



平成31年1月 献立表



3歳以上児



面川報徳保育園分園大戸報徳保育園

日 曜	昼食		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	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
7 月	焼肉 ピーフンソテー 小松菜汁 スイーター	ソファールプレーン 干し芋	ぶた大型種. ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 米みそ(甘みそ)	ごま(乾) ピーフン なたね油 焼きふ(親世ふ) さつまいも(蒸し切干)	にんじん 青ピーマン(果実、生) 大豆もやし(生) きくらげ(乾) こまつな たまねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 366kcal タンパク: 17.7g 脂質: 12.8g	食塩相当量: 1.2g	だんごさし
8 火	ハッシュドポーク 小女子 牛乳 みかん	せんべい ヤクルト400	ぶた中型種. かた(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	なたね油 車糖(三温糖) ごま(乾) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ふなしめじ(生) トマト缶詰 マッシュルーム うんしゅうみかん	エネルギー: 357kcal タンパク: 11.4g 脂質: 11.5g	食塩相当量: 1.9g	
9 水	白身魚のタルタルソース 青菜和え 若布汁 みかん	フレンチトースト 牛乳	まだら(生) 鶏卵. 全卵(生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	マヨネーズ(全卵型) 薄力粉(1等) なたね油 食パン 車糖(三温糖) 無塩バター メープルシロップ	きゅうり(果実、生) ほうれんそう にんじん 大豆もやし(生) スイートコーン たまねぎ 乾燥わかめ うんしゅうみかん	エネルギー: 422kcal タンパク: 16.2g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 1.9g	
10 木	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 うち豆汁 りんご	焼き芋 牛乳	ぶた大型種. ロース(脂身つき、生) 油揚げ 鶏卵. 全卵(生) 黄だいず(国産、乾) 豆みそ 削り節 普通牛乳	車糖(三温糖) なたね油 さつまいも(塊根、皮むき、生)	ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) ひじき さやいんげん だいこん 根深ねぎ りんご	エネルギー: 411kcal タンパク: 13.2g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 1.4g	
11 金	マーボーラーメン ヤーコンきんぴら 牛乳 いちご	ビスケット 野菜生活	かつお節 ぶた大型種. かた(脂身つき、生) 絹ごし豆腐 豆みそ 普通牛乳	中華めん(生) ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ビスケット(ソフト)	根深ねぎ にんじん にんにく しょうが(にら(葉、生) ヤーコン こまつな いちご	エネルギー: 402kcal タンパク: 13.2g 脂質: 14g	食塩相当量: 1.3g	鏡開き
12 土	クロワッサンサンド イタリアンスープ 牛乳 バナナ	ぶどうゼリー せんべい	まぐろ類缶詰(油漬、フレック、ライト) プロセスチーズ ベーコン(ベーコン) 鶏卵. 全卵(生) かつお節 普通牛乳	クロワッサン マヨネーズ(全卵型) ミルクチョコレート 無塩バター パン粉(乾燥) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) スイートコーン たまねぎ キャベツ にんじん バナナ	エネルギー: 665kcal タンパク: 16.2g 脂質: 32.2g	食塩相当量: 1.9g	
13 日								
14 月	成人の日							
15 火	ヒレカツ キャベツ和え えのき汁 みかん	せんべい ジョア	ぶた大型種. ヒレ(赤肉、生) 鶏卵. 全卵(生) 豆みそ 削り節	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) にんじん スイートコーン えのきたけ たまねぎ 乾燥わかめ うんしゅうみかん	エネルギー: 389kcal タンパク: 23.2g 脂質: 6.8g	食塩相当量: 2.3g	
16 水	ナポリタンスパゲティ ウインナー 牛乳 みかん	玄米パン 野菜生活	ハム(ロース) ナチュラルチーズ(パルメザン) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) あんパン	たまねぎ(りん茎、生) にんじん トマト缶詰 青ピーマン うんしゅうみかん	エネルギー: 387kcal タンパク: 13.8g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 1.4g	
17 木	里芋の煮物 ツナキッシュ 栄養麩汁 みかん	手作りクッキー 牛乳	さつま揚げ 若鶏. もも 鶏卵. 全卵(生) まぐろ類缶詰 ナチュラルチーズ 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) なたね油 焼きふ(親世ふ) 薄力粉(1等) 無塩バター	にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん こまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) うんしゅうみかん	エネルギー: 488kcal タンパク: 17.8g 脂質: 21.4g	食塩相当量: 1.2g	
18 金	鮭のちゃんちゃ焼き かぼちゃサラダ 白菜汁 りんご	せんべい 牛乳	しろさげ(新巻き、生) 米みそ(甘みそ) ハム(ロース) かつお節 普通牛乳	無塩バター 車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(親世ふ) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ キャベツ ふなしめじ 日本かぼちゃ にんじん きゅうり スイートコーン はくさい 根深ねぎ りんご	エネルギー: 383kcal タンパク: 18.4g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 2.6g	
19 土	ソフトフランス (ジャム&マーガリン) コロコロスープ 牛乳 いちご	バナナ	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	コッペパン いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン(家庭用) じゃがいも(塊茎、生)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんにく(りん茎、生) いちご(生) バナナ(生)	エネルギー: 425kcal タンパク: 11.9g 脂質: 11.1g	食塩相当量: 1.9g	
20 日								



