



# 令和元年7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	ぶどうジュース せんべい	夏野菜カレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	ヨーグルト いも花子	ぶた大型種 かた いんげんまめ(全粒、ゆで) いかなぎ(生) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) なたね油 水稲穀粒 乳酸菌飲料(乳製品) 芋かりんとう	なす(果実、生) スイートコーン缶詰 トマト(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：529kcal タンパク：13.9g 脂質：15.9g	食塩相当量：1.3g	
2火	ヨーグルト	チーズハンバーグ 温野菜 すまし汁 スイカ ご飯	牛乳 サブレ	ぶた ひき肉(生) 鶏卵 全卵(生) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳	オリーブ油 バン粉(乾燥) 黒砂糖 水稲穀粒(精白米)	にんじん たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) プロコリーラ スイートコーン缶詰 まいたけ わかめ(原産、生) 根深ねぎ バレンシアオレンジ	エネルギー：391kcal タンパク：15.5g 脂質：13.5g	食塩相当量：2.2g	
3水	バナナ	さわらのチーズフライ 土佐和え 白菜汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 手作りラスク	さわら(生) ナチュラルチーズ(パルメザン) かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	薄力粉(1等) バン粉(乾燥) なたね油 水稲穀粒(精白米) 食パン オリーブ油 ざらめ糖(グラニュー糖)	バナナ(生) 乾燥わかめ ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん スイートコーン缶詰 はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ グレープフルーツ	エネルギー：470kcal タンパク：17.1g 脂質：17g	食塩相当量：1g	
4木	麦茶 せんべい	トマト肉じゃが ス克蘭ブルエッグ 豆麩汁 ぶどう ご飯	野菜生活 とうもろこし	ぶた大型種 かた さつま揚げ かつお節 鶏卵 全卵(生) プロセスチーズ 削り節 米みそ(甘みそ)	米菓 オリーブ油 こんにやく(精粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 焼きふ 水稲穀粒(精白米)	にんじん たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん トマト缶詰 乾燥わかめ(煮干し) キウイフルーツ スイートコーン(未熟種子、生)	エネルギー：444kcal タンパク：14.9g 脂質：10.1g	食塩相当量：1.7g	
5金	ゼリー	夏野菜ぶっかけそうめん 天ぷら 牛乳 オレンジ	ヤクルト せんべい	ぶた大型種 ばら(脂身つき、生) 焼き竹輪 普通牛乳	プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 トマト(果実、生) あおのり(素干し) 日本かぼちゃ(果実、生) バレンシアオレンジ	エネルギー：482kcal タンパク：13.4g 脂質：18.4g	食塩相当量：2g	
6土	麦茶 ビスケット	ソフトフランスピーナツパン ラタトゥイユ 牛乳 キウイ	プリン せんべい	普通牛乳	ビスケット(ハード) コッパン らっかせい(ピーナツバター) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	にんにく たまねぎ(りん茎、生) にんじん ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン(果実、生) なす(果実、生) トマト トマト缶詰 キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：508kcal タンパク：14.5g 脂質：15.2g	食塩相当量：2.4g	
7日									
8月	リンゴジュース せんべい	ささ身揚げ 切り干し大根の中華和え む らくも汁 スイカ ご飯	ヨーグルト 小魚	若鶏、ささ身(生) かに風味かまぼこ なんと 絹ごし豆腐 鶏卵 全卵(生) かつお節	米菓(塩せんべい) プレミックス粉 なたね油 ドレッシングタイプ和風調味料 じゃがいも 水稲穀粒(精白米)	しょうが にんにく 切干しいんげん(乾) きゅうり スイートコーン缶詰 緑豆もやし(生) にんじん 根深ねぎ ぶどう(皮なし、生)	エネルギー：444kcal タンパク：18.9g 脂質：7.5g	食塩相当量：1.8g	
9火	牛乳 ビスコ	焼肉 ピーフンソテー とろりんスープ メロン ご飯	スポロン せんべい	普通牛乳 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)	ビスケット(ソフト) ピーフン 有塩バター でん粉 ごま油 水稲穀粒(精白米) 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 わかめ(原産、生) えのきたけ(生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：587kcal タンパク：19.9g 脂質：18.3g	食塩相当量：1.5g	
10水	バナナ	さばの味噌煮 マカロニサラダ えのき汁 キウイ ご飯	牛乳 おやつパン	まさば(生) 米みそ(甘みそ) まぐろ類 缶詰 プロセスチーズ 削り節 米みそ(淡色辛みそ) 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) しょうが きゅうり にんじん スイートコーン缶詰 えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：550kcal タンパク：21.5g 脂質：18.4g	食塩相当量：1.7g	
11木	麦茶 せんべい	ズッキーニ入り酢豚 キッシュ わかめ汁 ぶどう ご飯	ジョア ビスコ	ぶた大型種 もも(赤肉、生) プロセスチーズ 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節	米菓 じゃがいも でん粉 オリーブ油 薄力粉(1等) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	ズッキーニ しょうが 青ピーマン たまねぎ(りん茎、生) にんじん 乾しいたけ(乾) バインアップル スイートコーン缶詰 ほうれんそう 乾燥わかめ ぶどう	エネルギー：546kcal タンパク：18.8g 脂質：12g	食塩相当量：2.2g	
12金	麦茶 誕生ケーキ	サラダうどん 照り焼きチキン 牛乳 メロン	アイス	若鶏、ささ身(生) 鶏卵 全卵(生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	干しうどん(乾) マヨネーズ(全卵型) なたね油 ラクトアイス(普通脂肪) ショートケーキ	きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 トマト(果実、生) サニーレタス(葉、生) しょうが にんにく(りん茎、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：464kcal タンパク：16.8g 脂質：21.8g	食塩相当量：1.7g	誕生会
13土	ヨーグルト	メロンパン 牛乳 バナナ		普通牛乳		バナナ(生)	エネルギー：334kcal タンパク：9.1g 脂質：8.9g	食塩相当量：0.4g	午前保育
14日									
15月									海の日



