

### 3歳未満児

|    |   | <u></u>         |                                      |                 |  |   | 45 45 4E   | >   |             |     |
|----|---|-----------------|--------------------------------------|-----------------|--|---|--|---|-------------|-----|
|    |   |                 | 献立名                                  |                 | あか   | 黄   | みどり  |   |             |     |
| 日  | 曜 | 朝間              | 昼食                                   | 昼間              | 体をつくる<br>血や肉になる  | 力や体温のもとになる  | 体の調子を整える   | 栄養価   |             | 行事  |
| 1  | 火 | ゼリー             | 鶏のから揚げ 和風ポテトサラダ<br>えのき汁 梨 ご飯         | リンゴジュース<br>せんべい | ロセスチーズ 削り節 米みそ(淡色辛みそ)                                    | 等) なたね油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀<br>粒(精白米) 米菓         | しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) にんじん きゅうり スイートコーン缶詰 ほそめこんぶ(楽干し) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ 日本なし(生)        | タンパク: 12.5g<br>脂質: 11.1g                          | 食塩相当量: 1.8g |     |
| 2  |   | バナナ             | さんまの甘煮 かぼちゃサラダ<br>大根汁 ぶどう ご飯         | 牛乳<br>揚げパン      | 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)<br>普通牛乳 きな粉(全粒大豆, 黄大豆)                 | 水稲穀粒(精白米) コッペパン 調合<br>油                                     | バナナ(生) しょうが(根茎、生) 日本かぼむ<br>(果実、生) にんじん(様、皮つき、生) きゅう<br>り(果実、生) スイートコーン缶詰 だいこん<br>根深ねぎ ぶどう(皮なし、生) | タンパク: 15.7g<br>脂質: 19.1g                          | 食塩相当量:1.1g  |     |
| 3  |   | ヨーグルト           | きんぴらごぼう 野菜入り卵焼き<br>きゃべつ汁 グレープフルーツ ご飯 | 牛乳<br>スイートポテト   | つま揚げ 獨肉. ひき肉(生) 獨那. 全<br>卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) か<br>つお節 普通牛乳 | く)ごま(いり) なたね油 黒砂糖 水<br>稲穀粒(精白米) ピスケット(ソフト)                  | ごぼう(根、生) れんこん(根茎、生) にんじん<br>(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生)<br>たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球薬、生)<br>根深ねぎ グレープフルーツ  | レ エネルキ・- : 513kcal<br>タンパ・ク : 17.1g<br>脂質 : 19.1g | 食塩相当量: 1.4g |     |
| 4  |   | 麦茶<br>麩菓子       | 五目納豆 さつま芋の甘煮<br>鶏南蛮汁 キウイ ご飯          | ジョア<br>チーズおにぎり  | 焼き竹輪 鶏卵. 全卵(生) プロセス<br>チーズ 糸引き納豆 かつお節 若鶏.<br>もも(皮なし,生)   | (塊根、皮むき、生) そうめん. ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 水<br>稲穀粒(精白米)        |  | 指質: 12.4g   | 食塩相当量: 1.7g |     |
| 5  |   | 麦茶<br>ビスケット     | ソフトフランス甘バター コロコロスープ<br>牛乳 オレンジ       | プリン<br>せんべい     | ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳  | ピスケット(ハード) クリームサンド オ<br>リーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、<br>生) 米菓(塩せんべい)  | キャベツ(結球薬、生) たまねぎ(りん茎、生)<br>にんじん(権、皮つき、生) にんにく(りん茎、<br>生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)                       | エネルキ・- : 445kcal<br>タンパ・ク : 12g<br>脂質 : 14.3g     | 食塩相当量: 1.5g |     |
| 6  | B | •               | $\infty$                             | <b></b>         |  | <del></del>   |  |   |             |     |
| 7  |   | ぶどうジュース<br>せんべい | さつまいもシチュー 竹輪厚揚げ煮<br>牛乳 キウイ ご飯        | ヨーグルト 小魚        | 成職. むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ ヨーグルト(全脂無糖)                  | スパゲッティ(乾) さつまいも じゃがいも 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製品)                  | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、<br>生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタール) ぶなしめじ(生) さやいんげん(者ざや、<br>生) キウィフルーツ          | 「タンパク:17.1g<br>脂質:12.6g                           | 食塩相当量: 0.8g |     |
