



平成30年4月献立表



3歳以上児



日曜	屋食		あか	黄	みどり	栄養価	行事等	
	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			
2月	ご飯 さばの味噌煮 マカロニサラダ 若布汁 いちご	りんごゼリー せんべい 菓子袋	まさば(生) 米みそ(甘みそ) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節	水稲穀類(精白米) 三温糖 マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ 米菓(塩せんべい) ミルクチョコレート スナック(コーンスナック) カステラ ポップコーン	しょうが(根茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) たまねぎ 乾燥わかめ(煮干し) いちご(生)	1杯あたり: 741kcal タンパク: 21.8g 脂質: 23.4g	食塩相当量: 2.3g	入園式
3火	五目納豆 さつまいもの甘煮 きゃべつ汁 オレンジ	飲むヨーグルト 小魚	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 全卵 プロセテーズ 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ ヨーグルト(ドリンクタイプ) 普通牛乳 いかなご	さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖)	にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キャベツ(結球葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	1杯あたり: 260kcal タンパク: 14.1g 脂質: 6.4g	食塩相当量: 1.6g	
4水	焼きそば ウィンナー 牛乳 グレープフルーツ	せんべい ヤクルト400	ぶた大支種 かつ(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(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) 大豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) あおさ(煮干し) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	1杯あたり: 332kcal タンパク: 11.9g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 1.5g	
5木	ふわふわ鶏から揚げ 青菜和え なめこ汁 パナナ	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 牛乳	鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	サフラワー油(ハイオレイック) 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)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) ほうれんそう(葉、適年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 大豆もやし(生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) なめこ(水煮缶詰) 根深ねぎ(葉、軟白、生) パナナ(生)	1杯あたり: 444kcal タンパク: 19.8g 脂質: 16.9g	食塩相当量: 1.9g	
6金	切干大根の煮物 花型卵 えのき汁 はっさく	カップケーキ 牛乳	さつま揚げ 若鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ 鶏卵 全卵(生) 豆みそ 削り節 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) 車糖(三温糖) ごま(乾) プレミックス粉(ホットケーキ用) 無塩バター ミルクチョコレート	切干しいたけ(乾) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(煮干し) はっさく(乾燥)	1杯あたり: 425kcal タンパク: 16.9g 脂質: 18g	食塩相当量: 2.4g	
7土	クリームサンド コロコロスープ 牛乳 オレンジ	ビスケット 野菜生活	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) ビスケット(ソフト)	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) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	1杯あたり: 415kcal タンパク: 13g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 1.7g	
8日								
9月	ポークカレー 小女子 牛乳 パナナ	ソファール(プレーン) 干し芋	ぶた大支種 かつ(ロース) 脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) なたね油 黒砂糖 さつまいも(蒸し切干)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(生) パナナ(生)	1杯あたり: 371kcal タンパク: 13.3g 脂質: 12.1g	食塩相当量: 1.3g	
10火	焼肉 ビーフソテー 若布汁 グレープフルーツ	せんべい スポロン	ぶた大支種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節	ごま(乾) ビーフン なたね油 米菓(塩せんべい)	にんじん 青ピーマン(果実、生) 大豆もやし(生) きくらげ(乾) キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(煮干し) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	1杯あたり: 331kcal タンパク: 16g 脂質: 12.1g	食塩相当量: 2g	
11水	たらの磯辺揚げ 三色和え かき玉汁 いちご	ミルクリッチ 牛乳	まだら(生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 豆みそ 普通牛乳	ブレミックス粉(てんぷら用) なたね油 クリームパン	あおさ(煮干し) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 大豆もやし(生) ほうれんそう たまねぎ(りん茎、生) いちご(生)	1杯あたり: 321kcal タンパク: 18.6g 脂質: 13.6g	食塩相当量: 1.5g	
12木	筑前煮 ス克蘭ブルエッグ 小松菜汁 オレンジ	ホットケーキ 牛乳	若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	車糖(三温糖) 黒砂糖 有塩バター 焼きふ(親世ふ) プレミックス粉 メーブルシロップ 無塩バター ミルクチョコレート	ごぼう(根、生) たけのこ(水煮缶詰) にんじん さやいんげん(若豆、生) 乾しいたけ(乾) こまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) バレンシアオレンジ	1杯あたり: 359kcal タンパク: 14.5g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 1.1g	
13金	アスパラとトマトのスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 グレープフルーツ	せんべい ジョア	ベーコン(ベーコン) ナチュラルチーズ(バルメザン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳	マカロニスバゲッティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 黒砂糖 なたね油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) アスパラガス(若茎、生) トマト缶詰 トマト缶詰(ジュース、食塩添加) グレープフルーツ	1杯あたり: 551kcal タンパク: 22.6g 脂質: 14.4g	食塩相当量: 2.6g	
14土	あらびきウィンナーパン 春雨サラダ 豆乳(コーヒー) いちご	バナナ	ソーセージ(ウィンナー) ハム(ロース)	ロールパン ミルクチョコレート 緑豆はるさめ(乾) ドレッシング グタイプ和風調味料	たまねぎ(りん茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) いちご(生) パナナ(生)	1杯あたり: 542kcal タンパク: 17.7g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 1.2g	
15日								
16月	春キャベツシチュー ちくわと厚揚げの煮物 牛乳 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト 小魚	若鶏、もも(皮つき、生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖) いかなご	じゃがいも(塊茎、生) 車糖(三温糖) ざらめ糖(グラニュー糖)	スイートコーン たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) グレープフルーツ なつみかん(缶詰) もも パナナ(生)	1杯あたり: 261kcal タンパク: 11.4g 脂質: 7.7g	食塩相当量: 0.9g	



