



令和元年10月 献立表

3歳以上児



日 曜	食 食		あか	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	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 火	鶏のから揚げ 青菜和え えのき汁 りんご	ヤクルト せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 削り節 米みそ (淡色辛みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1等) なたね油 米菓(塩せんべい)	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) 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) りんご	エネルギー: 361kcal タンパク: 13.8g 脂質: 12g	食塩相当量: 1.9g	飯盛山・工場見学	
2 水	焼き魚(鮭) マカロニサラダ 豆麩汁 オレンジ	牛乳 おやつパン	べにざげ(生) まぐろ類缶詰(油漬、フ レーク、ライト) プロセスチーズ 削り節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ (全卵型) 焼きふ(観世ふ) クリームパン	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(砂じよ う、生)	エネルギー: 463kcal タンパク: 25.1g 脂質: 19.3g	食塩相当量: 1.5g		
3 木	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 すまし汁 梨	牛乳 手作りドーナツ	ぶた大型種、ロース 黄だいず 凍り豆腐 (乾) 油揚げ さつま揚げ いんげんまめ (全粒、乾) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳	オリーブ油 プレミックス粉(ホットケーキ 用) ざらめ糖(グラニュー糖)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) ひ じき(ほしひじき) まいたけ(生) わかめ(原 産、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本なし (生)	エネルギー: 452kcal タンパク: 22.2g 脂質: 20.2g	食塩相当量: 2.4g		
4 金	手巻き寿司 牛乳 オレンジ	麦茶 誕生ケーキ アイス	かつお缶詰(油漬、フレーク) 鶏卵、全卵 (生) 糸引き納豆 ぶた大型種、かたロー ス(脂身つき、生) 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵型) 調合油 ショートケーキ ラクトアイス(普 通脂肪)	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) レタス(土耕栽培、結球 葉、生) あまのり(焼きのり) バレンシアオー レンジ(砂じよう、生)	エネルギー: 524kcal タンパク: 19g 脂質: 30g	食塩相当量: 1.3g	誕生会	
5 土	ミルクリッチ きのこソテー 牛乳 ぶどう	野菜生活 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) ぶなしめじ(生) えの きたけ(生) エリンギ(生) ぶどう(皮なし、生)	エネルギー: 569kcal タンパク: 18.3g 脂質: 19.9g	食塩相当量: 1.8g		
6 日									
7 月	秋茄子カレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	ヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かたロース(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) 芋かりんとう	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) に んじん なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、 生) エリンギ(生) さやいんげん(若ざや、生) バレンシアオレンジ(砂じよう、生)	エネルギー: 411kcal タンパク: 11.5g 脂質: 18.2g	食塩相当量: 1.6g		
8 火	焼肉 ナムル キャベツ汁 ぶどう	スポロン せんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 油揚 げ 米みそ(甘みそ) 削り節	ごま油 ごま(いり) 米菓(塩せんべい)	ほうれんそう(葉、適年平均、生) スイートコー ン缶詰 にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし (生) にんにく(りん茎、生) キャベツ(結球 葉、生) たまねぎ(りん茎、生) ぶどう	エネルギー: 369kcal タンパク: 14.4g 脂質: 11.6g	食塩相当量: 2g		
9 水	さんまのかば焼き ごぼうサラダ 豆腐汁 キウイ	牛乳 ピザパン	さんま 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 ソー セージ(ウインナー) ミートソース ナチュ ラルチーズ(パルメザン)	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 車 糖(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味 料 ロールパン オリーブ油	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) キウイ フルーツ(線肉種、生)	エネルギー: 523kcal タンパク: 23.8g 脂質: 27.3g	食塩相当量: 2.5g		
10 木	じゃが芋のひき肉煮 スクランブルエッグ 大根汁 りんご	牛乳 チーズ蒸しパン	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(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	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) 有塩バター 薄力粉(1等) 車糖(三温 糖) 調合油	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) だいこん (根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) り んご(皮むき、生)	エネルギー: 454kcal タンパク: 18.3g 脂質: 22.5g	食塩相当量: 1.3g		
11 金	ミートソーススパゲッティ レバーの甘辛煮 野菜スープ 梨	牛乳 ビスコ	ぶた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ(パ ルメザン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳 ぶた中型種、かた(脂身つき、生)	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 緑豆はるさめ(乾) ごま油 ビ スケット(ソフト)	にんにく たまねぎ(りん茎、生) にんじん ト マト缶詰(ホール、食塩無添加) チンゲンサイ (葉、生) スイートコーン缶詰 乾しいたけ(乾) 根深ねぎ 日本なし(生)	エネルギー: 571kcal タンパク: 19.9g 脂質: 24.9g	食塩相当量: 1.5g		
12 土									わくわくランド
13 日									
14 月									体育の日
15 火	きのこハンバーグ 温野菜 なめこ汁 キウイ	ヨーグルト せんべい	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 普通牛 乳 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ (甘みそ) かつお節	パン粉(乾燥) オリーブ油 車糖(三温 糖) 米菓(塩せんべい)	にんじん たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ (生) エリンギ(生) キャベツ フロccoli(花 序、生) スイートコーン缶詰 なめこ(生) 根 深ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ	エネルギー: 458kcal タンパク: 21.3g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 2g		



