



令和元年6月献立表

3歳未満児



日曜	献立名			あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価	行事	
	朝間	昼食	昼間						
1 土	麦茶 ビスコ	ハンバーガー 野菜の豆乳煮込み 牛乳 オレンジ	バナナ	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) コッパン オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 豆乳(調整豆乳)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) レタス きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) ぶなしめじ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) バナナ(生)	エネルギー: 451kcal タンパク: 16.8g 脂質: 17.4g	食塩相当量: 1.7g	
2 日									
3 月	リンゴジュース せんべい	アスパラシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 キウイ ご飯	ヨーグルト 小魚	若鶏、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 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニ-スパゲッティ(乾) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) アスパラガス(若茎、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 475kcal タンパク: 17.1g 脂質: 13.2g	食塩相当量: 0.9g	
4 火	麦茶 玉子ポーロ	松風焼き シーザーサラダ なめこ汁 オレンジ ご飯	ヤクルト せんべい	鶏肉、ひき肉 木綿豆腐 焼き竹輪 いんげんまめ 鶏卵、全卵 米みそ プロセスチーズ ソーセージ 絹ごし豆腐 米みそ かつお節	ポーロ(衛生ポーロ) パン粉(乾燥) ごま(いり) オリーブ油 フレンチドレッシング 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ にんじん キャベツ(結球葉、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) きゅうり(果実、生) ミノマト(果実、生) スイートコーン缶詰(なめこ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生))	エネルギー: 495kcal タンパク: 19.9g 脂質: 11.9g	食塩相当量: 1.6g	
5 水	バナナ	かつおの竜田揚げ 青菜和え ニラ玉汁 すいか ご飯	牛乳 スパゲッティパン	かつお 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 ウインナー	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 水稲穀粒(精白米) マカロニ-スパゲッティ(乾) オリーブ油 コッパン	バナナ(生) しょうが(ほうれんそう にんじん スイートコーン缶詰 緑豆もやし(生) いら 根深ねぎ すいか たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) マッシュルーム	エネルギー: 514kcal タンパク: 21.2g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 1.8g	
6 木	ヨーグルト	じゃが芋のひき肉煮 厚焼き卵 キャベツ汁 キウイ ご飯	牛乳 お好み焼き	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 削り節 普通牛乳 プロセスチーズ さくらえび かつお節	オリーブ油 たらこ じゃがいもでん粉 車糖 水稲穀粒 なたね油 ながいも 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型)	にんじん たまねぎ さやいんげん(若ざや、生) キャベツ(結球葉、生) キウイフルーツ(緑肉種、生) 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 根深ねぎ あおさ(素干し)	エネルギー: 540kcal タンパク: 19.2g 脂質: 22g	食塩相当量: 1.4g	
7 金	牛乳寒天	きつねうどん 天ぷら 牛乳 メロン	麦茶 ちまき	油揚げ 若鶏、もも(皮つき、生) 焼き竹輪 普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	干しうどん(乾) プレミックス粉(めんぷら用) なたね油 水稲めし(精白米) 黒砂糖	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本かぼちゃ(果実、生) あおりのり(素干し) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 448kcal タンパク: 13.3g 脂質: 15.1g	食塩相当量: 1.9g	ちまき作り
