



平成30年5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	食塩相当量	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 火	ひじきの寄せ煮 ス克蘭フルエッグ えのき汁 オレンジ	飲むヨーグルト 小魚アーモンド	ふた大型種、ロース、油揚げ、鶏卵、全卵(生) 豆みそ 削り節 ヨーグルト 普通牛乳 いかなぎ	車糖(三温糖) なたね油 黒砂糖 有塩バター アーモンド	ごぼう にんじん ひじき さやいんげん(若ざや、生) えのきたけ(生) たまねぎ 乾燥わかめ パレンシアオレンジ	エネルギー: 282kcal タンパク: 14.9g 脂質: 11g	食塩相当量: 2.4g		
2 水	ミートボール 温野菜 絹さや汁 グレープフルーツ	ソフトフランス(ジャム &マーガリン) 牛乳 柏餅(おみやげ)	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	パン粉(生) 車糖(三温糖) でん粉 なたね油 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 かじわもち	にんじん たまねぎ(りん茎、生) ブロccoli(花序、生) キャベツ スイートコーン さやえんどう(若ざや、生) グレープフルーツ	エネルギー: 493kcal タンパク: 20g 脂質: 18.7g	食塩相当量: 1.4g	かぶと 行列	
3 木	建国記念日								
4 金	みどりの日								
5 土	こどもの日								
6 日									
7 月	焼肉 ビーフソテー 若布汁 オレンジ	プリン 小魚アーモンド	ふた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 いかなぎ	ごま(乾) ビーフ なたね油 アーモンド	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 たまねぎ 乾燥わかめ(素干し) パレンシアオレンジ	エネルギー: 342kcal タンパク: 16.8g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 2g		
8 火	たんぽぽシチュー ちくわと厚揚げの煮物 牛乳 バナナ	せんべい ヤクルト400	若鶏、もも(皮つき、生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) なたね油 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	スイートコーン たまねぎ にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ ブロccoli(花序、生) パナナ(生)	エネルギー: 322kcal タンパク: 11.3g 脂質: 8.2g	食塩相当量: 0.9g		
9 水	親子煮 塩昆布漬け 小松菜汁 ゴールデンキウイ	チョコパン 牛乳	若鶏、もも(皮つき、生) なるど 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	車糖(三温糖) 焼きふ(観世ふ) 食パン ミルクチョコレート	たまねぎ にんじん 乾しいたけ(乾) さやいんげん(若ざや、生) キャベツ きゅうり 塩昆布 こまつな キウイフルーツ	エネルギー: 339kcal タンパク: 14.7g 脂質: 11.5g	食塩相当量: 2.5g		
10 木	焼き魚 ごぼうサラダ なめこ汁 オレンジ	よもぎ団子 牛乳	べにざけ(生) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) きな粉 普通牛乳	ドレッシングタイプ和風調味料 上新粉 甘納豆(あずき) 車糖(三温糖) ごま(乾)	きゅうり にんじん ごぼう(根、生) スイートコーン なめこ(水煮缶詰) 根深ねぎ パレンシアオレンジ よもぎ	エネルギー: 501kcal タンパク: 22.9g 脂質: 11.8g	食塩相当量: 1g	よもぎ団子 パーティー	
11 金	竹の子ご飯 松風焼き 青菜和え まいたけ汁 ゴールデンキウイ	アイスパフェ	かつお節 若鶏、もも 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 米みそ 絹ごし豆腐 米みそホイップクリーム	水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) パン粉(乾燥) ごま(乾) なたね油 ラクトアイス ミルクチョコレート	たけのこ 乾しいたけ(乾) たまねぎ ほうれんそう にんじん 大豆もやし(生) スイートコーン まいたけ(生) 根深ねぎ キウイフルーツ パレンシアオレンジ	エネルギー: 543kcal タンパク: 23.8g 脂質: 18g	食塩相当量: 1.4g	お誕生会	
12 土	甘バターサンド ポトフ 牛乳 オレンジ	バナナ	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	クリームパン じゃがいも(塊茎、生)	キャベツ たまねぎ(りん茎、生) にんじん スイートコーン ブロccoli(花序、生) パレンシアオレンジ パナナ(生)	エネルギー: 402kcal タンパク: 13.6g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 1.5g		
13 日									
14 月	厚揚げみそ焼 アスパラソテー 春雨スープ バナナ	飲むヨーグルト 干し芋	生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) ベーコン(ベーコン) ヨーグルト(ドリンクタイプ) 普通牛乳	黒砂糖 なたね油 緑豆はるさめ(乾) さつまいも(蒸し切干)	根深ねぎ キャベツ アスパラガス にんじん たまねぎ(りん茎、生) チンゲンサイ スイートコーン ふなしめじ(生) パナナ(生)	エネルギー: 341kcal タンパク: 12.2g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 2.7g		
15 火	照り焼きチキン スパゲティサラダ きゃべつ汁 グレープフルーツ	せんべい スポロン	若鶏、もも(皮つき、生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ホワイト) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ)	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	しょうが にんにく(りん茎、生) にんじん スイートコーン きゅうり キャベツ 根深ねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 328kcal タンパク: 14.1g 脂質: 11.4g	食塩相当量: 1.1g	花壇作り	
16 水	五目納豆 さつまいものバター煮 野菜生活 オレンジ	ミルクリッチ 牛乳	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセステーズ 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) クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 339kcal タンパク: 14.2g 脂質: 12.4g	食塩相当量: 1.3g		
17 木	マーボー豆腐 花型卵 小松菜汁 ゴールデンキウイ	ビスコ 牛乳	木綿豆腐 ぶた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) かつお節 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 ごま(乾) 焼きふ(観世ふ) ビスケット(ソフト)	にら(葉、生) にんじん にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ こまつな キウイフルーツ	エネルギー: 312kcal タンパク: 15.3g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 1.4g		



