



平成31年4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月	麦茶 ハーベスト	鶏のから揚げ 菜の花和え なめこ汁 いちご ご飯	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 水稲穀粒(精白米)	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：322kcal タンパク：10.4g 脂質：9.7g	食塩相当量：0.6g	入園式
2火	ヨーグルト	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	ヤクルト せんべい	ふた大型種 かつお(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、 生) 水稲穀粒(精白米) 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(若さや、生) バ レンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：491kcal タンパク：13.5g 脂質：13.3g	食塩相当量：1.8g	
3水	ゼリー	焼きそば ウインナー 牛乳 甘夏	野菜生活 おやつパン	ふた大型種、かつ(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(葉干し) 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：440kcal タンパク：14.3g 脂質：17g	食塩相当量：1.3g	
4木	ぶどうジュース せんべい	肉じゃが ス克蘭ブルエッグ 白菜汁 いちご ご飯	牛乳 カップケーキ	ふた大型種、かつ(脂身つき、生) さつ ま揚げ かつお節 鶏卵、全卵(生) プ ロセステーズ 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 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 有塩バター 水稲穀粒 (精白米) プレミックス粉(ホットケーキ ミックス)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげ ん(若さや、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：603kcal タンパク：17.6g 脂質：21.8g	食塩相当量：1.8g	
5金	麦茶 玉子ポーロ	五目納豆 さつま芋の甘煮 わかめ汁 オレンジ ご飯	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 テーズ 系引き納豆 米みそ(淡色辛み そ) 削り節 ヨーグルト(全脂無糖)	ポーロ(衛生ポーロ) オリーブ油 さつ まいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒 (精白米) ざらめ糖(グラニュー糖) 芋 かりんとう	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(葉干し) 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：455kcal タンパク：14.1g 脂質：13.6g	食塩相当量：1.9g	
6土	麦茶 せんべい	ソフトフランスピーナツパン 牛乳 イタリانس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(ハルメザ ン) かつお節	米菓(塩せんべい) コッペパン らっか せい(ピーナツバター) 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) パナ ナ(生)	エネルギー：399kcal タンパク：14.2g 脂質：14.8g	食塩相当量：1.3g	
7日									
8月	フルーツジュース せんべい	さき身揚げ キャベツ和え ココロスープ いちご ご飯	飲むヨーグルト 小魚	若鶏、さき身(生) ソーセージ(ウイ ナー) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛 乳	米菓(塩せんべい) 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) 水稲穀粒 (精白米) 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：394kcal タンパク：16g 脂質：10.2g	食塩相当量：1.2g	
9火	麦茶 麩菓子	松風焼き ナムル 豆麩汁 オレンジ ご飯	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)	かりんとう(黒) パン粉(乾燥) ごま(い り) オリーブ油 ごま油 焼きふ(親世 ふ) 水稲穀粒(精白米) 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 緑豆もやし(生) にんにく(りん茎、生) 乾燥わかめ (葉干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：432kcal タンパク：15.2g 脂質：7.5g	食塩相当量：2g	
10水	麦茶 バナナ	赤魚の煮魚 ポテトサラダ すまし汁 デコボン ご飯	牛乳 ピザパン	しらお(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) 水稲穀粒(精白米) ロー ルパン オリーブ油	バナナ(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：474kcal タンパク：18.5g 脂質：16.8g	食塩相当量：2.3g	
11木	ヨーグルト	五目昆布煮 厚焼き卵 えのき汁 オレンジ ご飯	牛乳 ビスコ	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) 油 揚げ さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) プ 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 水稲 穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	まこんぶ(葉干し、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(葉 干し、水戻し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：476kcal タンパク：16.7g 脂質：19.1g	食塩相当量：2.2g	
12金	麦茶 ビスケット	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	ビスケット(ハード) 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 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾しいたけ (乾) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本かぼちゃ(果実、生) あ おりの(葉干し) いよかん(砂じょう、生) 乾燥わかめ(葉干し)	エネルギー：592kcal タンパク：23.4g 脂質：14.8g	食塩相当量：3.4g	
13土	麦茶 せんべい	ツナコーンサンド チキンキャトラ 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	米菓(塩せんべい) 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	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：516kcal タンパク：14.4g 脂質：15.9g	食塩相当量：2.4g	
14日									
15月	リンゴジュース せんべい	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	ヤクルト せんべい	ふた大型種、かつお(脂身つき、生) い んげんまめ(全粒、ゆで) いかなご (生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 水稲 穀粒(精白米)	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：502kcal タンパク：12.8g 脂質：11.6g	食塩相当量：1.9g	
16火	麦茶 玉子ポーロ	ハンバーグ 温野菜 豆麩汁 いちご ご飯	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)	ポーロ(衛生ポーロ) オリーブ油 焼き ふ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米) ざら め糖(グラニュー糖)	にんじん 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) プロコロー ス イートコーン缶詰 乾燥わかめ(葉干し) いちご(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：447kcal タンパク：18.6g 脂質：12.9g	食塩相当量：1.6g	
17水	麦茶 バナナ	焼き魚(鮭) マカロニサラダ 白菜汁 デコボン ご飯	牛乳 おやつパン	べにざけ(生) まぐろ類缶詰(油漬、フ レーク、ライト) プロセステーズ 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) 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) 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：497kcal タンパク：21.4g 脂質：16.4g	食塩相当量：1g	



