



平成31年1月 献立表



3歳未満児



面川報徳保育園分園大戸報徳保育園

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			
7 月	せんべい 牛乳	焼肉 ビーフンソテー 小松菜汁 スイーティー ご飯	ソファール(ブレン) 干し芋	普通牛乳 ぶた大型種、 ロース(脂身つき、生) ペー コン(ロース) かつお節 米 みそ(甘みそ)	米菓(塩せんべい) ごま (乾) ビーフン なたね油 焼きふ(親世ふ) 水稲穀粒 (精白米) 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(葉、 生) たまねぎ(りん茎、生) グレープフルーツ	1杯分：580kcal タンパク：23.8g 脂質：17.2g	食塩相当量：1.5g	だんごさし
8 火	バナナ	ハッシュドポーク 小女子 牛乳 みかん ご飯	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) 水稲穀粒(精白 米) 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) たまねぎ(りん 茎、生) にんじん(根、皮つ き、生) ぶなしめじ(生) ト マト缶詰 マッシュルーム うんしゅうみかん	1杯分：507kcal タンパク：13.8g 脂質：11.9g	食塩相当量：1.9g	
9 水	りんごゼリー	白身魚のタルタルソース 青菜和え 若布汁 みかん ご飯	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 水稲穀 粒(精白米) 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	1杯分：553kcal タンパク：18.5g 脂質：17g	食塩相当量：1.8g	
10 木	玉子ボーロ ほうじ茶	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 うち豆汁 りんご ご飯	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	ボーロ(衛生ボーロ) 車糖 (三温糖) なたね油 水稲 穀粒(精白米) 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 だいこん 根深ねぎ りんご	1杯分：557kcal タンパク：18.3g 脂質：16.1g	食塩相当量：1.4g	
11 金	クラッカー ヤクルト	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	クラッカー(ソーダ) 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(根茎、生) にら (葉、生) れんこん(根茎、 生) こまつな(葉、生) い ちご(生)	1杯分：519kcal タンパク：16.2g 脂質：15.9g	食塩相当量：1.6g	鏡開き
12 土	白い風船 ほうじ茶	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	ウエハース 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(りん茎、 生) キャベツ(結球葉、生) にんじん バナナ(生)	1杯分：710kcal タンパク：17.3g 脂質：33.6g	食塩相当量：2g	
13 日									
14 月	成人の日								
15 火	ビスコ 牛乳	ヒレカツ キャベツ和え えのき汁 みかん ご飯	せんべい ジョア	普通牛乳 ぶた大型種、ヒ レ(赤肉、生) 鶏卵、全卵 (生) 豆みそ 削り節	ビスケット(ソフト) 薄力粉 (1等) パン粉(乾燥) なた ね油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) にん じん(根、皮つき、生) 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	1杯分：618kcal タンパク：29.1g 脂質：13.9g	食塩相当量：2.5g	
16 水	せんべい ヤクルト	ナポリタンスパゲティ ウィナー 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(バルメザン) ソー セージ(ウィナー) 普通 牛乳	米菓(塩せんべい) 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(根、皮つき、生) トマト 缶詰 青ピーマン うんしゅ うみかん	1杯分：464kcal タンパク：15.3g 脂質：15.8g	食塩相当量：1.6g	
17 木	動物ビスケット ほうじ茶	里芋の煮物 ツナキッシュ 栄養麩汁 みかん ご飯	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	ビスケット さといも 板こん にやく 車糖(三温糖) なた ね油 焼きふ(親世ふ) 水 稲穀粒(精白米) 薄力粉 (1等) 無塩バター	にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) たまねぎ (りん茎、生) うんしゅうみ かん	1杯分：673kcal タンパク：20.5g 脂質：25.8g	食塩相当量：1.3g	
18 金	元気ヨーグルト	鮭のちゃんちゃ焼き かぼちゃサラダ 白菜汁 りんご ご飯	せんべい 牛乳	しろさけ(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) 水稲穀粒(精 白米) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) キャ ベツ ぶなしめじ(生) 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	1杯分：554kcal タンパク：22.9g 脂質：15.8g	食塩相当量：2.6g	
19 土	せんべい ヤクルト	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	米菓(塩せんべい) 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 たまねぎ(りん 茎、生) キャベツ にんにく (りん茎、生) いちご(生) バナナ(生)	1杯分：502kcal タンパク：13.4g 脂質：11.3g	食塩相当量：2.1g	
20 日									



