



# 令和元年9月 献立表

3歳以上児

面川報徳保育園



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日							
2月	きのこカレー 小女子甘煮 牛乳 梨	ヨーグルト 小魚	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、乾) いかなぎ(生) 普通牛乳	なたね油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) 日本なし(生)	エネルギー: 365kcal タンパク: 16.1g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 1.6g プール活動表彰式
3火	照り焼きチキン 青菜和え なめこ汁 キウイ	牛乳 ミルクリッチ	若鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	なたね油 クリームパン	しょうが(根茎、生) にんにく 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) なめこ(生) 根深ねぎ キウイフルーツ	エネルギー: 479kcal タンパク: 22g 脂質: 20.4g	食塩相当量: 1.9g 金魚すくい大会
4水	さばの味噌煮 かぼちゃサラダ すまし汁 ぶどう	牛乳 ポタのチーズ焼き	まさば(生) 米みそ(甘みそ) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳 ソーセージ	マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	しょうが(根茎、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 まいたけ(生) わかめ(海藻、生) 根深ねぎ ぶどう	エネルギー: 366kcal タンパク: 19.1g 脂質: 17.6g	食塩相当量: 2.3g
5木	きんぴらごぼう 野菜キッシュ 大根汁 オレンジ	野菜生活 枝豆	ぶた大型種、ロース さつま揚げ プロセスチーズ 鶏卵、全卵 油揚げ かつお節 米みそ	オリーブ油 板こんにやく(精粉こんにやく) ごま(いり) 薄力粉(1等) 有塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ スイートコーン缶詰 ほうれんそう だいこん 根深ねぎ パレンシアオレンジ えだまめ	エネルギー: 365kcal タンパク: 16.7g 脂質: 15.1g	食塩相当量: 1.3g
6金	ちゃんぽんうどん 天ぷら 牛乳 梨	ジョア せんべい	削り節 ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) 焼き竹輪 普通牛乳	うどん(ゆで) ごま油 プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たけのこ(ゆで) キャベツ 大豆もやし(生) には(葉、生) 根深ねぎ 日本かぼちゃ(果実、生) あおのり(葉干し) 日本なし	エネルギー: 489kcal タンパク: 20.2g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 2.3g
7土	ソフトフランス 中華ソテー 牛乳 キウイ	プリン せんべい	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、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) ごま油 緑豆はるさめ(乾) 米菓	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 きくらげ(乾) チンゲンサイ(葉、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 616kcal タンパク: 17.2g 脂質: 18.7g	食塩相当量: 1.8g
8日							
9月	さつまいもシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 ぶどう	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) さつまいも(塊根、皮むき、生) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 辛かじら	たまねぎ(りん茎、生) にんじん スイートコーン缶詰 (ホールカーネルスタイル) ぶなしめじ(生) さやいんげん(若ざや、生) ぶどう(皮なし、生)	エネルギー: 464kcal タンパク: 14.3g 脂質: 18.5g	食塩相当量: 0.7g
10火	油淋鶏 ナムル わかめ汁 オレンジ	スポン せんべい	成鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節	でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) ごま油 ごま(いり) 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんにく 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) たまねぎ 乾燥わかめ(葉干し) パレンシアオレンジ	エネルギー: 403kcal タンパク: 13.8g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 2.6g 本郷流紋焼き工場見学
11水	秋鮭のホイル焼き マカロニサラダ なす汁 キウイ	牛乳 エッグパン	ペにざげ(生) まぐろ頭缶詰(油漬、フレーク、ライト) 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)	有塩バター マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) ロールパン ミルクチョコレート	えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) にんじん たまねぎ(りん茎、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 なす(果実、生) キウイフルーツ レタス	エネルギー: 630kcal タンパク: 28g 脂質: 31.4g	食塩相当量: 1.8g
12木	五目納豆 さつまいもの甘煮 えのき汁 梨	牛乳 ビスコ	焼き竹輪 鶏卵、全卵 プロセスチーズ 糸引き納豆 削り節 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) ビスケッ(ソフト)	根深ねぎ(葉、軟白、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) 日本なし(生)	エネルギー: 446kcal タンパク: 17.3g 脂質: 20.6g	食塩相当量: 2.2g
13金	ミートボール ひじきサラダ 五目汁 ぶどう さつまいもご飯	麦茶 誕生ケーキアイス	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 削り節 若鶏、もも 油揚げ	パン粉(乾燥) でん粉 なたね油 マヨネーズ 水稲穀粒 さつまいも ごま ショートケーキ ラクトアイス	たまねぎ(りん茎、生) にんじん ひじき スイートコーン缶詰 きゅうり さやいんげん(若ざや、生) まこんぶ だいこん ごぼう ほうれんそう ぶどう	エネルギー: 632kcal タンパク: 19.1g 脂質: 30.7g	食塩相当量: 2.1g 十五夜 誕生会
14土	甘バターサンド 野菜の豆乳煮込み 牛乳 パナナ	野菜生活 せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	クリームサンド オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 豆乳(調整豆乳) 米菓	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) ぶなしめじ(生) パナナ(生)	エネルギー: 513kcal タンパク: 16.7g 脂質: 15.2g	食塩相当量: 1.7g 陶芸教室
15日							
16月							
17火	焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ 梨	飲むヨーグルト 小魚	ぶた大型種、ロース 鶏肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生) ヨーグルト	ビーフン 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 ざらめ糖(グラニュー糖)	にんじん キャベツ 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) たまねぎ(りん茎、生) わかめ えのきたけ(生) 日本なし(生) パナナ(生) なつみかん(缶詰) もも	エネルギー: 370kcal タンパク: 19.4g 脂質: 14.8g	食塩相当量: 1.7g



