



平成31年3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	カや体温のもとになる	体の調子を整える			
1 金	ひなあられ カルピス	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(生) ベにざげ (焼き) 若鶏. もも(皮つき, 生) ハム(ロース) 絹ごし 豆腐 かつお節	ひなあられ 乳酸菌飲料 水稲穀粒 ごま 三温糖 マ カロニ・スバゲッティ マヨ ネーズ ラクトアイス	系みつば 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	エネルギー: 661kcal タンパク: 26.6g 脂質: 26.7g	食塩相当量: 1.3g	ひな祭り誕 生会
2 土	せんべい スポロン	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	米菓(塩せんべい) 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 バレンシアオレンジ バナナ	エネルギー: 501kcal タンパク: 15.1g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 2.1g	
3 日									
4 月	せんべい フルーツジュース	春雨スープ ひじき入り炒り豆腐 牛乳 いよかん ご飯	ソファール(プレーン) クラッカー	ベーコン(ベーコン) 木綿 豆腐 鶏卵. 全卵(生) 普 通牛乳	米菓(塩せんべい) 緑豆は るさめ(乾) なたね油 車 糖(三温糖) 水稲穀粒(精 白米) クラッカー	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: 577kcal タンパク: 20g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 2.5g	
5 火	プリン	蒸し団子 ゴマ和え 栄養麩汁 バナナ ご飯	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 ごま(いり) 車糖 (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: 579kcal タンパク: 16g 脂質: 15.8g	食塩相当量: 1g	
6 水	バナナ	カツオの竜田揚げ ブロッコリーサラダ うち豆汁 みかん ご飯	チーズドッグパン 牛乳	かつお(春獲り、生) 削り節 黄だいず(国産、乾) 豆み そ ソーセージ 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 水稲穀粒(精白 米) コッペパン	バナナ 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 だいこん 根深ねぎ う しゅうみかん たまねぎ	エネルギー: 581kcal タンパク: 26.9g 脂質: 20g	食塩相当量: 2.7g	
7 木	動物ビスケット 牛乳	豆腐の中華煮 半月卵 えのき汁 グレープフルーツ ご飯	せんべい ヤクルト400	普通牛乳 絹ごし豆腐 ぶ た大型種. かつお(皮下 脂肪なし、生) 鶏卵. 全卵 (生) 豆みそ 削り節	ビスケット でん粉 ごま (乾) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんにく にんじん ほうさい 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: 524kcal タンパク: 19.7g 脂質: 15.4g	食塩相当量: 2.2g	
8 金	クラッカー ヤクルト	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 ルチーズ(パルメザン) ぶ た. 肝臓(生) 普通牛乳	クラッカー・スバゲッティ な たね油 でん粉 黒砂糖 米菓	たまねぎ(りん茎、生) にん じん トマト缶詰 いちご (生)	エネルギー: 544kcal タンパク: 19.2g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 2.7g	
9 土									
10 日									
11 月	玉子ボーロ 牛乳	ポークチャップ ナムル まいたけ汁 いよかん ご飯	飲むヨーグルト 干し芋	普通牛乳 ぶた中型種. かつ お節 米みそ ヨーグルト	ボーロ なたね油 ごま油 ごま 水稲穀粒 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: 635kcal タンパク: 20.7g 脂質: 23.7g	食塩相当量: 1.9g	
12 火	アスパラガス 牛乳	焼き魚 アスパラサラダ こづゆ いちご ご飯	せんべい スポロン	普通牛乳 ベにざげ(生) ハム(ロース) ほたてが (貝柱、煮干し)	米菓 ドレッシング さといも (球茎、生) しらすき 焼き ふ(親世) 水稲穀粒(精 白米)	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: 507kcal タンパク: 24.6g 脂質: 8.5g	食塩相当量: 1.6g	
13 水	せんべい ヤクルト	五日納豆 さつまいものバター煮 野菜生活 バナナ ご飯	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	米菓 さつまいも 有塩バ ター 車糖(三温糖) 水稲 穀粒 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: 624kcal タンパク: 20.7g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 1.8g	
14 木	元気ヨーグルト	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 ご飯	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 水稲穀粒(精白米) 薄力粉 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: 661kcal タンパク: 22.5g 脂質: 23.3g	食塩相当量: 0.8g	
15 金	バナナ	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(生) しらす干し 鶏卵. 全卵(生) 普通牛乳	そうめん でん粉 車糖(三 温糖) なたね油 米菓	バナナ にんじん たまねぎ 根深ねぎ いよかん	エネルギー: 548kcal タンパク: 27.2g 脂質: 11.9g	食塩相当量: 2.5g	
16 土	せんべい スポロン	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	米菓(塩せんべい) コッ ペパン いちご ソフトタイ プ マーガリン 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 バレンシアオレンジ バナナ(生)	エネルギー: 530kcal タンパク: 14.5g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 2.3g	