| 8  | 火 | ゼリー             | 花焼売 三色和え なめこ汁<br>梨 ご飯                | 牛乳<br>ウエハース     | 腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 プロセスチーズ さくらえび(素干し) 鶏卵.全卵(生)              | いもでん粉) 水稲敷粒(精白米) オ<br>  リーブ油 薄力粉(1等) マヨネーズ<br> (全卵型)        | しょうが(根茎、生) たまねぎ キャベツ にんん スイートコーン缶詰 なめこ(生) 根深ねき<br>日本なし(生) 縁豆もやし(生) あおさ(素干し) えだまめ(生)              | タンパク: 15.9g<br>脂質: 14.7g                          | 食塩相当量: 1.1g |     |
| 9  |   | バナナ             | かつおフライ 切り干し大根の中華和え<br>すまし汁 オレンジ ご飯   | 牛乳<br>手作りラスク    | かつお(秋菱り,生) 鶏卵.全卵(生)<br>かに風味かまぼこ 絹ごし豆腐 かつお<br>節 普通牛乳      | 油 ドレッシングタイプ和風調味料 水  | パナナ(生) 切干しだいこん(乾) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 繰豆もやし(生) まいたけ(生) わかめ(原葉、生) 根深ねぎ パレンシアオレンジ                 | エネルキ・- : 477kcal<br>タンパ・ク : 17.5g<br>脂質 : 13.6g   | 食塩相当量: 1.9g | *** |
| 10 |   | ヨーグルト           | じゃが芋のひき肉煮 厚焼き卵<br>豆腐汁 グレープフルーツ ご飯    | ヤクルト<br>せんべい    | ぶた. ひき肉(生) さつま揚げ 鶏卵.<br>全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米み<br>そ(甘みそ)    | ・ 夢、皮なし、生) でん粉(じゃがいもで)                                      | にんじん(根、皮つき,生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(苦ざや、生) 乾燥わかめ (素干し) グレーブフルーツ(白肉種、砂じょう、生)                         | エネルキー: 501kcal<br>タンパ ク: 15.2g<br>脂質: 12g         | 食塩相当量: 1.3g |     |
| 11 |   | 麦茶<br>誕生ケーキ     | ブリの照り焼き ひじきサラダ<br>けんちん汁 ぶどう さつまいもご飯  | アイス             | ぶり(成魚,生) かつお節 ぶた大型<br>種. かたロース(脂身つき、生) 木綿豆<br>腐          | ・ 競粒(精白米) さつまいも ごま(いり)<br>ショートケーキ アイスクリーム(普通脂肪)             | いじき にんじん スイートコーン缶詰 きゅうり<br>さやいんげん まこんぶ だいこん ごぼう 根<br>深ねぎ ぶどう(皮なし、生) 赤色トマト(果実、<br>生) レタス          | タンパ・ク: 15g<br>脂質: 20.1g                           | 食塩相当量: 1.8g | 誕生会 |
| 12 |   | 麦茶<br>たまごボーロ    | ミルクリッチ ポパイソテー 牛乳<br>オレンジ             | 野菜生活<br>せんべい    | ベーコン(ベーコン) 普通牛乳  | ポーロ(衛生ポーロ) クリームパン オ<br>リーブ油 米菓(塩せんべい)                       | ほうれんそう(業、通年平均、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(未熟種子ホール、冷凍) パレンシアオレンジ(砂じよう、生)                 | Atun A . 11 Om                                    | 食塩相当量: 1.3g |     |
| 13 |   |                 |                                      | क्ष             | <b>4 E</b>   | क क   | र्देंडिंगे क 😥   | <b>B</b> 43                                       |             |     |
| 14 |   | リンゴジュース<br>せんべい | きのこカレー 小女子甘煮 牛乳<br>キウイ ご飯            | ヨーグルト<br>いも花子   | ぶた大型種. かた(贈身つき、生) いん<br>げんまめ(全粒, 乾) いかなご(生) 普<br>通牛乳     | , 米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃが<br>けいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精<br>白米) 芋かりんとう | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき,<br>生) エリンギ(生) えのきたけ(生) ぶなしめ<br>じ(生) キウィフルーツ(緑肉種、生)                       | タンパク: 13.8g<br>脂質: 14.2g                          | 食塩相当量: 1.4g |     |
| 15 |   | ゼリー             | ヒレカツ キャベツ和え 青菜汁<br>オレンジ ご飯           | スポロン<br>せんべい    | ぶた大型種. ヒレ(赤肉、生) 鶏卵. 全<br>卵(生) かつお節 米みそ(淡色辛み<br>そ)        | 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね<br>油 焼きふ(草ふ) 水稲穀粒(精白米)<br>米菓(塩せんべい)     | キャベツ(結球薬、生) にんじん(根、皮つき、<br>生) スイートコーン缶詰 ほうれんそう(薬、通<br>年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) パレンシ<br>アオレンジ(砂じょう、生)   | hon'h 1E 4m                                       | 食塩相当量: 1.5g |     |



### 3歳未満児

|      |   | עע               |                                     |                 | 45 65 65   |  |   |   |              |       |
|------|---|------------------|-------------------------------------|-----------------|--|--|---|---|--------------|-------|
|      |   |                  | 献立名                                 |                 | あか    黄  | 黄  | 黄みどり  |   |              |       |
| 8    | 曜 | 朝間               | 昼食                                  | 昼間              | 体をつくる<br>血や肉になる  | 力や体温のもとになる   | 体の調子を整える  | 栄養価   |              | 行事    |