平成30年5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	食塩相当量	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			
18 金	鶏なんばん まさご揚げ 牛乳 グレープフルーツ	チーズおにぎり 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 プロセスチーズ	そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) なたね油 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 葉ねぎ(葉、生) グレープフルーツ 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー: 597kcal タンパク: 29.8g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 2.6g	
19 土								春の合同遠足
20 日								
21 月	鶏肉のオレンジ煮 アスパラサラダ ワンタンスープ パナナ	フルーツヨーグルト 小魚	若鶏、もも(皮つき、生) ハム(ロース) ぶた中型種、かた(脂身つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) いかなぎ	無塩バター フレンチドレッシング しゅうまいの皮 ごま油 ざらめ糖(グラニュー糖)	バレンシアオレンジ レタス にんじん アスパラガス きゅうり 根深ねぎ チンゲンサイ ぶなしめじ パナナ なつみかん(缶詰) もも(缶詰)	エネルギー: 319kcal タンパク: 14.6g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 1g	
22 火	油淋鶏 キャベツ和え 絹さや汁 ゴールデンキウイ	お好み焼き 野菜生活	若鶏、もも 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 さくらえび(素干し) 鶏卵、全卵(生) ベーコン プロセス	でん粉(じゃがいもでん粉) 黒砂糖 ごま油 なたね油 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型)	根深ねぎ にんにく キャベツ にんじん スイートコーン たまねぎ さやえんどう(若ざや、生) キウイフルーツ スイートコーン あおさ(素干し) 大豆もやし(生)	エネルギー: 373kcal タンパク: 16.8g 脂質: 17.9g	食塩相当量: 1.8g	
23 水	タラのホイル焼き マカロニサラダ かき玉汁 オレンジ	クリームパン 牛乳	まだら(生) ハム(ロース) 鶏卵、全卵 絹ごし豆腐 かつお節 豆みそ 普通牛乳	無塩バター マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) クリームパン	えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) たまねぎ きゅうり(果実、生) にんじん スイートコーン バレンシアオレンジ	エネルギー: 353kcal タンパク: 20g 脂質: 16.1g	食塩相当量: 1.4g	
24 木	竹の子の含め煮 厚焼き卵 なめこ汁 グレープフルーツ	ビスケット 牛乳	若鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	車糖(三温糖) なたね油 ビスケット(ソフト)	たけのこ(水煮缶詰) にんじん さやえんどう(若ざや、生) なめこ(水煮缶詰) 根深ねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 363kcal タンパク: 14.2g 脂質: 18.6g	食塩相当量: 0.9g	
25 金	焼きそば ウィンナー 牛乳 パナナ	せんべい ヤクルト400	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(りん茎、生) 青ピーマン 大豆もやし(生) にんじん あおさ(素干し) パナナ(生)	エネルギー: 401kcal タンパク: 13.7g 脂質: 16g	食塩相当量: 1.2g	
26 土	ソフトフランスピーナツパン ジャーマンポテト 牛乳 オレンジ	ぶどうゼリー せんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	ココペパン らっかせい(ピーナツバター) じゃがいも(塊茎、生) なたね油 米菓(塩せんべい)	ぶなしめじ(生) スイートコーン たまねぎ(りん茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 510kcal タンパク: 16.6g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 1.5g	
27 日								
28 月	アスパラカレー 小女子 牛乳 グレープフルーツ	ソファール(フレーン) 干し芋	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いかなぎ(生) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) なたね油 車糖(三温糖) ごま(乾) さつまいも(蒸し切干)	スイートコーン たまねぎ(りん茎、生) アスパラガス(若茎、生) にんじん(根、皮つき、生) グレープフルーツ	エネルギー: 360kcal タンパク: 13.9g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 1g	
29 火	ヘルシーミートローフ ポテトサラダ えのき汁 オレンジ	クラッカー ジョア	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 鶏卵、全卵(生) ハム(ロース) ナチュラルチーズ(エダム) 豆みそ 削り節	パン粉(乾燥) なたね油 じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) クラッカー(ソーダ)	たまねぎ にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン きゅうり えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオレンジ	エネルギー: 410kcal タンパク: 21.7g 脂質: 15g	食塩相当量: 2.4g	
30 水	白身魚のタルタルソース ゴマ和え 若布汁 ゴールデンキウイ	スパゲティパン 牛乳	まだら(生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ かつお節 ベーコン プロセスチーズ 普通牛乳	マヨネーズ(全卵型) 薄力粉(1等) なたね油 ごま(いり) 黒砂糖 マカロニ・スパゲッティ コッペパン	きゅうり ほうれんそう にんじん 大豆もやし(生) たまねぎ 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ 青ピーマン(果実、生)	エネルギー: 429kcal タンパク: 22.2g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 2.3g	
31 木	きんぴらごぼう 野菜キッシュ 青菜汁 オレンジ	クッキー 牛乳	ぶた大型種、ロース さつま揚げ プロセスチーズ 鶏卵、全卵(生) ベーコン 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 しらす干し じゃがいも(塊茎、生) ビスケット(ソフト)	ごぼう にんじん 乾しいたけ(乾) ほうれんそう たまねぎ(りん茎、生) バレンシアオレンジ	エネルギー: 373kcal タンパク: 15.3g 脂質: 19g	食塩相当量: 1.3g	

材料の都合により変更する場合があります