平成30年4月献立表



3歳以上児



日曜	昼食		あか	黄	みどり	栄養価	行事等	
	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 火	蒸し団子 温野菜 なめこ汁 いちご	ビスコ 牛乳	ぶた、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 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) ビスケツ(ソフト)	しょうが(根、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾しいたけ(乾) ブロッコリー(花序、生) にんじん キャベツ スイートコーン缶詰 なめこ 根深ねぎ いちご(生)	エネルギー: 326kcal たんぱく: 12.7g 脂質: 12g	食塩相当量: 1g	
18 水	さわらの味噌焼 昆布サラダ かき玉汁 バナナ	ピザトースト 牛乳	さわら(生) 豆みそ 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 ナチュラルチーズ(バルメザン) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	なたね油 ごま(いり) ロールパン	きゅうり(果実、生) キャベツ にんじん ほうれんそう 塩昆布 たまねぎ(りん茎、生) バナナ(生) スイートコーン	エネルギー: 452kcal たんぱく: 25.5g 脂質: 20.8g	食塩相当量: 2.5g	
19 木	ひじきの寄せ煮 ほうれん草のキッシュ 栄養飴汁 オレンジ	せんべい ヤクルト400	ぶた大支種 ロース(脂身つき、生) 油揚げ プロセステーズ 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ベーコン) かつお節 米みそ	車糖(三温糖) なたね油 焼きふ(親世ふ) 米菓(塩せんべい)	ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) ひじき(ほしひじき) さやいんげん(若ざや、生) ほうれんそう こまつな たまねぎ(りん茎、生) バレンシアオレンジ	エネルギー: 309kcal たんぱく: 12.9g 脂質: 10.7g	食塩相当量: 1.6g	
20 金	びっくり(*_*)ハンバーグ 三色和え とろりんスープ いちご	アイスパフェ	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) プロセステーズ かに風味かまぼこ ホイップクリーム(乳脂肪)	パン粉(乾燥) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) マカロニス パゲッティ(乾) でん粉 ラクトアイス ミルクチョコレート	にんじん たまねぎ トマト缶詰 スイートコーン 大豆もやし(生) ほうれんそう わかめ(原藻、生) ぶなしめじ(生) いちご(生)	エネルギー: 576kcal たんぱく: 23.8g 脂質: 24.3g	食塩相当量: 1.4g お誕生会	
21 土	ソフトフランスピーナツパン レタスソテー 牛乳200 バナナ	プリン せんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	コッパン らっかせい(ピーナツバター) なたね油 ごま油 米菓(塩せんべい)	レタス(土耕栽培、結球葉、生) ぶなしめじ(生) たまねぎ にんじん スイートコーン缶詰 バナナ(生)	エネルギー: 572kcal たんぱく: 18.3g 脂質: 19.4g	食塩相当量: 1.9g	
22 日								
23 月	焼き魚 和風ポテトサラダ 栄養飴汁 グレープフルーツ	飲むヨーグルト 小魚	べにざけ(生) 焼き竹輪 プロセステーズ 米みそ(淡色辛みそ) かつお節 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(ドリンクタイプ) 普通牛乳 いかなご	じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(親世ふ)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) 塩昆布 スイートコーン こまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) グレープフルーツ	エネルギー: 286kcal たんぱく: 19.8g 脂質: 8.6g	食塩相当量: 2g	
