



令和元年8月 献立表

3歳以上児



日 曜	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 木	じゃが芋のひき肉煮 野菜入り卵焼き 豆麩汁 すいか	牛乳 ビスコ	ぶた、ひき肉(生) 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 削り節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 しらたき じゃがいも(塊 茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもで ん粉) なたね油 黒砂糖 焼きふ(親世 ふ) サブレ	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) 乾 燥わかめ(素干し) すいか(赤肉種、生)	エネルギー：376kcal タンパク：16.6g 脂質：15.4g	食塩相当量： 1.5g	
2 金	ミートソーススパゲッティ レバーの甘 辛煮 わかめスープ メロン	ヤクルト せんべい	ぶた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ (バルメザン) 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 薄力粉(1等) でん粉(じゃがいもで ん粉) なたね油 米菓(塩せんべい)	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) トマト 缶詰(ホール、食塩無添加) 乾燥わか め(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) スイートコーン缶詰 えのきたけ(生) メ ロン	エネルギー：502kcal タンパク：17.1g 脂質：12.4g	食塩相当量： 1.6g	
3 土	甘バターサンド マカロニサラダ 牛乳 オレンジ	果実ジュース 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	クリームサンド 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)	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) 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：522kcal タンパク：17.7g 脂質：19.4g	食塩相当量： 1.5g	夏祭り
4 日								
5 月	ハッシュドポーク ちくわ厚揚げ煮 牛乳 キウイ	ヨーグルト 小魚	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) 焼き 竹輪 生揚げ 普通牛乳	オリーブ油	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：367kcal タンパク：16.6g 脂質：17.1g	食塩相当量： 1.8g	
6 火	チキンカツ キャベツ和え 大根汁 メロン	スポロン せんべい	若鶏、むね(皮つき、生) 鶏卵、全卵 (生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘み そ)	薄力粉(1等) パン粉(生) なたね油 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) たまねぎ(りん茎、 生) だいこん(根、皮つき、生) 根深 ねぎ(葉、軟白、生) メロン(温室メ ロン、生)	エネルギー：413kcal タンパク：16.5g 脂質：13.4g	食塩相当量： 1.4g	
7 水	ブリの照り焼き ごぼうサラダ 豆腐汁 オレンジ	牛乳 おやつパン	ぶり(成魚、生) 若鶏、ささ身(生) 絹 ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ドレッシングタイプ和風調味料 クリーム パン	しょうが(根茎、生) ごぼう(根、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) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオレンジ	エネルギー：415kcal タンパク：22.8g 脂質：17.6g	食塩相当量： 1.7g	
8 木	夏野菜カレー 小女子甘煮 牛乳 すいか	野菜生活 とうもろこし	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いん げんまめ(全粒、ゆで) いかご(生) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ 油	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) 青 ピーマン(果実、生) えだまめ(生) す いか(赤肉種、生) スイートコーン	エネルギー：390kcal タンパク：14.8g 脂質：13g	食塩相当量： 1.2g	カレー作り
9 金	三色そうめん 豚肉とパプリカ炒め 牛乳 メロン	ジョア おにぎり	かつお節 成鶏、ささ身(生) ぶた大型 種、かたローズ(赤肉、生) 普通牛乳	そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃ がいもでん粉) ごま油 黒砂糖 水稲 穀粒(精白米)	きゅうり(果実、生) スイートコーン 缶詰 しょうが(根茎、生) たけのこ (ゆで) 青ピーマン 赤ピーマン(果 実、生) メロン(温室メロン、生) 乾 燥わかめ(素干し)	エネルギー：515kcal タンパク：24g 脂質：9.8g	食塩相当量： 2.3g	
10 土	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	クリームパン じゃがいも(塊茎、皮 なし、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：599kcal タンパク：19.1g 脂質：21.5g	食塩相当量： 1.7g	
11 日								
12 月								
13 火	焼肉 ビーフソテー えのき汁 キウイ	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) 削り節 米みそ(淡色 辛みそ)	ビーフ 有塩バター 芋かりんとう	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) 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) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：403kcal タンパク：15g 脂質：17.6g	食塩相当量： 1.5g	
14 水	カレイの煮物 マセドアンサラダ キャベツ汁 オレンジ	牛乳 おやつパン	まがれい(生) プロセスチーズ 油揚げ 米みそ(甘みそ) 削り節 普通牛乳	車輪(三温糖) さつまいも(塊根、皮 むき、生) マヨネーズ(全卵型) クリ ームパン	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 ールカーネルスタイル) きゅうり (果実、生) キャベツ(結球葉、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：425kcal タンパク：21.3g 脂質：17.2g	食塩相当量： 1.7g	
15 木	五目納豆 さつまいの甘煮 わかめ汁 キウイ	牛乳 せんべい	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 米 みそ(淡色辛みそ) 削り節 普通牛乳	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮 むき、生) 米菓(塩せんべい)	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) キウイフ ルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：428kcal タンパク：18.7g 脂質：15.8g	食塩相当量： 2.6g	



