



平成30年6月 献立表



3歳以上児



西川報徳保育園分園 大戸報徳保育園

日曜	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	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 金	冷やしうどん 照り焼きチキン 牛乳 バナナ	りんごゼリー せんべい	かつお節 まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	うどん マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	大豆もやし(生) トマト きゅうり レタス しょうが にんにく バナナ(生)	エネルギー: 388kcal タンパク: 15.3g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 1.1g フェール開き
2 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) ミートソースグラタン 牛乳200 ゴールデンキウイ	バナナ	ぶた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ(パルメザン) 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 マカロニ・スパゲッティ(乾) パン粉(乾燥)	たまねぎ にんじん トマト 缶詰 キウイフルーツ バナナ(生)	エネルギー: 539kcal タンパク: 19g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 1.8g
3 日							
4 月	さばの味噌煮 マカロニサラダ きゃべつ汁 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト 小魚	まさば(生) 米みそ(甘みそ) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 ヨーグルト いかなぎ	車糖(三温糖) マカロニ マヨネーズ(全卵型) ざらめ糖(グラニュー糖)	しょうが きゅうり にんじん スイートコーン キャベツ 根深ねぎ グレープフルーツ なつみかん もも バナナ	エネルギー: 300kcal タンパク: 16.1g 脂質: 11.9g	食塩相当量: 1.3g
5 火	煮込みハンバーグ 温野菜 えのき汁 さくらんぼ	ビスコ 牛乳	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) 豆みそ 削り節 普通牛乳	車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、生) ビスケット(ソフト)	にんじん たまねぎ トマト 缶詰 ブロッコリー スイートコーン えのきたけ 乾燥わかめ さくらんぼ(国産、生)	エネルギー: 358kcal タンパク: 21.7g 脂質: 17.8g	食塩相当量: 2.2g
6 水	スタミナカレー 小女子 牛乳 ゴールデンキウイ	せんべい ぶどうジュース	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) 車糖(三温糖) ごま(乾) 米菓(塩せんべい)	にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく しょうが キウイフルーツ	エネルギー: 317kcal タンパク: 10.5g 脂質: 10.3g	食塩相当量: 1.6g
7 木	五目昆布煮 ス克蘭ブルエッグ 小松菜汁 バナナ	フレンチトースト 牛乳	ぶた大型種、ロース さつま揚げ 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(観世ふ) 食パン 無塩バター メープルシロップ	ごぼう にんじん まこんぶ(素干し) こまつな たまねぎ バナナ(生)	エネルギー: 391kcal タンパク: 15.4g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 2g
8 金	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	ぶた大型種、かたソーセージ(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 グレープフルーツ	エネルギー: 377kcal タンパク: 13.6g 脂質: 16g	食塩相当量: 1.2g
9 土	ツナコーンサンド ところてんサラダ 牛乳200 オレンジ	プリン せんべい	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) ハム(ロース) 普通牛乳	ロールパン マヨネーズ(全卵型) ミルクチョコレート ドレッシング 米菓	スイートコーン レタス にんじん スイートコーン きゅうり てんぐさ(ところてん) パンシニアオレンジ	エネルギー: 551kcal タンパク: 18.3g 脂質: 21.9g	食塩相当量: 1.6g
10 日							時の記念日
11 月	焼き魚 和風ポテトサラダ 若布汁 さくらんぼ	飲むヨーグルト 干し芋	べにぎけ(生) 焼き竹輪 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 米みそ かつお節 ヨーグルト	じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(蒸し切干)	きゅうり にんじん 塩昆布 スイートコーン たまねぎ 乾燥わかめ さくらんぼ(国産、生)	エネルギー: 304kcal タンパク: 18.7g 脂質: 9.1g	食塩相当量: 2.1g
12 火	ブロッコリーシチュー ちくわの煮物 牛乳 ゴールデンキウイ	せんべい ジョア	成鶏、もも(皮つき、生) 焼き竹輪 凍り豆腐(乾) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) なたね油 板こんにやく(精粉こんにやく) 黒砂糖 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 キウイフルーツ	エネルギー: 386kcal タンパク: 19.9g 脂質: 11.4g	食塩相当量: 1g
13 水	焼肉 ビーフソテー ニラ玉汁 グレープフルーツ	ミルクリッチ 牛乳	ぶた大型種、ロース ベーコン(ロース) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ごま(乾) ビーフン なたね油 クリームパン	にんじん 青ピーマン 大豆もやし きくらげ にら たまねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 378kcal タンパク: 19.5g 脂質: 18.8g	食塩相当量: 1.5g
14 木	じゃがいも入り酢豚 花型卵 絹さや汁 バナナ	クラッカー チーズ 牛乳	ぶた大型種、かたロース 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそかつお節 プロセスチーズ 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) なたね油 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(乾) クラッカー(ソーダ)	たまねぎ にんじん 青ピーマン 乾しいたけ しょうが さやえんどう バナナ	エネルギー: 378kcal タンパク: 16.5g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 1.8g
15 金	豚丼 小松菜和え まいたけ汁 フルーツ盛り合わせ	デコレーションケー キ 牛乳	ぶた大型種、ロース 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) ホイップクリーム 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	しらたき 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) プレミックス粉(ホットケーキ用) ミルクチョコレート	たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ まいたけ 根深ねぎ さくらんぼ(国産、生) パンシニアオレンジ	エネルギー: 683kcal タンパク: 23.9g 脂質: 20.2g	食塩相当量: 1.4g お誕生会