# 平成31年4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 木	ヨーグルト	ひじきの寄せ煮 アスパラキッシュ わかめ汁 美生柑 ご飯	牛乳 焼き芋	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 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 水稲穀粒(精白米) さつまい も(塊根、皮むき、生)	にんじん ごぼう(根、生) ひじき(ほしひじき) 日本かぼちゃ (果実、生) 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(煮干し) いよかん(砂じょう、生)	エネルギー：572kcal タンパク：19.7g 脂質：16.9g	食塩相当量：1.9g	
19 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 いちご ご飯	アイス	若鶏、もも(皮つき、生) まぐろ類缶詰 (水煮、ブロック、ライト) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節	ショートケーキ オリーブ油 マカロニ・ス パゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 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(ホールカーネ ルススタイル) なめこ(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	エネルギー：415kcal タンパク：13.1g 脂質：16.2g	食塩相当量：0.8g	誕生会
20 土	麦茶 ビスコ	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	ビスケット(ソフト) 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)	ビスケット(ソフト) 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)	エネルギー：480kcal タンパク：13.6g 脂質：14.1g	食塩相当量：1.5g	
21 日									
22 月	果実ジュース ビスケット	春野菜シチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳 オレンジ ご飯	プリン せんべい	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通 牛乳 焼き竹輪 生揚げ	ビスケット(ハード) オリーブ油 じゃが いも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精 白米) 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：519kcal タンパク：14.9g 脂質：13.3g	食塩相当量：1.2g	
23 火	麦茶 バナナ	焼肉 ビーフソテー とろりんスープ 美生柑 ご飯	ヨーグルトムース せんべい	ぶた大型種、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) 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 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) 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 (原藻、生) えのきたけ(生) いよかん(砂じょう、生)	エネルギー：540kcal タンパク：19.4g 脂質：16.9g	食塩相当量：1.8g	
24 水	ゼリー	カレイの煮物 マセドアンサラダ すまし汁 いちご ご飯	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) 水稲穀 粒(精白米) 食パン 黒砂糖 有塩バ ター メールシロップ	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(ホールカーネルススタイル) きゅうり(果実、生) まいけ (生) わかめ(原藻、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) いちご (生)	エネルギー：539kcal タンパク：19.5g 脂質：16.6g	食塩相当量：2.3g	
25 木	麦茶 バナナ	マーボー豆腐 花型卵 キャベツ汁 オレンジ ご飯	牛乳 ビスケット	ぶた、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) こ ま(いり) 水稲穀粒(精白米) ビスケット (ハード)	バナナ(生) 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) にら(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：464kcal タンパク：19.1g 脂質：15.2g	食塩相当量：1.6g	
26 金	ヨーグルト	ナポリタンスパゲッティ 牛乳 レパールの甘辛煮 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(ハルメザン) ぶた、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) たまねぎ 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) 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) にら(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：539kcal タンパク：19.1g 脂質：15.2g	食塩相当量：1.5g	
27 土	麦茶 せんべい	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	米菓(塩せんべい) 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 スタイル) いちご(生)	エネルギー：615kcal タンパク：24.1g 脂質：16.9g	食塩相当量：1.3g	
28 日									
29 月									
30 火									

※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

昭和の日

即位の日