平成31年1月 献立表



3歳以上児



面川報徳保育園分園大戸報徳保育園

日 曜	昼食	昼間	あか	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	行事
			体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える			
21 月	松風焼き ナムル 若布汁 みかん	せんべい 牛乳	鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	車糖(三温糖) パン粉(乾燥) ごま(乾) なたね油 ごま油 ごま(いり) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) こまつな にんじん 大豆もやし スイートコーン にんにく 乾燥わかめ うんしゅうみかん	エネルギー: 451kcal タンパク: 20.4g 脂質: 20g	食塩相当量: 2.9g	
22 火	白菜シチュー ちくわの煮物 フルーツジュース みかん	ピスコ 牛乳	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪	じゃがいも(塊茎、生) 板こんにやく(精粉こんにやく) 黒砂糖 ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) うんしゅうみかん	エネルギー: 362kcal タンパク: 10.9g 脂質: 12.8g	食塩相当量: 0.9g	
23 水	さわらの味噌焼 ポテトサラダ 白菜汁 みかん	焼きそばパン 牛乳	さわら(生) 豆みそ ハム(ロース) 米みそ(甘みそ) かつお節 ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) 普通牛乳	なたね油 じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(観世ふ) 蒸し中華めん コッペパン	にんじん スイートコーン きゅうり(果実、生) はくさい 根深ねぎ うんしゅうみかん 青ピーマン たまねぎ	エネルギー: 423kcal タンパク: 25.3g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 1.5g	
24 木	赤飯 焼き魚 黒豆 こぶゆ いちご	デコレーションプリン	あずき(全粒、乾) べにざけ(生) ささげ(全粒、乾) ほたてがし(貝柱、煮干し) ホイップクリーム(乳脂肪)	水稲穀粒(精白米) ごま(乾) 車糖(三温糖) さといも(球茎、生) しらたき 焼きふ(観世ふ) ミルクチョコレート	にんじん(根、皮つき、生) さやえんどう(若ざや、生) きくらげ(乾) 乾しいたけ(乾) いちご(生)	エネルギー: 514kcal タンパク: 25.3g 脂質: 8.8g	食塩相当量: 1g	お誕生会
25 金	カレーうどん 切干大根サラダ 牛乳 みかん	せんべい ヤクルト400	かつお節 ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 焼き竹輪 普通牛乳	うどん(ゆで) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料 米菓(塩せんべい)	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) 切干しだいこん(乾) きゅうり(果実、生) うんしゅうみかん	エネルギー: 395kcal タンパク: 11.7g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 1.8g	親子スキー教室
26 土	甘バターサンド ポテトのカレー炒め 牛乳200 バナナ	元気ヨーグルト せんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	クリームパン じゃがいも(塊茎、生) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) バナナ(生)	エネルギー: 554kcal タンパク: 19.2g 脂質: 18.3g	食塩相当量: 1.5g	
27 日								
28 月	ワンタンスープ ひじき入り炒り豆腐 牛乳 オレンジ	飲むヨーグルト 干し芋	ぶた中型種、かた(脂身つき、生) 木綿豆腐 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 ヨーグルト	しゅうまいの皮 ごま油 なたね油 車糖(三温糖) さつまいも(蒸し切干)	根深ねぎ チンゲンサイ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(生) きくらげ(乾) ひじき オレンジ	エネルギー: 376kcal タンパク: 16.6g 脂質: 13.1g	食塩相当量: 0.8g	
29 火	五目納豆 さつまいものバター煮 野菜生活 バナナ	せんべい 牛乳	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 普通牛乳	さつまいも(塊根、皮むき、生) 有塩バター 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バナナ(生)	エネルギー: 345kcal タンパク: 12.8g 脂質: 9.3g	食塩相当量: 1.4g	
30 水	ぶり大根 スパゲティサラダ ニラ玉汁 いちご	ミルクリッチ 牛乳	ぶり(成魚、生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ホワイト) 鶏卵、全卵(生) かつお節 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) クリームパン	だいこん(根、皮つき、生) しょうが(根茎、生) にんじん スイートコーン きゅうり たら たまねぎ いちご(生)	エネルギー: 426kcal タンパク: 21.3g 脂質: 21.9g	食塩相当量: 1.3g	
31 木	蒸し団子 温野菜 まいたけ汁 スイーツ	クラッカー チーズ ジョア	ぶた、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) プロセスチーズ	水稲穀粒(精白米) ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) クラッカー(ソーダ)	しょうが たまねぎ 乾しいたけ(乾) フロッキー にんじん キャベツ スイートコーン まいたけ 根深ねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 466kcal タンパク: 24.2g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 1.3g	

材料の都合により献立を変更する場合があります