| 16   |   | バナナ              | カレイの煮物 マセドアンサラダ<br>まいたけ汁 梨 ご飯       | 牛乳<br>ドッグパン     | 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 ソーセー<br>ジ(ウインナー)   | き、生)マヨネーズ(全界型) 水稲敷<br>粒(精白米) コッペパン オリーブ油                   | バナナ(生) しょうが にんじん スイートコーン<br>缶詰 きゅうり(果実、生) まいたけ(生) 根深<br>ねぎ(業、軟白、生) 乾燥わかめ(素干し) 日<br>本なし(生) キャベツ  | タンパ・ク: 19.4g<br>脂質: 17.3g                     | 食塩相当量: 1.8g  |       |
| 17 : |   | ヨーグルト            | 筑前煮 ブロッコリーキッシュ 豆麩汁<br>ぶどう ご飯        | 牛乳<br>ビスコ       | ロセスチーズ 鶏卵. 全卵(生) 削り節<br>米みそ(甘みそ) 普通牛乳 クリーム<br>(植物性脂肪)                    | 等) 有塩パター じゃがいも 焼きふ<br>(観世ふ) 水稲般粒 さつまいも 黒砂<br>糖 無塩パター       | ごぼう(根、生) 乾しいたけ(乾) 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<br>缶詰 ブロッコリー(花序、生) 乾燥わかめ(素<br>干し) ぶどう(皮なし、生)    | / タンパク:17.5g<br>脂質:17.6g                      | 食塩相当量: 1.3g  |       |
| 8    |   | 麦茶<br>ビスコ        | ローストチキン スパゲティサラダ<br>温そうめん汁 グレープフルーツ | ジョア<br>せんべい     | (水煮, フレーク, ライト) かつお節 ぶた大型種. かた(脂身つき、生)                                   | スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型)<br>そうめん. ひやむぎ(乾) でん粉(じゃ<br>がいもでん粉) 米菓 | たまねぎ(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、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 根深ねぎ グレープフルーツ             | 。<br>りンパク: 17.1g<br>脂質: 13g                   | 食塩相当量: 1.9g  |       |
| 19   |   | 麦茶<br>せんべい       | クリームサンド グラタン 牛乳<br>オレンジ             | 野菜生活<br>ビスケット   | 若ာ・むね(皮つき、生) ナチュラル<br>チーズ(パルメザン) 普通牛乳                                    | リーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾)  | たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) スイート<br>コーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ブロッコ<br>リー(花序、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、<br>生)           | h.n. h . 15 7~                                | 食塩相当量: 1.3g  |       |
| 20   | B |                  |                                     |                 |  |  |   | nas   |              |       |
| :1   | 月 | G                |                                     | <b>70,35</b> 3  |  | O LA   |   |   |              | 敬老の日  |
| 2 .  | 火 |                  |                                     | X               |  |  |   |   |              | 秋分の日  |
| 23   |   | バナナ              | 鮭のホイル焼き もやし和え わかめ汁<br>オレンジ ご飯       | 牛乳<br>おやつパン     | べにざけ(生) 制ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節 普通牛乳  | 有塩パター ドレッシングタイプ和黒調味料 水稲敷粒(精白米) クリームパン                      | パナナ(生) えのきたけ(生) ぶなしめじ にん<br>じん たまねぎ(りん茎、生) 縁豆もやし(生)<br>きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 乾燥<br>わかめ パレンシアオレンジ | レ エネルキ*ー:479kcal<br>タンパ*ク:20.3g<br>脂質:13.3g   | 食塩相当量:1.5g   |       |
| 24   |   | ヨーグルト            | すき焼き風煮 スクランブルエッグ<br>えのき汁 りんご ご飯     | 麦茶<br>おはぎ       | 和牛肉. かた 焼き豆腐 襲卵. 全卵<br>(生) プロセスチーズ 削り節 米みそ<br>(淡色辛みそ) あずき(全粒, 乾) きな<br>粉 | 温糖) 有塩パター 水稲穀粒(精白米)  | にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(苦ざや、生) えのきたけ<br>(生) 乾燥わかめ(素干し、水戻し) りんご(皮むき、生)                  | エネルキ*ー:507kcal<br>タンパ*ク:17.6g<br>脂質:11.7g     | 食塩相当量: 1.3g  |       |
| 25   |   | 麦茶<br>麩菓子        | 鶏肉のさっぱり煮 青菜和え<br>きつねうどん汁 梨 ご飯       | ヤクルト<br>せんべい    | 若薦. もも(皮つき, 生) 油揚げ   | かりんとう(黒) 干しうどん(乾) 水稲<br>穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)                  | ほうれんそう にんじん(根、皮つき,生) ス<br>イートコーン缶詰 緑豆もやし(生) たまねぎ<br>(りん茎、生) 根深ねぎ(薬、軟白、生) 日本な<br>し(生)            | I 木ルキ*ー:441kcal<br>f ケンハ*ク:13.8g<br>脂質:8.7g   | 食塩相当量:1.4g   |       |
