



令和元年8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 木 | 麦茶 せんべい | じゃが芋のひき肉煮 野菜入り卵焼 豆麩汁 すいか ご飯 | 牛乳 ビスコ | ふた、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 | 米菓 オリブ油 しらたき じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいも) 黒砂糖 焼きふ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米) 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(若ざや、生) 乾燥わかめ(素干し) すいか(赤肉種、生) | エネルギー：468kcal タンパク：16.2g 脂質：14g | |
| 2 金 | ヨーグルト | 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 | ふた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ(バルメザン) 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 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(温室メロン、生) | エネルギー：534kcal タンパク：17.3g 脂質：14.3g | |
| 3 土 | 麦茶 ビスコ | 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 | ビスケット(ソフト) 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) | 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：550kcal タンパク：15.9g 脂質：20.9g | 夏祭り |
| 4 日 | | | | | | | | |
| 5 月 | リンゴジュース せんべい | ハッシュドポーク ちくわ厚揚げ煮 牛乳 キウイ ご飯 | ヨーグルト 小魚 | ふた大型種、かた(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 | 米菓(塩せんべい) オリブ油 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) キウイフルーツ(緑肉種、生) | エネルギー：518kcal タンパク：17.3g 脂質：16.3g | |
| 6 火 | 麦茶 玉子ポーチ | チキンカツ キャベツ和え 大根汁 メロン ご飯 | 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) | かりんとう(黒) 薄力粉(1等) パン粉(生) なたね油 水稲穀粒(精白米) 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) 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：482kcal タンパク：14.5g 脂質：11.9g | |
| 7 水 | バナナ | ブリの照り焼き ごぼうサラダ 豆腐汁 オレンジ ご飯 | 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 水稲穀粒(精白米) クリームパン | バナナ(生) 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 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(砂じょう、生) | エネルギー：474kcal タンパク：20.4g 脂質：13.8g | |
| 8 木 | ヨーグルト | 夏野菜カレー 小女子甘煮 牛乳 すいか ご飯 | 野菜生活 とうもろこし | ふた大型種、かた(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) いか(なご(生) 普通牛乳 | じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリブ油 水稲穀粒(精白米) | 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(未熟種子、生) | エネルギー：512kcal タンパク：16.6g 脂質：14.5g | カレー作り |
| 9 金 | ゼリー | 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) ふた大型種、かた(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) たまねぎ(りん茎、生) たけのこ(ゆで) 青ピーマン(果実、生) 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：542kcal タンパク：22.5g 脂質：9.2g | |
| 10 土 | 麦茶 ビスケット | 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 | ビスケット(ハード) 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：486kcal タンパク：13.7g 脂質：16g | |
| 11 日 | | | | | | | | |
| 12 月 | | | | | | | | |
| 13 火 | 麦茶 せんべい | 焼肉 ビーフンソテー えのき汁 キウイ ご飯 | ヨーグルト いも花子 | ふた大型種、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) | 米菓(塩せんべい) ビーフン 有塩バター 水稲穀粒(精白米) 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、水洗し) キウイフルーツ(緑肉種、生) | エネルギー：507kcal タンパク：14.9g 脂質：14.2g | |
| 14 水 | バナナ | カレーの煮物 マセドアンサラダ キャベツ汁 オレンジ ご飯 | 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) クリームパン | バナナ(生) 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 | エネルギー：469kcal タンパク：13.8g 脂質：14g | |
| 15 木 | 麦茶 ビスケット | 五目納豆 さつま芋の甘煮 わかめ汁 キウイ ご飯 | 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 | ビスケット(ハード) オリブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) 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：513kcal タンパク：17.6g 脂質：15g | |
| 16 金 | 麦茶 誕生ケーキ | 鶏のから揚げ 豆麩汁 メロン 鮭ちらし寿司 | 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) しろさけ(生) 鶏卵、全卵(生) | ショートケーキ 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(親世ふ) 水稲めし(精白米) 車糖(三温糖) ラクトアイス | しょうが にんにく レタス きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 ミニトマト(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 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：520kcal タンパク：20.2g 脂質：25.3g | 誕生会 |



