

平成30年12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	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
1 土	麦茶 せんべい	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(ハルメザン) 普通牛乳	米菓 コッパン らっかせい 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) プロコリー(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: 410kcal たんぱく: 14.2g 脂質: 16.1g	食塩相当量: 1.3g
2 日								
3 月	ぶどうジュース せんべい	ハッシュドポーク ちくわ厚揚げ煮 牛乳 みかん ご飯	ヨーグルト いも花子	ふた大型種 なたね(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)	米菓(塩せんべい) オリブ油 じゃが いも(焼茎、生) 黒砂糖 水稲穀粒(精 白米) ざらめ糖(グラニュー糖) 芋か りんとろ	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: 496kcal たんぱく: 12.3g 脂質: 14.9g	食塩相当量: 1.7g
4 火	麦茶 玉子ポーク	焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ スィーティー ご飯	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	ポーロ(衛生ポーロ) なたね油 ビーフ ン 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) ビ スケット(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: 507kcal たんぱく: 17.8g 脂質: 19.6g	食塩相当量: 1.5g
5 水	バナナ	さんまのかば焼き 青菜のごま和え 白菜汁 りんご ご飯	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(ハルメザン)	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 水稲穀粒(精白米) ロールパン	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 はくさい 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: 560kcal たんぱく: 19.7g 脂質: 23.9g	食塩相当量: 1.6g
6 木	ヨーグルト	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 わかめ汁 みかん ご飯	ヤクルト せんべい	ふた大型種 ロース 黄だいず 凍り豆 腐 油揚げ さつま揚げ いんげんまめ 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) 水 稲穀粒(精白米) 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: 494kcal たんぱく: 18.9g 脂質: 13g	食塩相当量: 1.9g
7 金	麦茶 誕生ケーキ	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	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(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1 等) なたね油 じゃがいも(焼茎、生) 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 ビスケット(ソフト) クリームサンド) ご ま油 緑豆はるさめ(乾) 米菓(塩せん べい)	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(ホールカー ネルスタイル) 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) うんしゅうみかん・ じょうのう(早生、生)	エネルギー: 497kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 22.2g	誕生会
8 土	麦茶 ビスコ	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 なたね(脂身つき、 生) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1 等) なたね油 じゃがいも(焼茎、生) 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 ビスケット(ソフト) クリームサンド) ご ま油 緑豆はるさめ(乾) 米菓(塩せん べい)	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(ホールカー ネルスタイル) きくらげ(乾) 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) 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: 496kcal たんぱく: 13.7g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 1.1g
9 日								
10 月	果実ジュース せんべい	プロコリーシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳 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(あめ煮))	アセロラ 米菓 オリブ油 マカロニ・ スパゲッティ(乾) じゃがいも(焼茎、 生) 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) ア モンド(ドライ、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) プロコリー(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: 495kcal たんぱく: 16.7g 脂質: 12.5g	食塩相当量: 1.2g
11 火	ゼリー	チキンカツ キャベツ和え えのき汁 りんご ご飯	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 水稲穀粒(精白米) 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: 438kcal たんぱく: 12.6g 脂質: 7.9g	食塩相当量: 1.3g
12 水	バナナ	カレイの煮物 カラフルサラダ すまし汁 スィーティー ご飯	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) 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 水稲穀粒(精白米) ロールパン	バナナ(生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮 つき、生) まいたけ(生) わかめ 根深ね ぎ(葉、軟白、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じ ょう、生) もも(缶詰、液汁)	エネルギー: 465kcal たんぱく: 18.3g 脂質: 14.8g	食塩相当量: 3.5g
13 木	ヨーグルト	マーボー豆腐 花型卵 きゃべつ汁 りんご ご飯	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) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	にんにく(りん茎、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) じゃがいも(焼茎、生) 乾燥わかめ(素 干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 479kcal たんぱく: 19.8g 脂質: 19.1g	食塩相当量: 1.7g
14 金	麦茶 麩菓子	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 なたね(脂身つき、生) か つお節 ソーセージ(ウインナー) 普通 牛乳	かりんとろ(黒) オリブ油 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: 513kcal たんぱく: 19.8g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 1.9g
15 土								
16 日								
17 月	リンゴジュース せんべい	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん ご飯	ヨーグルト いも花子	ふた大型種 なたね(脂身つき、 生) いか(なご(生)) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) なたね油 じゃが いも(焼茎、生) 黒砂糖 水稲穀粒(精 白米) 芋かりんとろ	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) 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: 509kcal たんぱく: 12g 脂質: 15.4g	食塩相当量: 1.6g
18 火	麦茶 玉子ポーク	チーズハンバーグ 青菜和え 豆麩汁 スィーティー ご飯	ヤクルト せんべい	ふた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) フ ロセチーズ かつお節 削り節 米み そ(甘みそ)	ポーロ(衛生ポーロ) オリブ油 パ ン粉(乾燥) 黒砂糖 焼きさ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべ い)	にんじん たまねぎ(りん茎、生) 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) 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: 434kcal たんぱく: 14.3g 脂質: 8.9g	食塩相当量: 1.7g

