



令和元年9月 献立表

3歳未満児



面川報徳保育園

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 日									
2 月	ぶどうジュース せんべい	きのこカレー 小女子甘煮 牛乳 梨 ご飯	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 ご(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) なたね油 じゃがいも(焼蓋、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん蓋、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	エネルギー: 499kcal タンパク: 16.2g 脂質: 12.6g	食塩相当量: 1.3g	プール活動表彰式 金魚すくい大会
3 火	麦茶 玉子ポーロ	照り焼きチキン 青菜和え なめこ汁 キウイ ご飯	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	ポーロ(衛生ポーロ) なたね油 水稲穀粒(精白米) クリームパン	しょうが 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 なめこ(生) 根菜ねぎ キウイフルーツ	エネルギー: 531kcal タンパク: 19.8g 脂質: 17g	食塩相当量: 1.4g	
4 水	バナナ	さばの味噌煮 かぼちゃサラダ すまし汁 ぶどう ご飯	牛乳 ポテトのチーズ焼き	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) 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(焼蓋、皮なし、生)	バナナ(生) しょうが 日本かぼちゃ) にんじん きゅうり スイートコーン缶詰 まいたけ(生) わかめ(原産、生) 根菜ねぎ ぶどう	エネルギー: 467kcal タンパク: 18.2g 脂質: 14.8g	食塩相当量: 2.1g	
5 木	麦茶 せんべい	きんぴらごぼう 野菜キッシュ 大根汁 オレンジ ご飯	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(生) 油揚げ かつお節 米みそ	米菓 オリブ油 板こんにやく ごま(いり) 薄力粉(1等) 有塩バター じゃがいも 水稲穀粒	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 根菜ねぎ バレンシアオレンジ えだまめ	エネルギー: 423kcal タンパク: 14.5g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 1.2g	
6 金	ゼリー	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	にんじん たけのこ(ゆで) キャベツ(結球葉、生) 大豆もやし(生) にら(葉、生) 根菜ねぎ 日本かぼちゃ あおのり(素干し) 日本なし	エネルギー: 493kcal タンパク: 18.6g 脂質: 11.6g	食塩相当量: 2g	
7 土	麦茶 ビスコ	ソフトフランス 中華ソーテ 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	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 ごま油 緑豆はるさめ(乾) 米菓	たまねぎ(りん蓋、生) にんじん スイートコーン缶詰 きくらげ(乾) テンゲンサイ(葉、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 560kcal タンパク: 13g 脂質: 18g	食塩相当量: 1.5g	
8 日									
9 月	果実ジュース せんべい	さつまいもシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 ぶどう 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 マカロニスバググティ(乾) さつまいも じゃがいも 水稲穀粒(精白米) 辛かりんとう	たまねぎ(りん蓋、生) にんじん スイートコーン缶詰 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: 567kcal タンパク: 15.5g 脂質: 17g	食塩相当量: 0.9g	本郷流紋焼き工場見学
10 火	ヨーグルト	油淋鶏 ナムル わかめ汁 オレンジ ご飯	スポロン 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) 車輪(三温糖) ごま油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	根菜ねぎ 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(素干し) バレンシアオレンジ	エネルギー: 521kcal タンパク: 15.1g 脂質: 12.6g	食塩相当量: 2.3g	
11 水	バナナ	秋鮭のホイル焼き マカロニサラダ なす汁 キウイ ご飯	牛乳 エッグパン	べにざけ(生) まぐろ類缶詰 プロセスチーズ 油揚げ かつお節 米みそ 普通牛乳 鶏卵、全卵	有塩バター マカロニスバググティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ロールパン ミルクチョコ	バナナ(生) えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) にんじん たまねぎ きゅうり スイートコーン缶詰 なす キウイフルーツ(緑肉種、生) レタス	エネルギー: 679kcal タンパク: 25.5g 脂質: 26g	食塩相当量: 1.5g	
12 木	麦茶 麩菓子	五目納豆 さつまいもの甘煮 えのき汁 梨 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 削り節 米みそ 普通牛乳	かりんとう(黒) オリブ油 さつまいも(焼蓋、皮むき、生) 車輪(三温糖) 水稲穀粒(精白米) ビスケット	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん蓋、生) 乾燥わかめ(素干し、水洗し) 日本なし	エネルギー: 518kcal タンパク: 17g 脂質: 18.8g	食塩相当量: 2.3g	
13 金	麦茶 誕生ケーキ	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	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	ショートケーキ 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(いり) ラクトアイス	たまねぎ 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 まこんぶ だいこん ごぼう(根、生) ほうれんそう ぶどう	エネルギー: 509kcal タンパク: 15.8g 脂質: 24.2g	食塩相当量: 1.7g	十五夜誕生会
14 土	牛乳寒天	甘バターサンド 野菜の豆乳煮込み 牛乳 バナナ	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 オリブ油 じゃがいも(焼蓋、皮なし、生) 豆乳(調整豆乳) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん蓋、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ ぶなしめじ(生) バナナ(生)	エネルギー: 480kcal タンパク: 15g 脂質: 15.2g	食塩相当量: 1.6g	陶芸教室
15 日									
16 月									敬老の日
17 火	麦茶 せんべい	焼肉 ビーフンソーテ とろりんスープ 梨 ご飯	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	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	にんじん キャベツ 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) たまねぎ わかめ えのきたけ(生) 日本なし(生) バナナ(生) なつみかん もも	エネルギー: 451kcal タンパク: 18.8g 脂質: 12.1g	食塩相当量: 1.7g	



3歲未滿兒



※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