平成31年1月 献立表



3歳未満児



面川報徳保育園分園大戸報徳保育園

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			
21 月	玉子ボーロ ほうじ茶	松風焼き ナムル 若布汁 みかん ご飯	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	ポーロ 車糖(三温糖) パン粉(乾燥) ごま(乾) なたね油 ごま油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ 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: 579kcal タンパク: 22.6g 脂質: 20.4g	食塩相当量: 2.9g	
22 火	せんべい ほうじ茶	白菜シチュー ちくわの煮物 フルーツジュース みかん ご飯	ビスコ 牛乳	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊茎、生) 板こんにやく(精粉こんにやく) 黒砂糖水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	たまねぎ にんじん はくさい うんしゅうみかん	エネルギー: 488kcal タンパク: 13.3g 脂質: 13.1g	食塩相当量: 1.1g	
23 水	バナナ	さわらの味噌焼 ポテトサラダ 白菜汁 みかん ご飯	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 ふた大型種、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) 水稲穀粒(精白米) 蒸し中華めい ン コッパン	バナナ(生) にんじん スイートコーン きゅうり はくさい 根深ねぎ うんしゅうみかん 青ピーマン(果実、生) たまねぎ	エネルギー: 573kcal タンパク: 21.8g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 1.5g	
24 木	ビスケット ほうじ茶	赤飯 焼き魚 黒豆 こづゆ いちご	デコレーションプリン	あずき(全粒、乾) ペにぎけ(生) ささげ(全粒、乾) ほたてがい(貝柱、煮干し) ホイップクリーム(乳脂肪)	ビスケット 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(若さや、生) きくらげ(乾) 乾しいたけ(乾) いちご(生)	エネルギー: 592kcal タンパク: 26.2g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 1.1g	お誕生会
25 金	バナナ	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 ふた大型種、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)	バナナ(生) にんじん たまねぎ さやえんどう 切干しだいこん きゅうり うんしゅうみかん	エネルギー: 420kcal タンパク: 12.1g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 1.8g	
26 土	クラッカー ヤクルト	甘バターサンド ポテトのカレー炒め 牛乳 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	クラッカー(ソーダ) 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 たまねぎ(りん茎、生) バナナ(生)	エネルギー: 539kcal タンパク: 16.3g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 1.6g	
27									
28 月	せんべい みかんジュース	ワタンスープ ひじき入り炒り豆腐 牛乳 オレンジ ご飯	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	米菓(塩せんべい) しゅうまいの皮 ごま油 なたね油 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(蒸し切王)	うんしゅうみかん果実飲料 根深ねぎ チンゲンサイ(葉、生) にんじん ぶなしめじ(生) きくらげ(乾) ひじき オレンジ	エネルギー: 558kcal タンパク: 19.7g 脂質: 13.6g	食塩相当量: 1g	
29 火	みかん ほうじ茶	五目納豆 さつまいものバター煮 野菜生活 バナナ ご飯	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) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ バナナ(生)	エネルギー: 488kcal タンパク: 15g 脂質: 9.7g	食塩相当量: 1.4g	
30 水	りんごゼリー	ぶり大根 スパゲティサラダ ニラ玉汁 いちご ご飯	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) 水稲穀粒(精白米) 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(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 きゅうり にら たまねぎ いちご(生)	エネルギー: 595kcal タンパク: 23.1g 脂質: 22.2g	食塩相当量: 1.3g	
31 木	バナナ	蒸し団子 温野菜 まいたけ汁 スイーティー ご飯	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)	バナナ しょうが たまねぎ 乾しいたけ ブロッコリー 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: 572kcal タンパク: 22.9g 脂質: 11.9g	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



A HAPPY NEW YEAR

