



平成31年3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	メニュー		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	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
1	金	鮭のちらし寿司 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ すまし汁 いちご	アイス ひなケーキ (おみやげ)	鶏卵 全卵 ベにぎげ 若鶏 もも ハム 絹ごし豆腐 かつお節	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) 車糖(三温糖) マカロニ マヨネーズ ラクトアイス	糸みつば あまのり きゅうり にんじん スイートコーン わかめ ぶなしめじ 根深ねぎ いちご(生)	エネルギー: 550kcal タンパク: 25g 脂質: 26.2g	食塩相当量: 1.3g	ひな祭り誕生会
2	土	チョコサンド ポトフ 牛乳 オレンジ	バナナ	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	食パン ミルクチョコレート じゃがいも(塊茎、生)	キャベツ たまねぎ にんじん スイートコーン ブロッコリー パレンシアオレンジ バナナ(生)	エネルギー: 399kcal タンパク: 13.2g 脂質: 13.2g	食塩相当量: 1.8g	
3	日								
4	月	春雨スープ ひじき入り炒り豆腐 牛乳 いよかん	ソファール(プレーン) 小魚	ベーコン 木綿豆腐 鶏卵 全卵 普通牛乳 いかなぎ	緑豆はるさめ(乾) なたね油 車糖(三温糖)	チンゲンサイ スイートコーン ぶなしめじ にんじん 根深ねぎ きくらげ ひじき いよかん	エネルギー: 327kcal タンパク: 16.4g 脂質: 13.6g	食塩相当量: 2.1g	
5	火	蒸し団子 ゴマ和え 栄養麩汁 バナナ	芋けんぴ 牛乳	ぶた、ひき肉(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) (三温糖) 焼きふ さつまいも なたね油	しょうが たまねぎ 乾しいたけ ほうれんそう にんじん 大豆もやし こまつな バナナ	エネルギー: 443kcal タンパク: 16.6g 脂質: 16.3g	食塩相当量: 0.9g	
6	水	カツオの竜田揚げ ブロッコリーサラダ うち豆汁 みかん	チーズドッグパン 牛乳	かつお 削り節 黄だいず 豆みそ ソーセージ(ウインナー) ナチュラルチーズ 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 コッペパン	にんにく しょうが ブロッコリー にんじん キャベツ スイートコーン たいこん 根深ねぎ うんしゅうみかん たまねぎ	エネルギー: 472kcal タンパク: 29.8g 脂質: 19.8g	食塩相当量: 2.7g	
7	木	豆腐の中華煮 半月卵 えのき汁 グレープフルーツ	せんべい ヤクルト400	絹ごし豆腐 ぶた大型種、かたろース 鶏卵、全卵 豆みそ 削り節	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(乾) 米菓(塩せんべい)	にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ 乾燥わかめ グレープフルーツ	エネルギー: 269kcal タンパク: 13.5g 脂質: 7g	食塩相当量: 2g	
8	金	ミートスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 いちご	ぶどうゼリー せんべい	ぶた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ(パルメザン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉) 黒砂糖 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん トマト缶詰 いちご	エネルギー: 427kcal タンパク: 16.6g 脂質: 11.4g	食塩相当量: 2.4g	
9	土	アンパンマンパン 野菜生活 みかん			チョココロネ	うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 322kcal タンパク: 5g 脂質: 9.7g	食塩相当量: 0.4g	卒園式
10	日								
11	月	ポークチャップ ナムル まいたけ汁 いよかん	飲むヨーグルト 干し芋	ぶた中型種、かたろース 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ ヨーグルト 普通牛乳	なたね油 ごま油 ごま乳 酸菌飲料 さつまいも	たまねぎ にんにく こまつな にんじん 大豆もやし スイートコーン まいたけ 根深ねぎ いよかん	エネルギー: 419kcal タンパク: 15.1g 脂質: 19.2g	食塩相当量: 1.8g	
12	火	焼き魚 アスパラサラダ こぶゆ いちご	せんべい スポロン	ベにぎげ(生) ハム(ロース) ほたてが(貝柱、煮干し)	フレンチドレッシング さといも(球茎、生) しらたき 焼きふ(観世ふ) 米菓(塩せんべい)	レタス にんじん アスパラガス きゅうり さやえんどう きくらげ 乾しいたけ いちご	エネルギー: 293kcal タンパク: 18.5g 脂質: 4.1g	食塩相当量: 1.3g	
13	水	五目納豆 さつまいものバター煮 野菜生活 バナナ	ピーナツパン 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) 食パン らっかせい(ピーナツバター)	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: 440kcal タンパク: 17.4g 脂質: 16g	食塩相当量: 1.6g	
14	木	じゃが芋のひき肉煮 厚焼き卵 栄養麩汁 グレープフルーツ	手作りクッキー 牛乳	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	じゃがいも 車糖(三温糖) でん粉 なたね油 焼きふ(観世ふ) 薄力粉(1等) 無塩バター	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな グレープフルーツ	エネルギー: 490kcal タンパク: 18g 脂質: 21.6g	食塩相当量: 0.8g	
15	金	鶏なんばん まさご揚げ 牛乳 いよかん	せんべい ジョア	かつお節 若鶏、もも 絹ごし豆腐 鶏肉、ひき肉 しらす干し 鶏卵、全卵 普通牛乳	そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉 車糖(三温糖) なたね油 米菓(塩せんべい)	にんじん たまねぎ 根深ねぎ いよかん	エネルギー: 505kcal タンパク: 26.6g 脂質: 11.8g	食塩相当量: 2.5g	
16	土	ソフトフランスジャム&マーガリン ミネストローネ 牛乳 オレンジ	バナナ	ベーコン(ベーコン) 黄だいず(水煮缶詰) 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) マカロニ	たまねぎ スイートコーン にんにく にんじん トマト缶詰 パレンシアオレンジ バナナ(生)	エネルギー: 428kcal タンパク: 12.6g 脂質: 11.5g	食塩相当量: 2g	



