

平成31年3月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

日 曜			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		
1 金	トマトクリームスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 デコポン	カルピス ひなあられ ひなケーキ(おみやげ)	ベーコン クリーム ぶた、肝臓 牛乳	スパゲティ ジャがいもでん粉 調味油 三温糖 米菓	たまねぎ にんじん トマト缶詰 トマトジュース ネーブル	エネルギー：446kcal タンパク：17.4g 脂質：16.9g	食塩相当量：1.3g
2 土	ミルクリッチ ポトフ 牛乳 グレープフルーツ	ジュース せんべい	ソーセージ 牛乳	食パン ごま ジャがいも 米菓	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん スイートコーン缶詰 グレープフルーツ	エネルギー：400kcal タンパク：13g 脂質：10g	食塩相当量：1.7g
3 日							ひな祭り
4 月	チリコンカン 花野菜サラダ 春雨スープ いよかん	牛乳 手作りドーナツ(★)	ぶたひき肉 黄だいず ベーコン かつお節 ぶたかた 牛乳	ドレッシングタイプ 普通はるさめ ごま 薄力粉 三温糖 バター グラニュー糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶詰 ブロッコリー カリフラワー スイートコーン缶 いよかん 乾しいたけ こまつな	エネルギー：496kcal タンパク：15.8g 脂質：21.4g	食塩相当量：1.8g
5 火	蒸し団子 三色和え 牛乳 パナナ	ジョア ジャが丸くん(★)	ぶたひき肉 かつお節 牛乳	精白米 ごま油 ジャがいもでん粉 ジャがいも バター	しょうが たまねぎ 乾しいたけ キャベツ スイートコーン缶詰 にんじん パナナ あおのり	エネルギー：543kcal タンパク：23.2g 脂質：15.4g	食塩相当量：1.1g
6 水	ちらし壽司 マーマレードチキン 青菜和え すまし汁 いちご	牛乳 甘バターサンド	油揚げ 鶏卵 鶏むね 絹ごし豆腐 かつお節 牛乳	精白米 三温糖 ごま ジャム クリームパン	乾しいたけ にんじん れんこん さやいんげん 焼きのり にんにく ほうれんそう 大豆もやし 乾燥わかめ まいたけ 相澤ねぎ いちご	エネルギー：567kcal タンパク：27.6g 脂質：19.9g	食塩相当量：1.8g 誕生会
7 木	切り干し大根の煮物 ス克蘭ブルエッグ 牛乳 デコポン	ヨーグルト 昆布	油揚げ ぶたかた 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳	ジャがいも 三温糖 油 バター	切干しだいこん(乾) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) 乾しいたけ(乾) ネーブル(砂じょう、生) 刻み昆布	エネルギー：395kcal タンパク：18.2g 脂質：18.1g	食塩相当量：1.5g
8 金	きつねうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 パナナ	プリン せんべい	油揚げ 凍り豆腐 牛乳	干しうどん 三温糖 ジャがいもでん粉 油 米菓	にんじん 乾しいたけ 相澤ねぎ たまねぎ カットわかめ パナナ	エネルギー：440kcal タンパク：14.3g 脂質：16.8g	食塩相当量：2g
9 土	クリームサンド コーンサラダ 牛乳 オレンジ	ジュース せんべい	牛乳	クリームパン マカロニ マヨネーズ 米菓	スイートコーン缶詰 にんじん きゅうり ブロッコリー バレンシアオレンジ	エネルギー：490kcal タンパク：15.6g 脂質：18.3g	食塩相当量：1g
10 日							
11 月	ハッシュドポーク 竹輪と大根の煮物 牛乳 オレンジ	飲むヨーグルト(★) ビスコ	ぶたかたロース 焼き竹輪 牛乳 ヨーグルト	ジャがいも 油 三温糖 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケット	にんじん たまねぎ ぶなしめじ さやいんげん だいこん バレンシアオレンジ	エネルギー：408kcal タンパク：15g 脂質：18.2g	食塩相当量：2g
12 火	ポークチャップ シーザーサラダ 牛乳 いちご	スポロン せんべい	ぶたロース ハム ナチュラルチーズ 牛乳	マヨネーズ 米菓	たまねぎ にんにく キャベツ スイートコーン缶詰 にんじん きゅうり いちご	エネルギー：427kcal タンパク：16.4g 脂質：22.4g	食塩相当量：1.5g
13 水	蒸しさわらのきのこソースがけ かぼちゃサラダ 牛乳 パナナ	牛乳 トッピングケーキ(★)	さわら プロセスチーズ 牛乳 鶏卵 牛乳 植物性脂肪	三温糖 ジャがいもでん粉 マヨネーズ プレミックス粉 ミルクチョコレート バター ざらめ糖 ビスケット	ぶなしめじ えのきたけ まいたけ 赤ピーマン 黄ピーマン 日本かぼちゃ にんじん きゅうり スイートコーン缶詰 パナナ うんしゅうみかん缶詰	エネルギー：678kcal タンパク：22.7g 脂質：38.7g	食塩相当量：1.6g
14 木	金平ごぼう 野菜入り玉子焼き 牛乳 いよかん	ジョア 黒ごまクラッカー	ぶたロース さつま揚げ 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳	しらたき ごま 三温糖 油 クラッカー	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ いよかん	エネルギー：479kcal タンパク：23.3g 脂質：17.3g	食塩相当量：2.2g
15 金	焼きそば ウインナー 牛乳 グレープフルーツ	ジュース せんべい	ぶたかた ソーセージ 牛乳	蒸し中華めん 油 米菓	大豆もやし たまねぎ にんじん キャベツ あおさ グレープフルーツ	エネルギー：386kcal タンパク：13.5g 脂質：19.1g	食塩相当量：1.4g