8 土	麦茶 ビスケット	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) マカロニサラダ 牛乳 オレンジ	ゼリー 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	コッパン いちご ソフトタイプ マーガリン(家庭用) 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) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 488kcal タンパク: 13.1g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 1.4g	
9 日									
10 月	野菜ジュース せんべい	ブロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳 キウイ ご飯	ヨーグルト いも花子	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) かりんどう	にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 497kcal タンパク: 12.5g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 1.3g	
11 火	ゼリー	油淋鶏 ごぼうサラダ 青菜汁 オレンジ ご飯	スポン せんべい	成鶏、もも(皮つき、生) 若鶏、ささ身(生) かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	でん粉 車糖(三温糖) ごま油 ドレッシングタイプ和風調味料 焼きふ(車ふ) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ にんにく ごぼう(根、生) きゅうり(果実、生) にんじん スイートコーン缶詰 ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 473kcal タンパク: 13.3g 脂質: 8.5g	食塩相当量: 2g	
12 水	バナナ	焼き魚(鮭) 和風ポテトサラダ すまし汁 すいか ご飯	牛乳 おやつぱん	べにざけ(生) 焼き竹輪 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳	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) ビスケット(ソフト) パン	バナナ(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 ほそめこんぶ(素干し) まいたけ(生) わかめ(原葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー: 399kcal タンパク: 14.1g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 1.5g	
13 木	麦茶 誕生ケーキ	さわらの照り焼き 切り干し大根中華和え 豆麩汁 メロン 三色丼	アイス	さわら(生) かに風味かまぼこ 削り節 米みそ(甘みそ) 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生)	ショートケーキ なたね油 ドレッシングタイプ和風調味料 焼きふ、水稲穀粒(精白米) 黒砂糖 オリーブ油 ラクトアイス	しょうが 切干しだいこん(乾) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 緑豆もやし(生) たまねぎ 乾燥わかめ(素干し) メロン(温室メロン、生) さやいんげん(若ざや、生) あまのり(焼きのり)	エネルギー: 454kcal タンパク: 20.4g 脂質: 15.3g	食塩相当量: 2.4g	誕生会
14 金	ヨーグルト	肉みそうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 キウイ	ジョア おにぎり	米みそ(甘みそ) ぶた、ひき肉(生) かつお節 凍り豆腐(乾) 普通牛乳	うどん(ゆで) でん粉(じゃがいもでん粉) オリーブ油 なたね油 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) 緑豆もやし(生) キウイフルーツ(緑肉種、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー: 598kcal タンパク: 25.4g 脂質: 20.4g	食塩相当量: 1.4g	
15 土	麦茶 ビスコ	甘バターサンド グラタン 牛乳 ぶどう	牛乳寒天 せんべい	若鶏、むね(皮つき、生) ナチュラルチーズ(ハルメザン) 普通牛乳	ビスケット クリームサンド 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) 米菓	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) ぶどう(皮なし、生)	エネルギー: 575kcal タンパク: 17.5g 脂質: 22.8g	食塩相当量: 1.4g	
16 日									



