

平成30年12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 土	ソフトフランスピーナツパン グラタン 牛乳 オレンジ	バナナ	ソーセージ(ウインナー) ナチュラルチーズ(バルメザン) 普通牛乳	コッペパン らつかせい(ピーナツバター) なたね油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 有塩バター 薄力粉(1等) パン粉(乾燥)	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) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) バナナ(生)	エネルギー: 598kcal タンパク: 21.7g 脂質: 23.9g	食塩相当量: 1.6g
2 日							
3 月	ハッシュドポーク ちくわ厚揚げ煮 牛乳 みかん	ヨーグルト いも花子	ふた大型種 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 ヨーグルト(全脂無糖)	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、生) 黒砂糖 ざらめ糖(グラニュー糖) 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: 452kcal タンパク: 13.2g 脂質: 19.1g	食塩相当量: 1.8g
4 火	焼肉 ビーフソテー とろりんスープ スイーティー	牛乳 ビスコ	ふた大型種 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) 普通牛乳	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 ビスケッ(ソフト)	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) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 433kcal タンパク: 19.2g 脂質: 22.1g	食塩相当量: 1.8g
5 水	さんまのかば焼き 青菜のごま和え 白菜汁 りんご	牛乳 ピザパン	さんま(皮つき、生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー) ミートソース ナチュラルチーズ(バルメザン)	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 車糖(三温糖) ごま(いり) 黒砂糖 ロールパン	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) はくさい(結球葉、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: 533kcal タンパク: 21.3g 脂質: 28.9g	食塩相当量: 2.2g
6 木	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 わかめ汁 みかん	ヤクルト せんべい	ふた大型種 ロース 黄だいず 凍り豆腐(乾) 油揚げ さつま揚げ いんげんまめ(全粒、乾) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ 削り節	なたね油 黒砂糖 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	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) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 407kcal タンパク: 18.2g 脂質: 12.1g	食塩相当量: 2.3g
7 金	鶏のから揚げ ポテトサラダ なめこ汁 わかめご飯 オレンジ	麦茶 誕生ケーキ アイス	若鶏、もも(皮つき、生) 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 米みそ(甘みそ) かつお節	でん粉 薄力粉(1等) なたね油 じゃがいも マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ショートケーキ ラクトアイス(普通脂肪)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、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) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、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: 558kcal タンパク: 20.7g 脂質: 30.9g	誕生会
8 土	甘バターサンド 中華ソテー 牛乳 みかん	野菜生活 せんべい	ふた大型種 かたローズ(脂身つき、生) 普通牛乳	クリームサンド 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) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 613kcal タンパク: 19.5g 脂質: 20.3g	食塩相当量: 1.6g
9 日							
10 月	ブロッコリーシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳 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 いかご(あめ煮)	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 アーモンド(フライ、味付け)	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: 397kcal タンパク: 17.4g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 1.1g
11 火	チキンカツ キャベツ和え えのき汁 りんご	スポロン せんべい	若鶏、むね(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) 削り節 米みそ(淡色辛みそ)	薄力粉(1等) パン粉(生) なたね油 米菓(塩せんべい)	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) 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) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 376kcal タンパク: 14.3g 脂質: 10.2g	食塩相当量: 1.6g
12 水	カレイの煮物 カラフルサラダ すまし汁 スイーティー	牛乳 フルーツサンド	まがれい(生) ナチュラルチーズ(エダム) ソーセージ(ウインナー) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳 ホイップクリーム(乳脂肪)	車糖(三温糖) フレンチドレッシング ロールパン	しょうが(根茎、生) レタス、にんじん 黄ピーマン(果実、生) きゅうり(果実、生) まいたけ(生) わかめ(原葉、生) 根深ねぎ グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生) バナナ(生) もも(缶詰、液汁)	エネルギー: 395kcal タンパク: 20.1g 脂質: 16.6g	食塩相当量: 3.7g
13 木	マーボー豆腐 花型卵 きゃべつ汁 りんご	牛乳 ビスコ	ふた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 木綿豆腐 鶏卵、全卵(生) 油揚げ かつお節 普通牛乳	ごま油 黒砂糖 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) ビスケッ(ソフト)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) 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) いら(葉、生) 乾しいたけ(乾) キャベツ(結球葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 401kcal タンパク: 20.4g 脂質: 20.5g	食塩相当量: 1.6g
14 金	焼きうどん ウインナー 牛乳 オレンジ	ジョア おにぎり	ふた大型種 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	オリーブ油 うどん(ゆで) 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) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー: 518kcal タンパク: 21.4g 脂質: 19g	食塩相当量: 2.1g
15 土	おみやげ						発表会
16 日							
17 月	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん	ヨーグルト いも花子	ふた大型種 かたローズ(脂身つき、生) いかご(生) 普通牛乳	なたね油 じゃがいも(塊茎、生) 黒砂糖 芋かりんとう	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きやいんげん(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: 425kcal タンパク: 11.4g 脂質: 18.6g	食塩相当量: 1.6g