# 令和元年7月 献立表

3歳未満児



日曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	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				
16	火	ヨーグルト	ミートローフ ナムル なめこ汁 キウイ ご飯	野菜生活 とうもろこし	ふた ひき肉(生) 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ (甘みそ) かつお節	バナ粉(乾燥) なたね油 ごま油 ごま (いり) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ ほうれんそう スイートコーン缶詰 にんじん 緑豆もやし(生) にんにく なめこ(生) 根深ねぎ(葉、 軟白、生) キウイフルーツ スイートコーン	エネルギー：448kcal タンパク：17.2g 脂質：11.8g	食塩相当量：1.5g	
17	水	バナナ	赤魚の煮魚 ごぼうサラダ すまし汁 メロン ご飯	牛乳 おやつぱん	しらう(生) 若鶏 ささ身(生) 絹ごし 豆腐 かつお節 普通牛乳	ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀 粒(精白米) コップパン いちご ソフト タイプマーガリン(家庭用)	バナナ(生) ごぼう(根、生) きゅうり にんじん(根、皮 つき、生) スイートコーン缶詰 まいたけ(生) わかめ (原産、生) 根深ねぎ バレンシアオレンジ	エネルギー：452kcal タンパク：17.1g 脂質：9.5g	食塩相当量：2g	
18	木	ゼリー	夏野菜マーボー豆腐 花型卵 キャベツ汁 ぶどう ご飯	牛乳 じゃが丸くん	ふた ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 木 綿豆腐 鶏卵 全卵(生) 油揚げ 絹ご し豆腐 削り節 普通牛乳	ごま油 でん粉 ごま(いり) 水稲穀粒 (精白米) じゃがいも(塊茎、皮なし、 生) 有塩バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 根深ねぎ いら (葉、生) 乾しいたけ スイートコーン缶詰 青ピーマン なす(果実、生) キャベツ ぶどう あまのり	エネルギー：520kcal タンパク：20.7g 脂質：17.2g	食塩相当量：2g	サマーキャンプ
19	金	牛乳寒天	あんかけ焼きそば ウインナー 牛乳 すいか	ぶどうジュース せんべい	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 黒砂糖 でん粉(じゃが いもでん粉) 米菓(塩せんべい)	にんにく しょうが(根茎、生) たまねぎ にんじん たけ のこ(ゆで) 乾しいたけ(乾) 緑豆もやし(生) キャベツ ごまつな(葉、生) すいか	エネルギー：495kcal タンパク：16.1g 脂質：17.3g	食塩相当量：2.1g	サマーキャンプ
20	土	麦茶 ビスケット	カツサンド コロコロスープ 牛乳 オレンジ	ヤクルト せんべい	ふた大型種 かつローズ(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) ソーセージ(ウイン ナー) 普通牛乳	ビスケット 食パン 薄力粉(1等) パン 粉(乾燥) なたね油 ミルクチョコレート じゃがいも 米菓	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん 粉(乾燥) かつお節 緑豆もやし(生) バレンシアオー レンジ(砂じょう、生)	エネルギー：512kcal タンパク：15.6g 脂質：16g	食塩相当量：1.8g	
22	月	果実ジュース せんべい	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 キ ウイ ご飯	ヨーグルト いも花子	ふた大型種 かつローズ(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) いかなご (生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 水稲穀 粒(精白米) 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) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：528kcal タンパク：14.6g 脂質：18.3g	食塩相当量：1.6g	
23	火	麦茶 麩菓子	青しそ照り焼きチキン かぼちゃサラダ 大根汁 オレンジ ご飯	牛乳 チーズ蒸しパン	若鶏 もも(皮つき、生) プロセスチー ズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普 通牛乳 鶏卵 全卵(生)	かりんとう(黒) ドレッシングタイプ和風 調味料 なたね油 マヨネーズ 水稲穀 粒 薄力粉(1等) 車糖 調合油	しそ(葉、生) 日本かぼちゃ にんじん きゅうり(果実、 生) スイートコーン缶詰 だいこん(根、皮つき、生) 根 深ねぎ バレンシアオレンジ	エネルギー：482kcal タンパク：18.6g 脂質：21g	食塩相当量：1g	