令和元年6月献立表

3歳未満児



日曜	献立名			あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価	行事
	朝間	昼食	昼間					
17月	果実ジュース せんべい	鶏肉のさっぱり煮 ナムル むらくも汁 キウイ ご飯	飲むヨーグルト 小魚	若鶏、もも(皮つき、生) かつお節 なると 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) ごま油 ごま(いり) じゃがいも(塊 茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白 米) 乳酸菌飲料	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) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) にんにく(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、 軟白、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：396kcal タンパク：17.9g 脂質：10.3g	食塩相当量：1.6g
18火	麦茶 麩菓子	五目納豆 さつまいもの甘煮 大根汁 オレンジ ご飯	牛乳 ビスケット	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	かりんとう(黒) オリーブ油 さつま いも(塊根、皮むき、生) 車糖(三 温糖) 水稲穀粒(精白米) ビス ケット(ハード)	根深ねぎ(葉、軟白、生) 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：503kcal タンパク：18.2g 脂質：18.9g	食塩相当量：1.8g
19水	バナナ	さばの味噌煮 マセドアンサラダ すまし汁 ぶどう ご飯	牛乳 カレーパン	まさば(生) 米みそ(甘みそ) プロセ ステーズ 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)	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) ロールパン なたね油	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(原藻、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ぶどう(皮な し、生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー：509kcal タンパク：20.1g 脂質：18.4g	食塩相当量：1.7g
20木	牛乳 ビスケット	タンドリーチキン 温野菜 豆腐汁 メロン ご飯	リンゴジュース せんべい	普通牛乳 若鶏、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ)	ビスケット(ハード) オリーブ油 水 稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべ い)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ (結球葉、生) プロコリ(花序、生) にんじん(根、 皮つき、生) スイートコーン缶詰 乾燥わかめ(素干し) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：446kcal タンパク：15.7g 脂質：11.4g	食塩相当量：1.2g
21金	ヨーグルト	焼きそば ウインナー 牛乳 キウイ	ジョア ビスコ	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	蒸し中華めい オリーブ油 ビス ケット(ソフト)	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) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：549kcal タンパク：20.5g 脂質：22.1g	食塩相当量：1.2g
22土	麦茶 せんべい	ミルクリッチ ジャーマンポテト 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) クリームパン 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) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：536kcal タンパク：15.5g 脂質：16.8g	食塩相当量：1.7g
23日								
24月	ヨーグルト	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	野菜生活 せんべい	ぶた大型種、かたローズ(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 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) エリ ンギ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：510kcal タンパク：16.2g 脂質：16.6g	食塩相当量：2g
25火	ぶどうジュース せんべい	焼肉 ビーフソテー とろりんスープ メロン ご飯	フルーツヨーグルト いも花子	ぶた大型種、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)	米菓(塩せんべい) 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) ざらめ糖 かりんとう	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 わかめ(原藻、 生) えのきたけ(生) メロン(温室メロン、生) バナナ (生) なつみかん(缶詰) もも	エネルギー：533kcal タンパク：15.8g 脂質：15.8g	食塩相当量：1.6g
26水	バナナ	白身魚のマリネ 水菜のおひたし すまし汁 すいか ご飯	牛乳 ツナコーンサンド	まだら(生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳 まぐろ類缶詰(油漬、フ レーク、ライト)	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね 油 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精 白米) ロールパン マヨネーズ(全 卵型)	バナナ(生) たまねぎ 黄ピーマン(果実、生) 赤ピー マン(果実、生) みずな(葉、生) まいたけ(生) わか め(原藻、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) すいか(赤肉 種、生) スイートコーン缶詰	エネルギー：496kcal タンパク：19.3g 脂質：16.4g	食塩相当量：2.4g
27木	麦茶 玉子ボーロ	筑前煮 かぼちゃキャッシュ キャベツ汁 ご飯	ヤクルト せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ 凍 り豆腐(乾) プロセスチーズ 鶏卵、 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘み そ) 削り節	ビーロ オリーブ油 板こんにやく (精粉こんにやく) 薄力粉(1等) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	ごぼう(根、生) 乾しいたけ(乾) れんこん(根茎、生) にんじん さやいんげん(若ざや、生) 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 キャベツ(結球葉、生)	エネルギー：455kcal タンパク：13.9g 脂質：12.3g	食塩相当量：1.5g
28金	牛乳寒天	トマトクリームスパゲッティ レバーの甘辛煮 野菜スープ ぶどう	牛乳 ハーベスト	ぶた、ひき肉(生) クリーム(乳脂肪 プロセスチーズ) ぶた、肝臓(生) 普 通牛乳	マカロニ-スパゲッティ(乾) オリ ブ油 でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ラクトアイス(普通脂肪)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ (生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) ぶどう(皮な し、生) 長ねぎ 乾燥しいたけ テンゲン菜	エネルギー：553kcal タンパク：17.6g 脂質：24.3g	食塩相当量：1.9g
29土	麦茶 ビスコ	ソフトフランスピーナツパン 春雨ソテー 牛乳 オレンジ	バナナ	ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、 生) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) コッパン らっ かせい(ピーナツバター) 緑豆 はるさめ(乾) ごま油	たまねぎ(りん茎、生) チンゲンサイ(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) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) バナ ナ(生)	エネルギー：462kcal タンパク：14g 脂質：19.7g	食塩相当量：1.8g
30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