24 火	三色そうめん 竹輪の磯辺揚げ 牛乳 オレンジ	五目おこわ 野菜生活	かつお節 鶏卵、全卵(生) 若鶏、もも(皮つき、焼き) 焼き竹輪 普通牛乳 若鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ	そうめん、ひやむぎ(乾) プレミックス粉(てんぷら用) サフラワール 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん 乾しいたけ(乾) あおさ(素干し) バレンシアオレンジ ごぼう(根、生) まいたけ(生) えのきたけ(生)	エネルギー: 580kcal たんぱく: 23.7g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 2.2g	
25 水	タンドリーチキン ゴマ和え 春雨スープ バナナ	ソフトフランス(あんバターパン) 牛乳	ヨーグルト(全脂無糖) 若鶏、もも(皮つき、生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	ごま(いり) 黒砂糖 緑豆はるさめ(乾) あんパン 無塩バター	たまねぎ にんにく ほうれんそう にんじん 大豆もやし(生) チンゲンサイ スイートコーン缶詰 ぶなしめじ(生) アスパラガス(若茎、生) バナナ(生)	エネルギー: 400kcal たんぱく: 18.9g 脂質: 18.8g	食塩相当量: 2.3g	
26 木	松風焼き アスパラサラダ きゃべつ汁 グレープフルーツ	ビスケット 牛乳	鶏肉 ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ) 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) パン粉(乾燥) ごま(乾) なたね油 フレンチト レッティング ビスケツ(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) アスパラガス(若茎、生) きゅうり(果実、生) キャベツ 根深ねぎ(葉、軟白、生) グレープフルーツ	エネルギー: 337kcal たんぱく: 19g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 1.4g	
27 金	じゃが芋のひき肉煮 厚焼き卵 小松菜汁 オレンジ	クラッカー チーズジョア	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) プロセステーズ	じゃがいも(塊茎、生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 焼きふ(親世ふ) クラッカー(ソーダ)	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) こまつな(葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 416kcal たんぱく: 19.9g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 1g	
28 土	甘バターサンド イタリアンスープ 牛乳 バナナ	ぶどうゼリー せんべい	ベーコン(ベーコン) 鶏卵、全卵(生) ナチュラルチーズ(バルメザン) かつお節 普通牛乳	クリームパン 無塩バター パン粉(乾燥) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) バナナ(生)	エネルギー: 432kcal たんぱく: 14g 脂質: 13.9g	食塩相当量: 1.1g	
29 日	昭和の日							
30 月	振替休日							

材料の都合により変更する場合があります



面川鞆徳保育園分園 大戸鞆徳保育園