令和元年8月 献立表

3歳以上児



日 曜	食 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 金	鶏のから揚げ グリーンサラダ 豆麩汁 メロン 鮭ちらし寿司	麦茶 誕生ケーキ アイス	若鶏、もも(皮つき、生) ソーセージ(ウインナー) プロセスチーズ 削り節 米みそ(甘みそ) しるさげ(生) 鶏卵、全卵(生)	でん粉 薄力粉(1等) なたね油 ドレッシングタイプ和風調味料 焼きふ、水稲めし(精白米) 車糖(三温糖) ショートケーキ ラクトアイス	しょうが(根茎、生) にんにく(果実、生) スイートコーン缶詰 ミニトマト(果実、生) たまねぎ 乾燥わかめ(素干し) メロン(温室メロン、生) えだまめ(生) あまのり(焼きのり)	エネルギー：606kcal タンパク：24.3g 脂質：29.3g	誕生会
17 土	ツナコーンサンド 中華ソテー 牛乳 オレンジ	ヤクルト せんべい	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 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 緑豆はるさめ(乾) ごま油 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) チンゲンサイ(葉、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：636kcal タンパク：20.7g 脂質：24.2g	
18 日							
19 月	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	野菜生活 サブレ	ぶた大型種、かたローズ(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) ビスケット(ソフト)	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：377kcal タンパク：10.4g 脂質：17.4g	
20 火	照り焼きチキン ポテトサラダ えのき汁 キウイ	ヨーグルト 小魚	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) 削り節 米みそ(淡色辛みそ)	なたね油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型)	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 きゅうり(果実、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) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：324kcal タンパク：16.5g 脂質：15.9g	
21 水	かつおの竜田揚げ 青菜のごま和え すまし汁 メロン	牛乳 フレンチトースト	かつお(秋獲り、生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ごま(いり) 黒砂糖 食パン 有塩バター ムーブシロップ	しょうが ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 まいたけ(生) わかめ(原産、生) 根茎ねぎ(葉、軟白、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：454kcal タンパク：23.1g 脂質：19.6g	
22 木	五目昆布煮 スクランブルエッグ キャベツ汁 ぶどう	牛乳 ビスコ	ぶた大型種、ローズ(脂身つき、生) 油揚げ さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 米みそ(甘みそ) 削り節 普通牛乳	オリーブ油 有塩バター ビスケット(ソフト)	まごころ(素干し、乾) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) ぶどう(皮なし、生)	エネルギー：443kcal タンパク：17.3g 脂質：23.2g	
23 金	焼きうどん ウインナー 野菜たっぷりスープ すいか	ジョア おにぎり	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かつお節 ソーセージ(ウインナー)	オリーブ油 うどん(ゆで) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 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) すいか(赤肉種、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー：492kcal タンパク：18.6g 脂質：16.1g	
24 土	ソフトフランスパン 肉野菜炒め 牛乳 オレンジ	リンゴジュース せんべい	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳	コッペパン らっかせい(ピーナッツバター) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) エリンギ(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：589kcal タンパク：20.6g 脂質：17.8g	
25 日							
26 月	コーンシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳 オレンジ	ヨーグルト いも花子	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	オリーブ油 マカロニス・パゲッティ(乾) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 芋かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) にんじん(根、皮つき、生) フロccoli(花序、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：437kcal タンパク：14.9g 脂質：17g	
27 火	焼き魚(鮭) コーンサラダ わかめ汁 キウイ	牛乳 サブレ	ペにざげ(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節 普通牛乳	マカロニス・パゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) サブレ	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) きゅうり(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：345kcal タンパク：18.8g 脂質：15.3g	
28 水	ミートボール 温野菜 根菜汁 梨	牛乳 エッグパン	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節	パン粉(乾燥) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 さといも(球茎、水煮) ロールパン マヨネーズ(全卵型)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) フロccoli(花序、生) スイートコーン缶詰 ごぼう(根、生) だいこん(根、皮つき、生) 根茎ねぎ(葉、軟白、生) 日本なし(生) レタス	エネルギー：498kcal タンパク：20.8g 脂質：23.4g	
29 木	きんぴらごぼう 厚焼き卵 なめこ汁 ぶどう	牛乳 お好み焼き	ぶた大型種、ローズ(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳 プロセスチーズ さくらえび	オリーブ油 板こんにやく(精粉こんにやく) ごま(いり) 車糖(三温糖) なたね油 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型)	ごぼう(根、生) れんこん(生) にんじん(根、皮つき、生) なめこ(生) 根茎ねぎ(葉、軟白、生) ぶどう キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 あおさ(素干し)	エネルギー：402kcal タンパク：16.9g 脂質：18.6g	
30 金	卵とじそうめん 豚肉と茄子の味噌炒め 牛乳 キウイ	ヤクルト せんべい	ぶた中型種、かた(赤肉、生) ぶた大型種、もも(脂身つき、生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	そうめん、ひやむぎ(乾) オリーブ油 黒砂糖 でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	だいこん(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：473kcal タンパク：18.6g 脂質：10.3g	
31 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 春雨 サラダ 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	若鶏、ささ身(生) 普通牛乳	コッペパン いちご(ソフトタイプ) マーガリン(家庭用) 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) きらりん(家庭用) 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：546kcal タンパク：16.3g 脂質：13.1g	

※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