



平成31年4月 献立表

3歳以上児



日曜	食		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月	鶏のから揚げ 菜の花和え なめこ汁 いちご	ゼリー せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) かつお節 絹 ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1 等) なたね油	しょうが(根茎、生) にんにく(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 スタイル) 緑豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) なめ こ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) いちご(生)	エネルギー：278kcal タンパク：12.2g 脂質：12g	食塩相当量： 0.9g	入園式
2火	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	ヤクルト せんべい	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、 生) いかご(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、 生) 米菓(塩せんべい)	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) さやいんげん(若ざや、 生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：385kcal タンパク：11.9g 脂質：12.6g	食塩相当量：2g	
3水	焼きそば ウインナー 牛乳 甘夏	野菜生活 おやつパン	ぶた大型種、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 クリームパ ン	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) なつみ かん(砂じょう、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：483kcal タンパク：17.9g 脂質：22.3g	食塩相当量： 1.7g	
4木	肉じゃが スクランブルエッグ 白菜汁 いちご	牛乳 カップケーキ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) さつ ま揚げ かつお節 鶏卵、全卵(生) ブ ロセステーズ 油揚げ 米みそ(甘み そ) 普通牛乳	オリーブ油 こんにやく(精粉) じゃがい も(塊茎、皮なし、生) 黒砂糖 有塩パ ター プレミックス粉(ホットケーキ用)	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) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟 白、生) いちご(生) パナナ(生)	エネルギー：507kcal タンパク：18.4g 脂質：24g	食塩相当量： 1.7g	
5金	五目納豆 さつま芋の甘煮 わかめ汁 オレンジ	フルーツヨーグルト いも花子	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセス チーズ 糸引き納豆 米みそ(淡色辛み そ) 削り節 ヨーグルト(全脂無糖)	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、 生) ざらめ糖(グラニュー糖) 芋かりん どう	根深ねぎ(葉、軟白、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) まいたけ(生) バ 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：428kcal タンパク：15.4g 脂質：16.8g	食塩相当量： 2.1g	
6土	ソフトフランスピーナツパン 牛乳 イタリアンスープ グレープフルーツ	バナナ	普通牛乳 ベーコン(ベーコン) 鶏卵、 全卵(生) ナチュラルチーズ(バルメザ ン) かつお節	コッパン らっかせい(ピーナツパ ター) 無塩バター パン粉(乾燥)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん (根、皮つき、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生) バナナ(生)	エネルギー：438kcal タンパク：15.9g 脂質：15.8g	食塩相当量： 1.3g	
7日								
8月	ささ身揚げ キャベツ和え ココロスープ いちご	飲むヨーグルト 小魚	若鶏、ささ身(生) ソーセージ(ウイ ナー) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛 乳	プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、 生) 乳酸菌飲料(乳製品)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、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) たまねぎ(りん茎、生) いちご (生)	エネルギー：287kcal タンパク：18.5g 脂質：11.2g	食塩相当量： 1.1g	
9火	松風焼き ナムル 豆麩汁 オレンジ	スポロン せんべい	鶏肉、ひき肉(生) 木綿豆腐 鶏卵、全 卵(生) 米みそ(淡色辛みそ) 削り節 米みそ(甘みそ)	パン粉(乾燥) ごま(いり) オリーブ油 ごま油 焼きふ(観世ふ) 米菓(塩せん べい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 根深ね ぎ(葉、軟白、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) にんにく(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオ	エネルギー：356kcal タンパク：15.7g 脂質：7.8g	食塩相当量： 2.4g	
10水	赤魚の煮魚 ポテトサラダ すまし汁 デコボン	牛乳 ピザパン	しらうお(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 かつお節 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	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネ ーズ(全卵型) ロールパン オリーブ油	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 (原葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ (砂じょう、生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー：419kcal タンパク：20.5g 脂質：20.3g	食塩相当量： 2.7g	
11木	五目昆布煮 厚焼き卵 えのき汁 オレンジ	牛乳 ビスコ	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 油 揚げ さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) ブ ロセステーズ 削り節 米みそ(淡色辛 みそ) 普通牛乳	オリーブ油 黒砂糖 有塩バター ビス ケット(ソフト)	まこんぶ(素干し、乾) 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：411kcal タンパク：16.8g 脂質：21.6g	食塩相当量： 2.4g	
12金	卵とじそうめん 天ぷら 牛乳 美生柑	ジョア おにぎり	かつお節 若鶏、もも(皮つき、生) 鶏 卵、全卵(生) 焼き竹輪 普通牛乳	そうめん、ひやむぎ(乾) プレミックス粉 (てんぷら用) なたね油 水稻穀粒(精 白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾いた け(乾) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本かぼちゃ(果実、生) あおりの(素干し) いよかん(砂じょう、生) 乾燥わかめ(素 干し)	エネルギー：601kcal タンパク：23.7g 脂質：14g	食塩相当量： 3.3g	
13土	ツナコーンサンド チキンカチャトラ 牛乳 いちご	ゼリー せんべい	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 若鶏、もも(皮つき、生) クリーム(植物 性脂肪) 普通牛乳	ロールパン マヨネーズ(全卵型) ミル クチョコレート 薄力粉(1等) じゃがい も(塊茎、皮なし、生) 黒砂糖 オリ ーブ油 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) 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) いち ご(生)	エネルギー：598kcal タンパク：17.4g 脂質：19.8g	食塩相当量： 2.7g	
14日								
15月	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	ヤクルト せんべい	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) いか なご(生) 普通牛乳	オリーブ油 米菓(塩せんべい)	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：400kcal タンパク：13.5g 脂質：14.2g	食塩相当量：2g	