| 26   | ± | ^                | San Caran (Maria                    | CCR CCFFR       | ) @ <del>[300</del> 0  | Por CPROCULA   | egyss (netts mettys   | موريه   |              | 園内運動会 |
| 27   | В | 9                | Langue Comanie                      | Can Cam         | on crosses Cl  | Dogwydd (rw  | anse April Com  | on mass                                       |              |       |
| 28   |   | オレンジジュース<br>せんべい | さき身揚げ 土佐和え むらくも汁りんご ご飯              | フルーツヨーグルト<br>小魚 | 腐 鶏卵. 全卵(生) ヨーグルト(全脂<br>無糖)  | んぷら用)なたね油 じゃがいも(塊<br>茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米)<br>ざらめ糖(グラニュー糖)    | パレンシアオレンジ しょうが にんにく 乾燥わかめ ほうれんそう にんじん スイートコーン在<br>詰 根深ねぎ りんご(皮むき、生) パナナ<br>(生) なつみかん(缶詰) もも     | f タンパ・ク: 18.2g<br>脂質:8g                       | 食塩相当量: 1.6g  |       |
| 29   |   | ゼリー              | ミートローフ 春雨サラダ すまし汁<br>オレンジ ご飯        | 牛乳<br>お好み焼き     | ぶた. ひき肉(生) 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵. 全卵(生) 若鶉. ささ身(生)<br>網ごし豆腐 かつお節                  | め(乾) ごま(いり) ドレッシングタイプ                                      | たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰 きらげ(乾) にんじん きゅうり(果実、生) まいたけ(生) わかめ(原薫、生) 根深ねぎ(葉、 敏白、生) パレンシアオレンジ          | 「エネルキ*ー: 483kcal<br>タンパ*ク: 17.2g<br>脂質: 13.1g | 食塩相当量: 2. 2g |       |
| 30 : |   | バナナ              | さばの味噌煮 マカロニサラダ 白菜汁梨 ご飯              | 牛乳<br>おやつパン     |  | マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ (全卵型) 水稲穀粒(精白米) クリー                   | パナナ(生) しょうが(根茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん スイートコーン缶詰 はくさい(結球薬、生) 根深ねぎ(薬、軟白、生) 日本なし(生)                    | エネルキ*-: 541kcal<br>タンパ・ク: 20.9g<br>脂質: 18.9g  | 食塩相当量: 1.1g  | 十五夜   |

※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





#### 3歳以上児

|     |                  |                       | あか   | 黄  | みどり  |   |              |     |
|-----|------------------|-----------------------|--|--|--|---|--------------|-----|
| 3 8 | 昼食               | 昼間                    | 体をつくる<br>血や肉になる  | 力や体温のもとになる   | 体の調子を整える   | 栄養価   |              | 行事  |
| ,   |                  | リンゴジュース<br>せんべい       | 若鶚. もも(皮つき,生) 焼き竹輪 プロセスチーズ 削り節 米みそ(淡色辛みそ)  | なたね油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)   | しょうが にんにく(りん茎、生) にんじん きゅうり スイートコーン 仕詰ほそめこんぶ(集干し) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ 日本なし(生)              | エネルキ*ー: 430kcal<br>タンハ*ク: 15g<br>脂質: 17.1g        | 食塩相当量: 2. 2g |     |
| ,   |                  | 牛乳<br>揚げパン            | さんま(皮つき、生) プロセスチーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳きな粉(全粒大豆,黄大豆)                           | 車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) コッペパン 調合油                                       | しょうが(根茎、生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん きゅう<br>り スイートコーン伝統(ホールカーネルスタイル) だいこん 根<br>課ねぎ(薬、軟白、生) ぶどう(皮なし、生)    | エネルキ*ー: 418kcal<br>タンハ*ク: 15.7g<br>脂質: 24.1g      | 食塩相当量: 1.3g  |     |
| ;   |                  | 牛乳<br>スイートポテト         | ぶた大型種. ロース(脂身つき, 生) さつま<br>揚げ 鶏肉. ひき肉(生) 鶏卵. 全卵(生)<br>油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお節 普通<br>牛乳 | ごま(いり) なたね油 黒砂糖 ビスケット  | ごぼう(根、生) れんこん(根茎、生) にんじん(根、皮つき,<br>生) さやいんげん(者ざや、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベ<br>ツ(結球業、生) 根深ねぎ グレーブフルーツ    | エネルキ*ー: 407kcal<br>タンパ*ク: 17g<br>脂質: 20.8g        | 食塩相当量: 1.6g  |     |
| 5   |                  | ジョア<br>チーズおにぎり        | 焼き竹輪 鶏卵. 全卵(生) プロセスチーズ<br>糸引き納豆 かつお節 若鴉. もも(皮なし,<br>生)                           | オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生)<br>そうめん. ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがい<br>もでん粉) 水種穀粒(精白米) | 根深ねぎ(薬、軟白、生) にんじん(複、皮つき、生) たまねぎ<br>(りん茎、生) キウィフルーツ(緑肉種、生) 乾燥わかめ(素干<br>し)                         | エネルキ*ー: 417kcal<br>タンパ*ク: 19.3g<br>脂質: 14.2g      | 食塩相当量:2g     |     |