平成30年6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	食 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	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
16 土	ソフトフランスピーナツパン 牛乳200 オレンジ	ジャーマンポテト せんべい 気にな野菜	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	コッペパン らっかせい(ピーナツバター) じゃがいも(焼茎、生) 無塩バター 米菓(塩せんべい)	ぶなしめじ スイートコーン たまねぎ バレンシアオレンジ ぶどう(濃縮還元ジュース)	エネルギー: 526kcal タンパク: 16.9g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 1.4g	
17 日								
18 月	赤魚の煮付け マセドアンサラダ バナナ	小松菜汁 フルーツヨーグルト 小魚	あこうだい(生) ハム(ロース) かつお節 米みそ(甘みそ) ヨーグルト いかなぎ	車糖(三温糖) さつまいも マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(観世ふ) ざらめ糖	きゅうり にんじん スイートコーン ごまつな たまねぎ パナナ なつみかん もも	エネルギー: 281kcal タンパク: 14g 脂質: 6.9g	食塩相当量: 1.6g	
19 火	つくねの磯辺焼き グレープフルーツ	春雨サラダ 絹さや汁 じゃがいものチーズ 焼き 牛乳	鶏肉、ひき肉 米みそ 鶏卵、全卵(生) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 ベーコン プロセスチーズ 普通牛乳	パン粉(乾燥) でん粉 緑豆(はるさめ(乾)) ドレッシング グタイプ和風調味料 じゃがいも	しょうが たまねぎ あまのり きゅうり にんじん スイートコーン さやえんどう グレープフルーツ にんじん	エネルギー: 355kcal タンパク: 19.9g 脂質: 14.4g	食塩相当量: 3.7g	
20 水	笹かま揚げ ゴマ和え 豚汁 さくらんぼ	ソフトフランス(あんバターパン) 牛乳	蒸しかまぼこ ぶた大型種 かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	プレミックス粉 たね油 ごま(いり) 黒砂糖 さといも 板こんにやく あんパン 無塩バター	ほうれんそう にんじん 大豆もやし ごぼう 根深ねぎ だいこん さくらんぼ(国産、生)	エネルギー: 330kcal タンパク: 12.8g 脂質: 14.8g	食塩相当量: 1.4g	
21 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 きゅべつ汁 ゴールデンキウイ	アイス	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ)	さつまいも 車糖(三温糖) ラクトアイス(普通脂肪)	にんじん 根深ねぎ キャベツ キウイフルーツ	エネルギー: 360kcal タンパク: 12.1g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 1.5g	
22 金	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 グレープフルーツ	せんべい ヤクルト400	ベーコン(ベーコン) かつお節 ぶた、肝臓(生) 普通牛乳	スパゲティ(乾) 有塩バター でん粉 黒砂糖 たね油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ にんじん 青ピーマン ぶなしめじ あまのり グレープフルーツ	エネルギー: 539kcal タンパク: 25.8g 脂質: 15.3g	食塩相当量: 1.3g	トロッコ列車