平成31年4月 献立表

3歳以上児



日曜	食		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				
16	火	ハンバーグ 温野菜 豆麩汁 いちご	フルーツヨーグルト 小魚	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) 削り節 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無糖)	オリーブ油 焼きふ(観世ふ) ざらめ糖(グラニュー糖)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) エリンギ(生) キャベツ(結球葉、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) 乾燥わかめ(素干し) いちご(生) パ	エネルギー：387kcal タンパク：21g 脂質：16.1g	食塩相当量：2.2g	
17	水	焼き魚(鮭) マカロニサラダ 白菜汁 デコボン	牛乳 おやつパン	べにざけ(生) まぐる類缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセスチーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 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	マカロニ(根、皮つき、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) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：469kcal タンパク：25.1g 脂質：20.9g	食塩相当量：1.3g	
18	木	ひじきの寄せ煮 アスパラキッシュ わかめ汁 美生柑	牛乳 焼き芋	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) 黄だいず(水煮缶詰) 凍り豆腐(乾) 油揚げ さつま揚げ いんげんまめ(全粒、乾) プロセスチーズ 鶏卵、全卵	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)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) ひじき(ほしひじき) 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) アスパラガス(若茎、生) 乾燥わかめ(素干し) いよかん	エネルギー：483kcal タンパク：19g 脂質：16.1g	食塩相当量：2.1g	
19	金	照り焼きチキン スパゲティサラダ なめこ汁 レタス トマト いちご	麦茶 誕生ケーキ アイス	若鶏、もも(皮つき、生) まぐる類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 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) 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(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) トマト(果実、生) いちご(生)	エネルギー：491kcal タンパク：16.8g 脂質：24.1g	食塩相当量：1.1g	誕生会
20	土	クリームサンド 春雨サラダ 牛乳 オレンジ	ぶどうジュース せんべい	若鶏、ささ身(生) 普通牛乳	クリームパン 緑豆はるさめ(乾) ごま(いり) ドレッシングタイプ和風調味料 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) きくらげ(乾) 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：532kcal タンパク：18.1g 脂質：15.4g	食塩相当量：1.7g	
21	日								
22	月	春野菜シチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) たけのこ(ゆで) アスパラガス(若茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：402kcal タンパク：13.8g 脂質：12.7g	食塩相当量：1.2g	
23	火	焼肉 ビーフソテー とろりんスープ 美生柑	ヨーグルトムース せんべい	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生) ヨーグルト(全脂無糖) クリーム(乳脂肪) 普通牛乳、ゼラチン	ビーフン 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 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) いよかん(砂じょう、生)	エネルギー：485kcal タンパク：19.5g 脂質：19.5g	食塩相当量：2.1g	
24	水	カレイの煮物 マセドアンサラダ すまし汁 いちご	牛乳 フレンチトースト	まがれい(生) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	車糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) 食パン 黒砂糖 有塩バター メーブルシロップ	しょうが(根茎、生) にんにく(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) いちご(生)	エネルギー：442kcal タンパク：21.2g 脂質：18.1g	食塩相当量：2.6g	
25	木	マーボー豆腐 花型卵 キャベツ汁 オレンジ	牛乳 ビスケット	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 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) ビスケット(ハード)	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) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：400kcal タンパク：21.5g 脂質：18.4g	食塩相当量：1.7g	
26	金	ナポリタンスパゲッティ レバーの甘辛煮 牛乳 グレープフルーツ	ジョア せんべい	ソーセージ(ウインナー) ナチュラルチーズ(パルメザン) ふた、肝臓(生) 普通牛乳	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 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：586kcal タンパク：23.8g 脂質：15.6g	食塩相当量：1.5g	
27	土	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 いちご	野菜生活 ハーベスト	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	コッパン 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、皮なし、生) 有塩バター	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) いちご(生)	エネルギー：537kcal タンパク：15.3g 脂質：20.4g	食塩相当量：1.7g	
28	日								
29	月								昭和の日
30	火								即位の日

※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