| :   |                  | プリン<br>せんべい           | ソーセージ(ウインナー) 普遍牛乳  | クリームサンド オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)                            | キャベツ(結球薬、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮<br>つき、生) にんにく(りん茎、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、<br>生)                      | エネルキ*ー: 427kcal<br>タンハ*ク: 12g<br>脂質: 13.7g        | 食塩相当量: 1.5g  |     |
| ı   |                  | <b>#</b> 8 <b>8</b> # |  | <del></del>  | <b>3 3 3</b>   |   |              |     |
| J   | さつまいもシチュー 竹輪厚揚げ煮 | ヨーグルト<br>小魚           | 成難。むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ ヨーグルト(全脂無糖)   | 一つまいも(塊根、皮むき、生) じゃがいも(塊  | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン 任苦 ぶなしめじ(生) さやいんげん(者ざや、生) キウィフルーツ(縁肉種、生)                       | エネルキ・-: 377kcal<br>タンハ・ク: 18.2g<br>脂質: 15.2g      | 食塩相当量: 0.7g  |     |
| 3   |                  | 牛乳<br>ウエハース           | ぶた. ひき肉(生) かつお節 網ごし豆腐<br>米みそ(甘みそ) 普通牛乳 プロセスチー<br>ズ さくらえび(素干し) 鶏卵. 全卵(生)          | しゅうまいの皮 ごま油 でん粉(じゃがいも<br>でん粉) オリーブ油 薄力粉(1等) マヨ<br>ネーズ(全郷型)         | しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ にんじん<br>スイートコーン缶詰 なめこ(生) 根深ねぎ 日本なし(生) 様<br>豆もやし(生) あおさ(素干し) えだまめ(生)  | エネルキ*ー: 386kcal<br>タンハ* ク: 17.3g<br>脂質: 17g       | 食塩相当量: 1. 4g |     |
| ,   |                  | 牛乳<br>手作りラスク          | かつお(教養り,生) 鶏卵.全卵(生) かに<br>風味かまぼこ 親ごし豆腐 かつお節 普通<br>牛乳                             | 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 ド<br>レッシングタイプ和風頭味料 食パン オ<br>リーブ油 ざらめ糖(グラニュー糖) | 切干しだいこん(乾) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰<br>緑豆もやし(生) まいたけ(生) わかめ(原薬、生) 根深ねぎ<br>(業、軟白、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生) | エネルキ*ー: 432kcal<br>タンハ* ク: 22.5g<br>脂質: 18.6g     | 食塩相当量: 2. 2g |     |
| ;   |                  | ヤクルト<br>せんべい          | ぶた. ひき肉(生) さつま揚げ 鶏卵. 全卵<br>(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘み<br>そ)                           | 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) 米菓<br>(塩せんべい)             | にんじん(権、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(者ざや、生) 乾燥わかめ(素干し) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)                          | エネルキ*ー: 396kcal<br>タンハ* ク: 15g<br>脂質: 11.7g       | 食塩相当量: 1.6g  |     |
| 5   |                  | 麦茶 誕生ケーキ<br>アイス       | ぶり(成魚, 生) かつお節 ぶた大型種.かたロース(脂身つき、生) 木綿豆腐  | (球薬、水煮) 水和穀粒(精白米) さつま  |  | エネルキ*ー: 449kcal<br>タンハ*ク: 16.9g<br>脂質: 18g        | 食塩相当量:2g     | 誕生会 |
| :   |                  | 野菜生活<br>せんべい          | ベーコン(ベーコン) 普通牛乳  | クリームパン オリーブ油 米菓(塩せんべい)   | ほうれんそう(業、通年平均、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(未熟種子ホール, 冷凍) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)                | エネルキ* - : 434kcal<br>タンハ* ク : 13.4g<br>脂質 : 14.8g | 食塩相当量:1.3g   |     |
| ı   | # # <b>#</b> #   | (E) 20 E              | <b>**</b> ** <b>**</b>   | a Con a  | 4 <b>F</b>   |   |              |     |
| J   |                  | ヨーグルト<br>いも花子         | 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.                                    | オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)<br>芋かりんとう                                    | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) エリンギ<br>(生) えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) キウィフルーツ(緑肉<br>種、生)                       | エネルキ*ー: 445kcal<br>タンパ*ク: 13.9g<br>脂質: 17.9g      | 食塩相当量: 1.6g  |     |