23 土	チョコサンド オレンジ	春雨とひき肉のソテー 牛乳200 野菜生活	ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳	食パン ミルクチョコレート 緑豆(はるさめ(乾)) ごま油 ビスケット(ソフト)	にんじん チンゲンサイ きくらげ(乾) バレンシアオレンジ	エネルギー: 523kcal タンパク: 16.9g 脂質: 19.5g	食塩相当量: 1.5g	
24 日								
25 月	豚肉とパプリカ炒め メロン	トマトキッシュ えのき汁 干し芋	鶏卵、全卵(生) ベーコン プロセスチーズ 豆みそ 削り節 あずき クリーム	ぶた中型種、かた 黒砂糖 車糖(三温糖) さつまいも(蒸し切干)	赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン たまねぎ にんじん トマト えのきたけ 乾燥わかめ メロン さくらんぼ(国産、生) なつみかん(甘みそ(生))	エネルギー: 315kcal タンパク: 10.8g 脂質: 13.6g	食塩相当量: 2.4g	
26 火	蒸し団子 三色和え 若布汁 ゴールデンキウイ	アイス	ぶた、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節	水稲穀粒(精白米) ごま油 でん粉 ラクトアイス(普通脂肪)	しょうが たまねぎ 乾しいたけ にんじん スイートコーン 大豆もやし ほうれんそう 乾燥わかめ キウイフルーツ	エネルギー: 398kcal タンパク: 11.7g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 1.5g	
27 水	カレイのマリネ 青菜和え なす汁 オレンジ	マドレーヌ 牛乳	まがれい(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	車糖(三温糖) でん粉 たね油 焼きふ(観世ふ) ドーナツ(ケーキ)	赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ ほうれんそう にんじん 大豆もやし スイートコーン 缶詰 なす バレンシアオレンジ	エネルギー: 366kcal タンパク: 15.9g 脂質: 13.5g	食塩相当量: 1.6g	
28 木	鶏肉のオレンジ煮 イタリアンスープ バナナ	いんげんのゴマ和え せんべい 牛乳	若鶏、もも、ベーコン(ベーコン) 鶏卵、全卵(生) ナチュラルチーズ かつお節 普通牛乳	無塩バター ごま(いり) パン粉(乾燥) 米菓(塩せんべい)	オレンジ(ストレートジュース) さやいんげん たまねぎ キャベツ にんじん パナナ	エネルギー: 339kcal タンパク: 16.6g 脂質: 16.6g	食塩相当量: 1.1g	
29 金	豚おろしそうめん グレープフルーツ	かぼちゃの甘煮 牛乳 しらすおにぎり ジョア	ぶた大型種、かたロース(赤肉、生) 普通牛乳 しらす干し(微乾燥品)	そうめん、ひやむぎ(乾) 黒砂糖 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) ごま(いり)	だいこん あまのり 日本かぼちゃ グレープフルーツ 梅干し	エネルギー: 498kcal タンパク: 21.6g 脂質: 8g	食塩相当量: 1.9g	
30 土	甘バターサンド オレンジ	ミネストローネ 牛乳200 せんべい	ベーコン(ベーコン) 黄だ いず(水煮缶詰) 普通牛乳	クリームパン マカロニス パゲッティ(乾) 米菓(塩せんべい)	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	エネルギー: 492kcal タンパク: 16.9g 脂質: 17.2g	食塩相当量: 2.1g	