



令和元年10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	火	パナナ	鶏のから揚げ 青菜和えのき汁 りんご ご飯	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 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	パナナ(生) しょうが にんにく(りん茎、生) ほうれんそう にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶 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 りんご	エネルギー：468kcal タンパク：13.9g 脂質：10.6g	飯盛山・工場見学
2	水	ヨーグルト	焼き魚(鮭) マカロニサラダ 豆麴汁 オレンジ ご飯	牛乳 おやつパン	べにざけ(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(競世ふ) 水稲穀粒(精白米) 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(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(砂じょう、生)	エネルギー：536kcal タンパク：23.1g 脂質：18.3g	
3	木	ゼリー	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 すまし汁 梨 ご飯	牛乳 手作りドーナツ	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 黄だいず(水煮缶詰) 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	オリーブ油 水稲穀粒(精白米) 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(原藻、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本なし(生)	エネルギー：545kcal タンパク：20g 脂質：17.7g	
4	金	麦茶 誕生ケーキ	手巻き寿司 牛乳 オレンジ	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	ショートケーキ 水稲穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵型) 調合油 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) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：491kcal タンパク：16.8g 脂質：23.1g	
5	土	麦茶 ビスコ	ミルクリッチ きのごソテー 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	ビスケット(ソフト) 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) ふなしめじ(生) えのきたけ(生) エリンギ(生) ぶどう(皮なし、生)	エネルギー：478kcal タンパク：12.9g 脂質：17.4g	
6	日								
7	月	ぶどうジュース せんべい	秋茄子カレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	ヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) いかなこ(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう	にんにく しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 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(砂じょう、生)	エネルギー：541kcal タンパク：12.7g 脂質：16.4g	
8	火	牛乳寒天	焼肉 ナムル キャベツ汁 ぶどう ご飯	スポン 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) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	ほうれんそう(葉、通年平均、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(皮なし、生)	エネルギー：417kcal タンパク：13.5g 脂質：9.3g	
9	水	パナナ	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(皮つき、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 ソーセージ(ウインナー) ミートソース ナチュラル	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 車糖(三溫糖) ドレッシングタイプ和風調味料 ロールパン オリーブ油	パナナ(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) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：466kcal タンパク：19.4g 脂質：21.8g	
10	木	麦茶 麴菓子	じゃが芋のひき肉煮 大根汁 ス克蘭ブルエッグ りんご ご飯	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	かりんとう(黒) オリーブ油 しらすき 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 水稲穀粒(精白米) 薄力粉(1等) 車糖(三	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：534kcal タンパク：17.5g 脂質：20.9g	
11	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 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(バルメザン) 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(りん茎、生) たまねぎにんじん 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(葉、軟白、生) 日本なし(生)	エネルギー：1059kcal タンパク：24.4g 脂質：50.1g	
12	土	麦茶 ビスケット	ソフトフランスビーナッツパン コーンサラダ 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	コップパン らっかせい(ビーナッツバター) 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)	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) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：437kcal タンパク：12g 脂質：13.8g		わくわくランド
13	日								
14	月								体育の日
15	火	パナナ	きのごハンバーグ 温野菜 なめこ汁 キウイ ご飯	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(三溫糖) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	パナナ(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ふなしめじ(生) エリンギ(生) キャベツ フロッコリー(花序、生) スイートコーン缶詰 なめこ(生) 根深ねぎ(生) キウイフルーツ	エネルギー：533kcal タンパク：19.2g 脂質：13.9g	