#### 3歳以上児

|   | <del>UU</del>                       |  |  |   |  |   |             |       |
|---|-------------------------------------|--|--|---|--|---|-------------|-------|
|   |                                     |  | あか   | 黄   | みどり  |   |             |       |
| 曜 | 昼食                                  | 昼間                                     | 体をつくる<br>血や肉になる  | 力や体温のもとになる  | 体の調子を整える   | 栄養価   |             | 行事    |
| 火 | ヒレカツ キャベツ和え 青菜汁<br>オレンジ             | スポロン<br>せんべい                           | ぶた大型種. ヒレ(赤肉、生) 鶏卵. 全卵<br>(生) かつお節 米みそ(淡色辛みそ)                                  | 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 が<br>きふ(車ふ) 米菓(塩せんべい)                          | キャペツ(鶴球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン 告結(ホールカーネルスタイル) ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) パレンシアオレンジ         | - エネルキ・- : 347kcal<br>タンパ・ク : 16.5g<br>脂質 : 6.5g      | 食塩相当量:1.7g  |       |
| 水 | カレイの煮物 マセドアンサラダ<br>まいたけ汁 梨          | 牛乳<br>ドッグパン                            | 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 ソーセージ(ウインナー)                                 | - 車着(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、<br>生) マヨネーズ(全卵型) コッペパン オ<br>リーブ油            | しょうが(根茎、生) にんじん スイートコーン缶詰 きゅうり(果実、生) まいたけ(生) 根深ねぎ(薬、乾白、生) 乾燥わかめ<br>(素干し) 日本なし(生) キャベツ(結球薬、生)     | エネルキ・- : 480kcal<br>タンハ・ク : 23.5g<br>脂質 : 24g         | 食塩相当量: 2.2g |       |
| 木 | 筑前煮 ブロッコリーキッシュ<br>豆麩汁 ぶどう           | 牛乳<br>ビスコ                              | (乾) プロセスチーズ 鶏卵. 全卵(生) 削  | オリーブ油 板こんにゃく 薄力粉(1等) 有塩パター じゃがいも 焼きふ(観世ふ) さつまいも(境根、皮むき、生) 黒砂糖 無塩パター | 「ごぼう(根、生) 乾しいたけ(乾) れんこん にんじん さやい、<br>げん たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰 ブロッコリー<br>乾燥わかめ(素干し) ぶどう(皮なし、生)    | レ エネルキ* - : 501kcal<br>タンパ* ク : 18.7g<br>脂質 : 20.4g   | 食塩相当量: 1.5g |       |
| 金 | ローストチキン スパゲティサラダ<br>温そうめん汁 グレープフルーツ | ジョア<br>せんべい                            | 成職・もも(皮つき、生) まぐろ類缶詰(水  | 調合油 マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨ<br>ネーズ(全郷型) そうめん,ひやむぎ(乾)                      | たまねぎ しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) きゅうり<br>(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 *<br>深ねぎ グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生) | エネルキ* - : 466kcal<br>タンパ* ク : 21.2g<br>脂質: 14.1g      | 食塩相当量: 2.1g |       |
| ± | クリームサンド グラタン 牛乳<br>オレンジ             | 野菜生活<br>ビスケット                          | 苦鶏. むね(皮つき、生) ナチュラルチーズ<br>(パルメザン) 普通牛乳   | クリームパン オリーブ油 マカロニ・スパ<br>ゲッティ(乾) 有塩パター 薄力粉(1等)<br>パン粉(乾燥) ピスケット(ハード) | たまねぎ(りん茎、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) ブロッコリー(花序、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)                        | エネルキ* - : 415kcal<br>タンパ*ク: 15.7g<br>脂質: 16.6g        | 食塩相当量:1g    |       |
| B | ~~                                  | <b>6</b>                               |  |   |  | J   | .a.r        |       |
| 月 | 97445                               |  |  |   |  |   |             | 敬老の日  |
| 火 |                                     |  |  |   |  |   |             | 秋分の日  |
| 水 | 鮭のホイル焼き もやし和え<br>わかめ汁 オレンジ          | 牛乳<br>おやつパン                            | べにざけ(生) 耕ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節 普通牛乳  | 有塩パター ドレッシングタイプ和風調味料<br>クリームパン                                      | えのきたけ ぶなしめじにんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 様豆もやし きゅうり(果実、生) スイートコーン伝言<br>乾燥わかめ(素干し) パレンシアオレンジ          | エネルキ* - : 393kcal<br>ち タンパ* ク : 21.8g<br>脂質 : 16.5g   | 食塩相当量:1.9g  |       |