24	水	バナナ	カレイのマリネ สปาゲティサラダ まいたけ汁 グレープフルーツ	ゼリー せんべい	まがれい(生) まぐろ類缶詰(水煮、フ レーク、ライト) 油揚げ 米みそ(甘み そ)	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 車糖 マカロニ、スパゲッティ(乾) マヨ ネーズ 米菓	たまねぎ 黄ピーマン 赤ピーマン(果実、生) きゅうり (果実、生) にんじん スイートコーン缶詰 まいたけ (生) 乾燥わかめ(素干し) グレープフルーツ	エネルギー：392kcal タンパク：13.8g 脂質：13.2g	食塩相当量：1.3g	
25	木	ヨーグルト	オクラ入り五目納豆 かぼちゃの甘煮 豆 腐汁 スイカ ご飯	牛乳 ビスコ	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) プロセス チーズ 糸引き納豆 絹ごし豆腐 かつ お節 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) ラクトアイス(普通脂肪)	根深ねぎ オクラ(果実、生) にんじん 日本かぼちゃ (果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干 し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：509kcal タンパク：18g 脂質：20.3g	食塩相当量：1.8g	新潟遠足
26	金	麦茶 せんべい	夏野菜のトマトスパゲッティ レバーの甘辛煮 牛乳 ぶどう	ジョア 焼きおにぎり	ふた ひき肉(生) ぶた、肝臓(生) 普 通牛乳	米菓 マカロニ、スパゲッティ(乾) オ リーブ油 でん粉 なたね油 水稲穀粒 (精白米)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) なす(果 実、生) 青ピーマン(果実、生) トマト(果実、生) トマト 缶詰 ぶどう(皮なし、生)	エネルギー：573kcal タンパク：21.9g 脂質：14.2g	食塩相当量：2.9g	
27	土	麦茶 ビスコ	甘バターサンド 野菜ソテー 牛乳 メロン	牛乳寒天 せんべい	ふた大型種 かつ 普通牛乳	ビスケット(ソフト) クリームサンド じゃ がいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	ほうれんそう(葉、通年平均、生) ぶなしめじ(生) ス イートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) メロン(温 室メロン、生)	エネルギー：512kcal タンパク：14.2g 脂質：20.1g	食塩相当量：1.6g	
29	月	ぶどうジュース せんべい	トマトシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛 乳 キウイ ご飯	ヨーグルト 小魚	成鶏 もも(皮つき、生) 普通牛乳 焼き 竹輪 生揚げ	米菓(塩せんべい) なたね油 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 トマト缶詰 スイ ートコーン缶詰 さやいんげん(若ざや、生) キウイフルーツ (緑肉種、生)	エネルギー：509kcal タンパク：17.1g 脂質：14.5g	食塩相当量：1.1g	
30	火	麦茶 玉子ポーロ	ヒレカツ キャベツ和え わかめ汁 オレンジ ご飯	アイス	ふた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵 全 卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛み そ) 削り節	ポーロ(衛生ポーロ) 薄力粉(1等) パ ン粉(乾燥) なたね油 水稲穀粒(精白 米) ラクトアイス(普通脂肪)	キャベツ(結球葉、生) にんじん スイートコーン缶詰 たまねぎ 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：370kcal タンパク：13.5g 脂質：10.7g	食塩相当量：1.1g	
31	水	バナナ	焼き魚(鮭) ポテトサラダ 白菜汁 ぶどう ご飯	牛乳 ドッグパン	べにざけ ナチュラルチーズ かつお缶 詰 油揚げ かつお節 米みそ 普通牛 乳 ソーセージ プロセスチーズ	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) コッ パン ミルクチョコレート	バナナ(生) にんじん スイートコーン缶詰 きゅうり(果 実、生) はくさい 根深ねぎ(葉、軟白、生) ぶどう(皮 なし、生) キャベツ	エネルギー：611kcal タンパク：24.8g 脂質：22.2g	食塩相当量：1.6g	

※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