンジ 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：515kcal タンパク：18.5g 脂質：16.7g	食塩相当量：2.3g
20 火	ヨーグルト	花焼売 三色和え 白菜汁 みかん ご飯	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) 水稲穀粒(精白米) 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 はくさい(結球菜、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：492kcal タンパク：18.3g 脂質：9g	食塩相当量：1.1g
21 水	バナナ	ししやも揚げ 春雨サラダ すまし汁 りんご ご飯	牛乳 カレーパン	からふとししやも(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(パルメザン)	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 水稲穀粒(精白米) ロー ルパン	バナナ(生) スイートコーン缶詰 きくらげ(乾) にん じん きゅうり(果実、生) 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) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー：481kcal タンパク：17.1g 脂質：17.2g	食塩相当量：1.8g
22 木	麦茶 玉子ポーロ	五目納豆 さつま芋の甘煮 大根汁 オレンジ ご飯	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	ポーロ(衛生生ポーロ) オリーブ油 黒砂 糖 さつま芋(塊根、皮むき、生) 水 稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん(根、皮つき、生) 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：487kcal タンパク：16.6g 脂質：18.7g	食塩相当量：1.7g
23 金								勤労感謝 の日
24 土	麦茶 ビスケット	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	ビスケット 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 にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) トマ ト缶詰 にんにく(りん茎、生) バレンシアオレンジ (砂じょう、生) パナナ(生)	エネルギー：456kcal タンパク：13.8g 脂質：15.3g	食塩相当量：2.3g
25 日								
26 月	リンゴジュース せんべい	ハッシュドポーク 牛乳 ご飯 小女小甘煮 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	米菓(塩せんべい) 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 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう	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：546kcal タンパク：14.6g 脂質：15.9g	食塩相当量：0.8g
27 火	ゼリー	ミートボール 青菜和え わかめ汁 オレンジ ご飯	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 水稲穀粒(精 白米) 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 緑豆もやし(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：497kcal タンパク：14.9g 脂質：10.3g	食塩相当量：1.7g
28 水	バナナ	さばの味噌煮 ポテトサラダ すまし汁 りんご ご飯	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) 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 スイ ートコーン缶詰 きゅうり(果実、生) まいたけ(生) わか め(原葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮 むき、生)	エネルギー：489kcal タンパク：19.5g 脂質：16.9g	食塩相当量：1.5g
29 木	ヨーグルト	里芋の煮物 かぼちゃキッシュ えのき汁 みかん ご飯	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)	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 水 稲穀粒(精白米) さつま芋(塊根、皮 むき、生) ビスケット(ソフト) 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)	にんじん ごぼう さやいんげん 乾しいたけ(乾) 日 本かぼちゃ たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン 缶詰 ほうれんそう えのきたけ(生) 乾燥わかめ う んしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：551kcal タンパク：16.3g 脂質：20.2g	食塩相当量：1.6g
30 金	麦茶 ビスコ	和風スパゲッティ 牛乳 レバーの甘辛煮 スイーティー	プリン せんべい	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 水 稲穀粒(精白米) さつま芋(塊根、皮 むき、生) ビスケット(ソフト) 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) グレープ フルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：545kcal タンパク：17.4g 脂質：19.7g	食塩相当量：1.2g

※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