令和元年10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	水	さばの味噌煮 和風ポテトサラダ すまし汁 ぶどう	牛乳 揚げパン	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ (全卵型) コッパン 調合油 車糖(三 温糖)	しょうが(にんじん(根、皮つき、生) きゅうり スイートコーン(缶詰 ほめこんぶ(素干し) またけ(生) わかめ(海藻、生) 根深ねぎ (葉、軟白、生) ぶどう(皮なし、生)	エネルギー: 458kcal タンパク: 21g 脂質: 20.8g	食塩相当量: 2.7g
17	木	里芋の煮物 野菜キッシュ 大根汁 梨	牛乳 サブレ	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) 油揚げ プロセスチーズ 鶏卵、全卵(生) かつお 節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	さといも(球茎、生) 板こんにやく(精粉こ んにやく) 車糖(三温糖) オリーブ油 薄 力粉(1等) 有塩バター じゃがいも(塊 茎、皮なし、生) サブレ	にんじん ごぼう さやいんげん(若ざや、生) 乾しいたけ(乾) たまねぎ スイートコーン(缶詰 ほうれんそう だいこん(根、皮つき、生) 根深 ねぎ(葉、軟白、生) 日本なし(生)	エネルギー: 409kcal タンパク: 15.2g 脂質: 19.4g	食塩相当量: 1.2g
18	金	けんちんうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 りんご	ジョア おにぎり	削り節 ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) でん 粉(じゃがいもでん粉) なたね油 水稲穀 粒(精白米)	干しうどん(乾) さといも(球茎、生) でん 粉(じゃがいもでん粉) なたね油 水稲穀 粒(精白米)	まこんぶ(素干し、乾) ごぼう(根、生) にんじ ん(根、皮つき、生) だいこん(葉、生) 根深 ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生) 乾 燥わかめ(素干し)	エネルギー: 626kcal タンパク: 27.2g 脂質: 17.8g	食塩相当量: 3.5g
19	土	カツサンド ポトフ 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	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(塊 茎、皮なし、生) 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) スイートコーン(缶詰 プロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ (砂じょう、生)	エネルギー: 632kcal タンパク: 20.1g 脂質: 22.8g	食塩相当量: 2.6g
20	日							
21	月	ささ身揚げ 切干し大根の中華和え 栄養すいとん キウイ	飲むヨーグルト 小魚	若鶏、ささ身(生) かに風味かまぼこ 絹 ごし豆腐 ぶた大型種 かつ 油揚げ かつ お節 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全 脂無糖) 普通牛乳	プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 下 レツンタイプ和風調味料 上新粉 乳 酸菌飲料(乳製品)	しょうが(根茎、生) にんにく 切干しだいこん (乾) きゅうり スイートコーン(缶詰 緑豆もや し(生) にんじん ごぼう(根、生) 根深ねぎ こまつな(葉、生) キウイフルーツ	エネルギー: 343kcal タンパク: 23.4g 脂質: 11.6g	食塩相当量: 1.4g
22	火							即位礼正殿の儀
23	水	カレーの煮物 かぼちゃサラダ またけ汁 梨	牛乳 アップルパイ	まがれい(生) プロセスチーズ 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 鶏卵、全卵 (生)	車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 黒 砂糖 パイ皮	しょうが(根茎、生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん きゅうり スイートコーン(缶詰 また け(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ (素干し) 日本なし(生) りんご	エネルギー: 340kcal タンパク: 17.7g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 1.5g