令和元年8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 | | |
| 17 土 | 麦茶 ビスコ | 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、かたロース(脂身つき、 生) 普通牛乳 | ビスケット(ソフト) 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: 540kcal タンパク: 14.6g 脂質: 21.5g | |
| 18 日 | | | | | | | | |
| 19 月 | ぶどうジュース せんべい | ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ ご飯 | 野菜生活 サブレ | ぶた大型種、かたロース(脂身つき、 生) いかのこ(生) 普通牛乳 | 米菓(塩せんべい) オリブ油 ジャ がいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒 (精白米) 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(若ざや、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) | エネルギー: 521kcal タンパク: 11.7g 脂質: 16.1g | 食塩相当量: 1.6g |
| 20 火 | ヤクルト せんべい | 照り焼きチキン ポテトサラダ えのき汁 キウイ ご飯 | 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) | 米菓(塩せんべい) なたね油 ジャ がいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ (全卵型) 水稲穀粒(精白米) | 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 キウイフルーツ(緑肉種、生) | エネルギー: 465kcal タンパク: 17.4g 脂質: 13.6g | 食塩相当量: 1.5g |
| 21 水 | バナナ | かつおの竜田揚げ 青菜のごま和え すまし汁 メロン ご飯 | 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 水稲穀粒(精白 米) 食パン 有塩バター メールン ロップ | バナナ(生) しょうが(根茎、生) ほうれんそう にんじん 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 まいたけ (生) わかめ(原簿、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) メ ロン(温室メロン、生) | エネルギー: 567kcal タンパク: 21.5g 脂質: 18.8g | 食塩相当量: 2.4g |
| 22 木 | ヨーグルト | 五目昆布煮 ス克蘭ブルエッグ ぶどう ご飯 | 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) プロセスチーズ 普通牛乳 | オリブ油 有塩バター 水稲穀粒 (精白米) ビスケット(ソフト) | まごころ(葉干し、乾) ごぼう(根、生) にんじん(根、 皮つき、生) ぶどう(皮なし、生) | エネルギー: 531kcal タンパク: 17.5g 脂質: 21.5g | 食塩相当量: 1.9g |
| 23 金 | 牛乳 せんべい | 焼きうどん ウィナー 野菜たっぷりスープ すいか | ジョア おにぎり | 普通牛乳 ぶた大型種 かつ(脂身つ き、生) かつお節 ソーセージ(ウイ ナー) | 米菓(塩せんべい) オリブ油 うど ん(ゆで) ジャがいも(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(葉干し) | エネルギー: 509kcal タンパク: 19.9g 脂質: 15.9g | 食塩相当量: 3.4g |
| 24 土 | 麦茶 ビスケット | 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 | ビスケット(ハード) コッペパン ク リーム 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: 471kcal タンパク: 14.9g 脂質: 12.6g | 食塩相当量: 1.8g |
| 25 日 | | | | | | | | |
| 26 月 | 果実ジュース せんべい | コーンシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳 オレンジ ご飯 | 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 | 米菓(塩せんべい) オリブ油 マカ ロニスバゲッティ(乾) ジャがいも (塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白 米) 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) 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) バレンシアオレンジ(砂じょう 、生) | エネルギー: 541kcal タンパク: 15.6g 脂質: 15.5g | 食塩相当量: 0.9g |
| 27 火 | バナナ | 焼き魚(鮭) コーンサラダ わかめ汁 キウイ ご飯 | 牛乳 サブレ | ペにぎげ(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 | マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ (全卵型) 水稲穀粒(精白米) サ ブレ | バナナ(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) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) キウイフ ルーツ(緑肉種、生) | エネルギー: 453kcal タンパク: 17.9g 脂質: 14.1g | 食塩相当量: 1g |
| 28 水 | ヨーグルト | ミートボール 温野菜 根菜汁 梨 ご飯 | 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) 水稲穀粒(精白米) 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) だい こん(根、生) れんこん(根茎、生) にんじん さ やいんげん(若ざや、生) なめこ(生) 根深ねぎ ぶどう (皮なし、生) 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(葉干し) | エネルギー: 608kcal タンパク: 21.2g 脂質: 23.4g | 食塩相当量: 2g |
| 29 木 | 麦茶 せんべい | きんぴらごぼう 厚焼き卵 なめこ汁 ぶどう ご飯 | 牛乳 お好み焼き | ぶた大型種、ロース 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(葉干し) | 米菓 オリブ油 板こんにやく ごま (いり) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精 白米) 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(根茎、生) にんじん さ やいんげん(若ざや、生) なめこ(生) 根深ねぎ ぶどう (皮なし、生) 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(葉干し) | エネルギー: 496kcal タンパク: 17g 脂質: 17.4g | 食塩相当量: 1.6g |
| 30 金 | 麦茶 麩菓子 | 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 | かりんとう(黒) そうめん、ひやむぎ (乾) オリブ油 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: 462kcal タンパク: 16.3g 脂質: 10.5g | 食塩相当量: 2.6g |
| 31 土 | 麦茶 ビスコ | 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 | ビスケット(ソフト) 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 | 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: 483kcal タンパク: 11.8g 脂質: 11.6g | 食塩相当量: 1.4g |

※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