| 木 | すき焼き風煮 スクランブルエッグ<br>えのき汁 りんご        | 麦茶<br>おはぎ                              | 和牛肉.かた 焼き豆腐 鶏卵.全卵(生)<br>プロセスチーズ 削り節 米みそ(液色辛み<br>そ) あずき(全粒,乾) きな粉(全粒大豆,<br>黄大豆) | じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 草糖(三温<br>糖) 有塩パター 水稲敷粒(精白米)                         | にんじん(模、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(着ざや、生) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し、水栗しりんご(皮むき、生)                         | エネルキ*ー: 405kcal<br>) タンパ*ク: 19.1g<br>脂質: 14.7g        | 食塩相当量: 1.5g |       |
| 金 | 鶏肉のさっぱり煮 青菜和え<br>きつねうどん汁 梨          | ヤクルト<br>せんべい                           | 若鶏. もも(皮つき,生) 油揚げ  | 干しうどん(乾) 米菓(塩せんべい)  | ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生)<br>イートコーン缶詰 繰豆もやし(生) たまねぎ(りん茎、生) 根<br>深ねぎ(葉、軟白、生) 日本なし(生)         | ス エネルキ・- : 366kcal<br>タンパ・ク : 14.7g<br>脂質 : 10.1g     | 食塩相当量: 1.8g |       |
| ± | (MSD) CERO                          | ~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~ | ~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~   | Mary Carrow   | HADO WARNAGADO ACA   | )<br>   |             | 園内運動会 |
| B | (40%,400)                           | man even                               | Come mass  | Coognotion  | Lange April Appilos Co   | 889   |             |       |
| 月 | ささ身揚げ 土佐和え むらくも汁りんご                 | フルーツヨーグルト<br>小魚                        | 若鴉. ささ身(生) かつお節 絹ごし豆腐<br>鶏卵. 全卵(生) ヨーグルト(全脂無糖)                                 | プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ざらめ糖(グラニュー糖)                    | しようが(根茎、生) にんにく 乾燥わかめ ほうれんそう にん<br>じん スイートコーン 伝語 根深わぎ(葉、軟白、生) りんご(皮<br>むき、生) パナナ(生) なつみかん(伝語) もも | エネルキ・- : 365kcal<br>タンハ・ク : 19.3g<br>脂質 : 15.3g       | 食塩相当量: 1.6g |       |
| 火 | ミートローフ 春雨サラダ すまし汁<br>オレンジ           | 牛乳<br>お好み焼き                            | ぶた. ひき肉(生) 木綿豆腐 普通牛乳 勇<br>卵. 全卵(生) 若鶏. ささ身(生) 絹ごし豆<br>腐 かつお節                   | ハン粉(乾燥) オリーブ油 様豆はるさめ<br>(乾) ごま(いり) ドレッシングタイプ和風間<br>味料 ウエハース         | たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰 きくらげ(乾) にん<br>じん きゅうり(果実、生) まいたけ(生) わかめ(原薬、生) は<br>深ねぎ(薬、軟白、生) パレンシアオレンジ   | ァ<br>エネルキ* - : 385kcal<br>タンパ*ク: 18.4g<br>脂質: 16g     | 食塩相当量: 2.2g |       |
| 水 | さばの味噌煮 マカロニサラダ<br>白菜汁 梨             | 牛乳<br>おやつパン                            | まさば(生) 米みそ(甘みそ) まぐろ類缶<br>詰(油漬、フレーク、ライト) プロセスチーズ<br>油揚げ かつお節 普通牛乳               | マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全<br>卵型) クリームパン                                | しょうが(根茎、生) きゅうり(果実、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) はくさい(結球薬、生) 根別ねぎ(薬、軟白、生) 日本なし(生)               | - エネルキ* - : 469kcal<br>* ケンハ* ク : 23.3g<br>脂質 : 22.6g | 食塩相当量: 1.5g | 十五夜   |

※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



## 令和2年9月 離 乳 食 献 立 表



|    |          |   | ٩٩٠٠                                   |         |  |  |  |
|----|----------|---|--|---------|--|--|--|
| В  | 曜        | 献立名<br>昼食   | <b>昼間</b>                              | 事       |  |  |  |
| 1  | 火        | おかゆ 野菜ペースト 麦茶                                       | ミルク                                    |         |  |  |  |
| 2  | 水        | おかゆ 野菜ペースト 麦茶                                       | ミルク                                    |         |  |  |  |
|    |          | おかゆ 野菜ペースト 麦茶                                       | ミルク                                    |         |  |  |  |
|    |          | おかゆ 野菜ペースト 麦茶                                       |  |         |  |  |  |