16	水	果実ジュース せんべい	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)	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) コッペパン 調合油 車糖(三溫糖)	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 ほそめこんぶ(素干し) まいたけ(生) わかめ(原藻、生) 根深ねぎ ぶどう(皮なし、生)	エネルギー：519kcal タンパク：22.1g 脂質：21g	
17	木	麦茶 せんべい	里芋の煮物 野菜キッシュ 大根汁 梨 ご飯	牛乳 サブレ	ぶた大型種、かた(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	米菓(塩せんべい) さといも(球茎、生) 板こんにやく(精粉こんにやく) 車糖(三溫糖) 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)	にんじん ごぼう さやいんげん 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(葉、通年平均、生) 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：505kcal タンパク：15.6g 脂質：17.6g	敬老会



令和元年10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		
18 金	ヨーグルト	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 かつたローズ(脂 身つき、生) 木綿豆腐 凍り豆腐 (乾) 普通牛乳	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： 659kcal タンパク： 27.3g 脂質： 18.3g	食塩相当量： 3.7g 創立記念日
19 土	麦茶 ビスコ	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 かつたローズ(脂身つき、 生) 鶏卵 全卵(生) ソーセージ(ウ インナー) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) 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(ホー ルカーネルスタイル) ブロッコリー(花序、生) バ レンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー： 615kcal タンパク： 17.4g 脂質： 24.1g	食塩相当量： 2.4g
20 日								
21 月	ぶどうジュース せんべい	ささ身揚げ 切干大根の中華和え 栄養すいとん キウイ ご飯	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 かつた(脂身 つき、生) 油揚げ かつお節 米み そ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無糖)	米菓(塩せんべい) プレミックス粉(てん ぷら用) なたね油 ドレッシングタイプ和 風調味料 上新粉 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製品)	しょうが 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 (根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 根深ねぎ こま つな(葉、生) キウIFフルーツ	エネルギー： 510kcal タンパク： 22.8g 脂質： 11.5g	食塩相当量： 1.4g
22 火								即位礼正殿の 儀
23 水	バナナ	カレイの煮物 かぼちゃサラダ まいたけ汁 梨 ご飯	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) 水 稲穀粒(精白米) 黒砂糖 バイ皮	バナナ(生) しょうが 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん きゅうり(果実、生) スイートコーン缶 詰(ホールカーネルスタイル) 乾燥わかめ(素干し) 日本なし(生) りんご	エネルギー： 453kcal タンパク： 16.9g 脂質： 14.9g	食塩相当量： 1.3g
24 木	麦茶 麩菓子	五目納豆 さつま芋の甘煮 キャベツ汁 オレンジ ご飯	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	かりんとう(黒) オリーブ油 さつま芋 (塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) 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： 549kcal タンパク： 21g 脂質： 20.1g	食塩相当量： 1.9g
25 金	ヨーグルト	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： 501kcal タンパク： 16.5g 脂質： 10g	食塩相当量： 2.6g もちつき
26 土	麦茶 ビスケット	クリームサンド チキンカチャトラ 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	ビスケット(ハード) 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： 423kcal タンパク： 13g 脂質： 12.5g	食塩相当量： 2.1g
27 日								
28 月	リンゴジュース せんべい	秋野菜シチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳 キウイ ご飯	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	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃが いも(塊茎、皮なし、生) さつま芋(塊 根、皮むき、生) マカロニ・スパゲッティ (乾) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) エリンギ (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) ブロッコリー(花序、 生) キウIFフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー： 638kcal タンパク： 22.4g 脂質： 12.2g	食塩相当量： 1.3g
29 火	麦茶 玉子ポーロ	蒸し団子 三色和え わかめ汁 梨 ご飯	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)	ポーロ(衛生ポーロ) 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) 芋かりんとう	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) バナナ(生) なつみかん(缶詰) もも	エネルギー： 451kcal タンパク： 12.8g 脂質： 10g	食塩相当量： 1.7g
30 水	バナナ	白身魚タルタルソース 青菜のごま 和え 豆麩汁 オレンジ ご飯	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(親世ふ) 水稲穀粒(精白 米) クリームパン	バナナ(生) 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： 514kcal タンパク： 20g 脂質： 16.3g	食塩相当量： 1.6g
31 木	ヨーグルト	マーボー豆腐 花型卵 なめこ汁 みかん ご飯	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) こ ま(いり) 水稲穀粒(精白米) 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(根茎、生) にんじん たまねぎ (りん茎、生) 根深ねぎ 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： 584kcal タンパク： 22.4g 脂質： 23.5g	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