平成31年3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	行事
	昼食	昼間	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		
17日							
18月	菜の花シチュー ちくわの煮物 牛乳 いよかん	ソファール(プレーン) 小魚	若鶏・もも(皮つき、生) 焼き竹輪 凍り豆腐(乾) 普通牛乳 いかなぎ(あめ煮)	マカロニ・スパゲッティ(乾) じゃがいも(塊茎、生) 板こんにやく 砂糖	スイートコーン たまねぎ にんじん 和種なばな いよかん	エネルギー: 358kcal たんぱく: 18.4g 脂質: 11g	食塩相当量: 1.1g
19火	松風焼き 小松菜和え えのき汁 いちご	ぼたもち 野菜生活	鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵 全卵(生) 米みそ 豆みそ 削り節 あずき きな粉	車糖(三温糖) パン粉(乾燥) ごま(乾) なたね油 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ 乾燥わかめ いちご(生)	エネルギー: 388kcal たんぱく: 22g 脂質: 9.4g	食塩相当量: 2.5g
20水	さわらの中華蒸し ごぼうサラダ なめこ汁 グレープフルーツ	クリームパン 牛乳	まがれい(生) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) ドレッシング クリームパン	根深ねぎ しょうが きゅうりにんじん ごぼう スイートコーン なめこ グレープフルーツ	エネルギー: 294kcal たんぱく: 18.5g 脂質: 9.4g	食塩相当量: 1.7g
21木	春分の日						
22金	肉みそうどん カラフルサラダ 牛乳 いよかん	せんべい ヤクルト400	米みそ(甘みそ) ぶた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ(エダム) ハム(ロース) 普通牛乳	干しうどん(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) ドレッシング 米菓(塩せんべい)	たまねぎ にんじん 大豆もやし レタス 黄ピーマン きゅうり いよかん	エネルギー: 366kcal たんぱく: 12.8g 脂質: 8.1g	食塩相当量: 1.7g
23土	コーンチーズパン 豆乳スープ 牛乳 パナナ	プリン せんべい	プロセスチーズ ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	コッペパン じゃがいも(塊茎、生) 豆乳(調整豆乳) 米菓(塩せんべい)	スイートコーン たまねぎ にんじん ブロッコリー パナナ	エネルギー: 543kcal たんぱく: 17.6g 脂質: 17.4g	食塩相当量: 2.6g
24日							
25月	チーズハンバーグカレー 小女子 スポロン フルーツ盛り合わせ	ミニパフェ	ぶた、ひき肉 ナチュラルチーズ 鶏卵 全卵 いかなぎ ホイップクリーム	パン粉(乾燥) 車糖(三温糖) ごま(乾) ミルクチョコ レート ラクトアイス(普通脂肪)	にんじん トマト缶詰 たまねぎ ぶなしめじ さやいんげん いちご バレンシアオレンジ	エネルギー: 531kcal たんぱく: 21.9g 脂質: 26.4g	食塩相当量: 2g お別れ会
26火	焼肉 ビーフソテー とろりんスープ はっさく	りんごゼリー せんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) 鶏卵、全卵(生) かに風味かまぼこ	ごま(乾) ビーフン なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	にんじん 青ピーマン 大豆もやし きくらげ たまねぎ わかめ ぶなしめじ はっさく	エネルギー: 374kcal たんぱく: 14.8g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 1.5g
27水	さばの味噌煮 ポテトサラダ 小松菜汁 グレープフルーツ	フルーツサンド 牛乳	まさば(生) 米みそ(甘みそ) ハム(ロース) かつお節 ホイップクリーム 普通牛乳	車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(親世ふ) ロールパン	しょうが にんじん スイートコーン きゅうり こまつな たまねぎ グレープフルーツ ランシゅうみかん	エネルギー: 441kcal たんぱく: 19.9g 脂質: 20.4g	食塩相当量: 1.5g
28木	きんぴらごぼう ス克蘭ブルエッグ 絹さや汁 パナナ	ビスコ 牛乳	ぶた大型種、ロース さつま揚げ 鶏卵、全卵 絹ごし豆腐 米みそ かつお節 普通牛乳	ごま(いり) 車糖(三温糖) なたね油 しらたき 有塩バター ビスケット(ソフト)	ごぼう にんじん 乾しいたけ たまねぎ さやえんどう パナナ	エネルギー: 388kcal たんぱく: 14.6g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 1.1g
29金	焼きそば ウィンナー 牛乳 オレンジ	せんべい ジョア	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ソーセージ(ウィンナー) 普通牛乳	蒸し中華めん なたね油 米菓(塩せんべい)	キャベツ たまねぎ 青ピーマン 大豆もやし にんじん あおさ バレンシアオレンジ	エネルギー: 486kcal たんぱく: 20.9g 脂質: 17.4g	食塩相当量: 1.4g
30土	メロンパン レタスソテー 牛乳200 いちご	クッキー 野菜ジュース	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	クリームパン なたね油 ごま油 ビスケット(ソフト)	レタス ぶなしめじ たまねぎ にんじん スイートコーン いちご(生)	エネルギー: 562kcal たんぱく: 18.4g 脂質: 24.4g	食塩相当量: 1.5g 1年間ありがとうございました

材料の都合により献立を変更する場合があります