| 4  | <b>±</b> | おかゆ 野菜ペースト 麦茶                                       | ミルク                                    |         |  |  |  |
| 5  | ±        |   | ミルク                                    |         |  |  |  |
| 6  | B        | <del>- 3</del> 3 <del>3</del> 3 <del>3</del> 3      | 8                                      |         |  |  |  |
| 7  | 月        | おかゆ 野菜ペースト 麦茶                                       | ミルク                                    |         |  |  |  |
| 8  | 火        | おかゆ 野菜ペースト 麦茶                                       | ミルク                                    |         |  |  |  |
| 9  | 水        | おかゆ 野菜ペースト 麦茶                                       | ミルク                                    |         |  |  |  |
| 10 | 木        | おかゆ 野菜ペースト 麦茶                                       | ミルク                                    |         |  |  |  |
| 11 | •        | おかゆ 野菜ペースト 麦茶                                       | ミルク                                    | 生会      |  |  |  |
| 12 |          | おかゆ 野菜ペースト 麦茶                                       | ミルク                                    |         |  |  |  |
|    |          | * 👸 & 👸 & 🤯 & 🍪                                     |  |         |  |  |  |
|    | B        | な <b>()</b> お () な () | ************************************** |         |  |  |  |
| 14 | 月        | おかゆ 野菜ペースト 野菜スープ                                    | ミルク                                    |         |  |  |  |
| 15 | 火        |   |  |         |  |  |  |
| 16 | 水        | おかゆ 野菜ペースト 野菜スープ                                    | ミルク                                    |         |  |  |  |
| 17 | 木        | おかゆ 野菜ペースト 野菜スープ                                    | ミルク                                    |         |  |  |  |
| 18 |          | おかゆ 野菜ペースト 野菜スープ                                    | ミルク                                    |         |  |  |  |
| 19 | ±        | おかゆ 野菜ペースト 野菜スープ                                    | ミルク                                    |         |  |  |  |
| 20 | B        |   |  |         |  |  |  |
| 21 | 月        | ~ (Cr. 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18       |  | きの日     |  |  |  |
| 22 |          | -ax * An Max * An Max *                             | * * *                                  |         |  |  |  |
| H  |          | おかゆ 野菜ペースト 野菜スープ                                    | ミルク                                    | }の日<br> |  |  |  |
| 23 |          | おかゆ 野菜ペースト 野菜スープ                                    | ミルク                                    |         |  |  |  |
| 24 | 木        | おかゆ 野菜ペースト 野菜スープ                                    | ミルク                                    |         |  |  |  |
| 25 | 金        |   |  |         |  |  |  |
| 26 | ±        | おかゆ 野菜ペースト 野菜スープ                                    | ミルク<br><b>個</b> 内                      | 運動会     |  |  |  |
| 27 | B        |   |  |         |  |  |  |
| 28 | 月        | おかゆ 野菜ペースト 野菜スープ                                    | ミルク                                    |         |  |  |  |
| 29 | 火        | おかゆ 野菜ペースト 野菜スープ                                    | ミルク                                    |         |  |  |  |
| 30 | 水        | おかゆ 野菜ペースト 野菜スープ                                    | ミルク                                    | 五夜      |  |  |  |
|    | _        | の都会により献立を変更する場合があります。                               |  |         |  |  |  |

※材料の都合により献立を変更する場合があります。