発表会

平成30年12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	カや体温のもとになる	体の調子を整える				
19 水	ヨーグルト	かじきまぐろの竜田揚げ 春雨サラダ すまし汁 りんご ご飯	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) プロセステーズ	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 水稲穀粒(精白米) 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) キヤ ベツ(結球葉、生)	エネルギー：517kcal たんぱく：18.7g 脂質：17.8g	食塩相当量：2g		
20 木	バナナ	五目納豆 冬至かぼちゃ 大根汁 オレンジ ご飯	ゼリー せんべい	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセス テーズ 糸引き納豆 あずき(全粒、 乾) 油揚げ かつお節 米みそ(甘み そ)	オリブ油 黒砂糖 ざらめ糖(中ざら 糖) 水稲穀粒(精白米) 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) 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：553kcal たんぱく：16.4g 脂質：12.2g	食塩相当量：2g		
21 金	ヤクルト せんべい	ローストチキン シーザーサラダ 中華風コンソープ りんご ご飯	牛乳 焼き芋 ケーキ(おみやげ)	成鶏、もも(皮つき、生) プロセステ 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	米菓 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) 水稲穀粒(精白米) さつ まいも(塊根、皮むき、生)	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) 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 エリンギ(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：552kcal たんぱく：18.5g 脂質：17.6g	食塩相当量：1.4g	クリスマス会	
22 土	麦茶 ビスケット	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	ビスケット(ハード) 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：532kcal たんぱく：17g 脂質：19g	食塩相当量：1.9g		
23 日										天皇誕生日
24 月										振替休日
25 火	果実ジュース せんべい	ミートローフ かぼちゃサラダ 白菜汁 りんご ご飯	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) プロセステーズ 油揚げ かつ お節 米みそ(甘みそ)	アセロラ(10%果汁入り飲料) 米菓 (塩せんべい) 薄力粉(乾燥) なたね 油 マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精 白米)	たまねぎ 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 ほうきさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：536kcal たんぱく：18g 脂質：14.4g	食塩相当量：1.7g		
26 水	バナナ	焼き魚(鮭) ヤーコンのきんぴら 豆腐汁 スイーティー ご飯	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 水稲穀粒(精白米) プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩 バター メールンロップ	バナナ(生) 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：492kcal たんぱく：19.4g 脂質：16.8g	食塩相当量：1.3g		
27 木	ゼリー	鶏肉の治部煮 かぼちゃキッシュ わかめ汁 みかん ご飯	飲むヨーグルト 小魚	若鶏、もも かつお節 いんげんまめ プロセステーズ 鶏卵、全卵 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 さといも 黒砂糖 薄力粉(1 等) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製品) アーモンド(フラ イ、味付け)	にんじん 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 (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：469kcal たんぱく：18.3g 脂質：12.4g	食塩相当量：2.2g		
28 金	ヨーグルト	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)	ビスケット(ソフト) マカロニスパゲッ ティ(乾) 有塩バター 薄力粉(1等) 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)	エネルギー：594kcal たんぱく：17.2g 脂質：23.2g	食塩相当量：1.5g		
29 土	麦茶 ビスコ	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) プロセステーズ 普通牛乳	ビスケット(ソフト) 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：560kcal たんぱく：16.5g 脂質：22.1g	食塩相当量：1.4g		
30 日										
31 月										