平成31年3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			
17 日									
18 月	クラッカー ぶどうジュース	菜の花シチュー ちくわの煮物 牛乳 いよかん ご飯	ソファール(プレーン) せんべい	若鶏. もも(皮つき. 生) 焼 き竹輪 凍り豆腐(乾) 普 通牛乳	クラッカー マカロニ ジャが いも 板こんにやく 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) 米菓	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: 615kcal たんぱく: 21.7g 脂質: 13.1g	食塩相当量: 1.4g	
19 火	せんべい 牛乳	松風焼き 小松菜和え えのき汁 いちご ご飯	ぼたもち 野菜生活	普通牛乳 鶏肉. ひき肉 (生) 鶏卵. 全卵 米みそ 豆みそ 削り節 あずき き な粉	米菓 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(りん茎. 生) こま つな(葉. 生) にんじん え のきたけ 乾燥わかめ い ちご(生)	エネルギー: 602kcal たんぱく: 28.1g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 2.8g	
20 水	バナナ	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 ご飯	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 ド レッシング 水稲穀粒(精白 米) クリームパン	バナナ(生) 根深ねぎ しよ 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: 444kcal たんぱく: 20.9g 脂質: 9.8g	食塩相当量: 1.7g	
21 木	春分の日								
22 金	ぶどうゼリー	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(ローズ) 普通牛乳	干しうどん(乾) でん粉 (じゃがいもでん粉) ドレツ シングタイプ和風調味料 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: 428kcal たんぱく: 12.9g 脂質: 8.1g	食塩相当量: 1.7g	
23 土	ビスケット ほうじ茶	コーンチーズパン 豆乳スープ 牛乳 バナナ	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	ビスケット(ソフト) コッパ ン ジャがいも(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 プロッコリー パ ナナ	エネルギー: 547kcal たんぱく: 15.6g 脂質: 19.3g	食塩相当量: 2.2g	
24 日									
25 月	せんべい ほうじ茶	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 ご飯	ミニパフェ	ぶた. ひき肉(生) ナチュ ラルチーズ 鶏卵. 全卵 い かなご ホイップクリーム	米菓 パン粉 車糖(三温 糖) ごま 水稲穀粒(精白 米) ミルクチョコレート ラク トアイス	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: 675kcal たんぱく: 24.5g 脂質: 26.8g	食塩相当量: 2.2g	お別れ会
26 火	玉子ポーロ 牛乳	焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ はっさく ご飯	りんごゼリー せんべい	普通牛乳 ぶた大型種. ローズ ベーコン(ローズ) 鶏卵. 全卵(生) かに風味 かまぼこ	ポーロ ごま(乾) ビーフ ン なたね油 でん粉 水稲穀 粒(精白米) 米菓	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: 590kcal たんぱく: 20.4g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 1.6g	
27 水	アスパラガス ほうじ茶	さばの味噌煮 ポテトサラダ 小松菜汁 グレープフルーツ ご飯	フルーツサンド 牛乳	まさば(生) 米みそ(甘み そ) ハム(ローズ) かつお 節 ホイップクリーム(乳脂 肪) 普通牛乳	米菓 車糖(三温糖) ジャ がいも マヨネーズ 焼きふ 水稲穀粒(精白米) 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 うんしゅうみかん缶詰(果	エネルギー: 585kcal たんぱく: 22.5g 脂質: 20.8g	食塩相当量: 1.7g	
28 木	せんべい ヤクルト	きんぴらごぼう ス克蘭ブルエッグ 絹さや汁 バナナ ご飯	ビスコ 牛乳	ぶた大型種. ロース さつま 揚げ 鶏卵. 全卵(生) 絹 ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	米菓 ごま 車糖(三温糖) なたね油 しらすき 有塩パ ター 水稲穀粒(精白米) ビスケット	ごぼう にんじん 乾しいた げ たまねぎ さやえんどう バナナ	エネルギー: 572kcal たんぱく: 17.9g 脂質: 19.4g	食塩相当量: 1.3g	
29 金	バナナ	焼きそば ウインナー 牛乳 オレンジ	せんべい ジョア	ぶた大型種. かつ(脂身つ き. 生) ソーセージ(ウイ ナー) 普通牛乳	蒸し中華めん なたね油 米菓(塩せんべい)	バナナ 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: 529kcal たんぱく: 21.5g 脂質: 17.5g	食塩相当量: 1.4g	
30 土	せんべい ほうじ茶	メロンパン レタスソテー 牛乳 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	米菓(塩せんべい) 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	エネルギー: 528kcal たんぱく: 15.8g 脂質: 20.5g	食塩相当量: 1.6g	

材料の都合により献立を変更する場合があります