24	木	五目納豆 さつま芋の甘煮 キャベツ汁 オレンジ	牛乳 おやつパン	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセスチ ーズ 糸引き納豆 油揚げ 米みそ(甘みそ) 削り節 普通牛乳	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、 生) クリームパン	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) 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: 504kcal タンパク: 22.4g 脂質: 22.2g	食塩相当量: 2.1g
25	金	おもち たくあん 麦茶 みかん	ヤクルト せんべい	油揚げ かつお節 きな粉(全粒大豆、黄 大豆) 糸引き納豆	水稲穀粒(精白米) こしあん 車糖(三温 糖) ごま(いり) 米菓(塩せんべい)	だいこん(根、皮つき、生) たくあん漬(塩押し だいこん漬) うんしゅうみかん・じょうのう(早 生、生)	エネルギー: 348kcal タンパク: 13.1g 脂質: 7.5g	食塩相当量: 2.6g
26	土	クリームサンド チキンチャトラ 牛乳 ぶどう	野菜生活 せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) クリーム(植物性 脂肪) 普通牛乳	クリームパン 薄力粉(1等) じゃがいも (塊茎、皮なし、生) オリーブ油 米菓(塩 せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、 生) えのきたけ(生) トマト缶詰(ホール、食 塩無添加) にんにく(りん茎、生) ぶどう(皮 なし、生)	エネルギー: 556kcal タンパク: 19g 脂質: 18.5g	食塩相当量: 2.3g
27	日							
28	月	秋野菜シチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳 キウイ	ジョア せんべい	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き 竹輪 生揚げ	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) さつまいも(塊根、皮むき、生) マカロニ スパゲッティ(乾) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) エリン ギ(生) にんじん(塊根、皮つき、生) スイート コーン(缶詰 プロッコリー(花序、生) キウイフ ルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 485kcal タンパク: 21.2g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 1.2g
29	火	蒸し団子 三色和え わかめ汁 梨	フルーツヨーグルト いも花子	ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳 鶏卵、全卵 (生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(淡 色辛みそ) 削り節 ヨーグルト(全脂無 糖)	水稲穀粒(精白米) パン粉(乾燥) でん 粉(じゃがいもでん粉) ごま油 ざらめ糖 (グラニュー糖) 羊かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ しょうが(根 茎、生) キャベツ にんじん スイートコーン(缶 詰 乾燥わかめ(素干し) 日本なし(生) パナ ナ(生) なつみかん(缶詰) もも	エネルギー: 394kcal タンパク: 14.7g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 1.9g
30	水	白身魚のタルタルソース 青菜のごま和え 豆鮎汁 オレンジ	牛乳 おやつパン	まだら(生) 鶏卵、全卵(生) 削り節 米 みそ(甘みそ) 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 マヨネーズ(全卵型) ごま(いり) 黒砂糖 焼きふ(観世ふ) クリームパン	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん 緑豆もやし(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: 23.1g 脂質: 20.8g	食塩相当量: 2.2g
31	木	マーボー豆腐 花型卵 なめこ汁 みかん	牛乳 かぼちゃケーキ	ぶた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 木綿 豆腐 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつ お節 普通牛乳 鶏卵、卵黄(生)	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま (いり) プレミックス粉(ホットケーキ用) 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(葉、軟白、生) いら(葉、生) 乾しいたけ (乾) なめこ(生) うんしゅうみかん・じょうのう (早生、生) 西洋かぼちゃ	エネルギー: 525kcal タンパク: 23.2g 脂質: 28.1g	食塩相当量: 1.8g

※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