平成30年12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 火	チーズハンバーグ 青菜和え 豆麩汁 スイーティー	ヤクルト せんべい	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵 全卵(生) プロセスチーズ かつお節 削り節 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 バン粉(乾燥) 黒砂糖 焼きふ(親世ふ) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、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) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：367kcal タンパク：14.7g 脂質：9.5g	食塩相当量：2g	
19 水	かじきまぐろの竜田揚げ 春雨サラダ すまし汁 りんご	牛乳 ドッグパン	めかじき(生) 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー) プロセスチーズ	でん粉(じゃがいもでん粉) 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 コッペパン	しょうが(根茎、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) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) りんご(皮むき、生) キャベツ(結球葉、生)	エネルギー：410kcal タンパク：17.8g 脂質：16.6g	食塩相当量：2.1g	
20 木	五目納豆 冬至かぼちゃ 大根汁 オレンジ	ゼリー せんべい	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) プロセスチーズ 糸引き納豆 あずき(全粒、乾) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 黒砂糖 ざらめ糖(中ざら糖) 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、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：509kcal タンパク：18.6g 脂質：14.7g	食塩相当量：2.2g	
21 金	ローストチキン シーザーサラダ 中華風コーンスープ りんご	牛乳 焼き芋 ケーキ(おみやげ)	成鶏、もも(皮つき、生) プロセスチーズ ソーセージ(ウインナー) ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳	調合油 フレンチドレッシング じゃがいも(塊茎、生) でん粉(じゃがいもでん粉) さつまいも(塊根、皮むき、生)	たまねぎ、しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) レタス にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ミントマト(果実、生) スイートコーン缶詰 エリンギ(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：485kcal タンパク：19.8g 脂質：21g	食塩相当量：1.4g	クリスマス会
22 土	ピーナツサンド ジャーマンポテト 牛乳 オレンジ	野菜生活 せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	食パン らっかせい(ピーナツバター) 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：698kcal タンパク：24g 脂質：26g	食塩相当量：2.5g	
23 日								天皇誕生日
24 月								振替休日
25 火	ミートローフ かぼちゃサラダ 白菜汁 りんご	ヨーグルト せんべい	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵 全卵(生) いんげんまめ(全粒、乾) プロセスチーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	パン粉(乾燥) なたね油 マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) 日本かぼちゃ(果実、生) 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(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) りんご(皮むき、生)	エネルギー：462kcal タンパク：18.9g 脂質：16.9g	食塩相当量：1.8g	
26 水	焼き魚(鮭) ヤーコンのきんぴら 豆腐汁 スイーティー	牛乳 ホットケーキ	べにざけ(生) 油揚げ 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 鶏卵 全卵(生)	ごま油 黒砂糖 プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター メープルシロップ	こまつな(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：387kcal タンパク：20g 脂質：17.1g	食塩相当量：1.3g	
27 木	鶏肉の治部煮 かぼちゃキッシュ わかめ汁 みかん	飲むヨーグルト 小魚	若鶏、もも かつお節 いんげんまめ プロセスチーズ 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ 削り節 ヨーグルト 普通牛乳 いかなご(あめ煮)	でん粉(じゃがいもでん粉) さといも(球茎、水煮) 黒砂糖 薄力粉(1等) 有塩バター 乳酸菌飲料(乳製品) アーモンド(フライ、味付け)	にんじん(根、皮つき、生) 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(葉、通年平均、生) 乾燥わかめ(素干し) 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：21.5g 脂質：15g	食塩相当量：2.4g	
28 金	トマトクリームスパゲッティ レバーの甘辛煮 牛乳 オレンジ	ジョア せんべい	ペーコン(ペーコン) 普通牛乳 クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ぶた、肝臓(生)	マカロニ・スパゲッティ(乾) 有塩バター 薄力粉(1等) 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) えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) エリンギ(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：568kcal タンパク：18.2g 脂質：19.4g	食塩相当量：1.6g	
29 土	ミルクリッチ マカロニサラダ 牛乳 みかん	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	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)	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) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：604kcal タンパク：19.3g 脂質：20.8g	食塩相当量：1.7g	
30 日								
31 月								

※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