# 令和元年9月 献立表

3歳以上児

面川報徳保育園



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			
18 水	かつおの竜田揚げ 青菜のごま和え すまし汁 キウイ	牛乳 スイートポテト	かつお(秋獲り、生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳 クリーム 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 さつまいも (塊根、皮むき、生) 無塩バター	しょうが(ほうれんそう 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 (原藻、生) 根深ねぎ キウイフルーツ	エネルギー：400kcal タンパク：19.7g 脂質：16.8g	食塩相当量：2g	
19 木	筑前煮 野菜入り卵焼き 豆腐汁 オレンジ	牛乳 クリームパン	若鶏、むね 油揚げ 凍り豆腐 鶏肉、ひき 肉 鶏卵、全卵 絹ごし豆腐 かつお節 米 みそ 普通牛乳	オリーブ油 板こんにやく(精粉こんに やく) なたね油 黒砂糖 クリーム パン	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) たまねぎ 乾燥わ かめ(葉干し) バレンシアオレンジ	エネルギー：503kcal タンパク：24.7g 脂質：22.5g	食塩相当量：2.1g	駅・消防署見学
20 金	和風スパゲッティ レバーのスパイス揚げ わかめスープ キウイ	麦茶 おはぎ	若鶏、もも(皮つき、生) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳 あずき(全粒、乾) きな粉	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) 車輪(三温糖)	にんにく ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) エリンギ (生) たまねぎ にんじん あまのり 乾燥わかめ 根深 ねぎ スイートコーン缶詰 キウイフルーツ	エネルギー：527kcal タンパク：20.5g 脂質：12.4g	食塩相当量：0.6g	
21 土	クロワッサンサンド ポルシチ 牛乳 バナナ	牛乳寒天 せんべい	鶏卵、全卵(生) ぶた大型種、かた(脂身つ き、生) 普通牛乳	クロワッサン ミルクチョコレート マヨ ネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、 皮なし、生) 米菓	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト 缶詰(ホール、食塩無添加) にんにく ほうれんそう た まねぎ(りん茎、生) バナナ	エネルギー：726kcal タンパク：20.4g 脂質：33.4g	食塩相当量：3.2g	
22 日								
23 月								
24 火	松風焼き 三色和え きゃべつ汁 りんご	飲むヨーグルト いも花子	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 かつお節 油 揚げ 米みそ ヨーグルト 普通牛乳	パン粉(乾燥) ごま(いり) オリーブ 油 乳酸菌飲料(乳製品) 羊かりん どう	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカー ネルスタイル) りんご(皮むき、生)	エネルギー：405kcal タンパク：18.5g 脂質：15.1g	食塩相当量：1.5g	
25 水	さんまの甘煮 ポテトサラダ 豆麩汁 オレンジ	牛乳 手作りラスク	さんま(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(甘みそ) 普通牛乳	車輪(三温糖) じゃがいも マヨネ ーズ(全卵型) 焼きふ(観世ふ) 食パ ン オリーブ油 ざらめ糖	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) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) バレ シアオレンジ	エネルギー：461kcal タンパク：18.6g 脂質：26.4g	食塩相当量：1.5g	
26 木	五日昆布煮 ス克蘭ブルエッグ すまし汁 ぶどう	ヤクルト せんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 油揚 げ さつまいも 鶏卵、全卵(生) プロセス チーズ 絹ごし豆腐 かつお節	オリーブ油 有塩バター 米菓(塩せ んべい)	まこんぶ(葉干し、乾) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮 つき、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)	エネルギー：392kcal タンパク：15.4g 脂質：12.9g	食塩相当量：3.2g	
27 金	焼きそば ウインナー 牛乳 ぶどう	ゼリー せんべい	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	蒸し中華めん オリーブ油 米菓(塩 せんべい)	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) ぶ どう(皮なし、生)	エネルギー：471kcal タンパク：14g 脂質：17g	食塩相当量：1.7g	
28 土	芋煮							園内運動会
29 日								
30 月	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	ヨーグルト 小魚	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) い んげんまめ(全粒、ゆで) いかなぎ(生) 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) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：351kcal タンパク：15.7g 脂質：16.3g	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