

平成30年7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			
2月	厚揚げの中華煮 かぼちゃキッシュ きゃべつ汁 スイカ	フルーツヨーグルト 小魚	生揚げ 米みそ 鶏卵 全卵 ベーコン プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ ヨーグルト いかなぎ	ぶた大型種 かつお(脂身、生) 黒砂糖 でん粉 なたね油 車糖	にんじん 青豆 干ししいたけ たまねぎ 根菜ねぎ 乾しいたけ 日本かぼちゃ キャベツ すいか なつみかん(缶詰) もも パナナ	エネルギー: 340kcal タンパク: 14.3g 脂質: 16.9g	食塩相当量: 2.3g	
3火	しそ巻チーズロスカツ キャベツ和え 小松菜汁 ゴールデンキウイ	せんべい 牛乳	ぶた中型種 かつお(脂身、生) ナチュラルチーズ 鶏卵 全卵 かつお節 米みそ 普通牛乳	薄力粉 バン粉(乾燥) 焼きふ(観世ふ) 米菓(塩せんべい)	しそ キャベツ にんじん スイートコーン こまつな たまねぎ キウイフルーツ	エネルギー: 349kcal タンパク: 18g 脂質: 13.9g	食塩相当量: 1.4g	
4水	カジキマグロの味噌焼き マカロニサラダ 絹さや汁 グレープフルーツ	チョコパン 牛乳	めかじき(生) 米みそ ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳	車糖(三温糖) ごま油 ごま(いり) マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 食パン ミルクチョコレート	きゅうり にんじん スイートコーン たまねぎ さやえんどう グレープフルーツ	エネルギー: 466kcal タンパク: 24.7g 脂質: 20.6g	食塩相当量: 1.5g	
5木	冷やし中華 鶏肉のバベキューソース 牛乳 とうもろこし スイカ	アイスパフェ	鶏卵 全卵(生) ハム(ロース) 若鶏 もも 普通牛乳 ホイップクリーム	中華めん(生) ごま油 黒砂糖 ラクトアイス(普通脂肪) ミルクチョコレート	きゅうり わかめ レタス トマト たまねぎ にんにく しょうが スイートコーン すいか バレンシアオレンジ	エネルギー: 505kcal タンパク: 19.9g 脂質: 22.9g	食塩相当量: 1.3g	お誕生会
6金	ミートソースグラタン 水菜サラダ 中華風コンスープ メロン	ビスケット 牛乳	ぶた ひき肉(生) ナチュラルチーズ ハム(ロース) ぶた中型種 かつお節 普通牛乳	マカロニスバゲッティ(乾) バン粉 ドレッシング じゃがいも でん粉 ビスケット	たまねぎ にんじん トマト 缶詰 きゅうり ブラックマツペもやし みずな スイートコーン しょうが メロン	エネルギー: 343kcal タンパク: 13.8g 脂質: 13.6g	食塩相当量: 2.3g	
7土	ピザトースト コーンサラダ 牛乳200 オレンジ	せんべい ジョア	ナチュラルチーズ(パルメザン) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	ロールパン ミルクチョコレート ドレッシング 米菓(塩せんべい)	たまねぎ スイートコーン ブロッコリー にんじん バレンシアオレンジ	エネルギー: 651kcal タンパク: 26.7g 脂質: 23.9g	食塩相当量: 1.8g	
8日								
9月	トマトシチュー ちくわと厚揚げの煮物 牛乳 ゴールデンキウイ	プリン せんべい	若鶏 もも(皮つき、生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳	じゃがいも なたね油 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト 缶詰 キウイフルーツ	エネルギー: 348kcal タンパク: 11.9g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 1g	
10火	たらの磯辺揚げ 三色和え 若布汁 スイカ	せんべい スポロン	まだら(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節	ブレミックス粉 なたね油 米菓(塩せんべい)	あおさ(素干し) にんじん スイートコーン 大豆もやし ほうれんそう たまねぎ 乾燥わかめ すいか	エネルギー: 284kcal タンパク: 13.8g 脂質: 4.8g	食塩相当量: 1.8g	
11水	ふわふわ鶏から揚げ いんげんのゴマ和え 栄養蕎麦汁 メロン	ミルクリッチ 牛乳	鶏肉 ひと肉(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	サフラワー油 ごま(いり) 焼き蕎麦 クリームパン	しょうが にんにく さやいんげん にんじん スイートコーン 小松菜 たまねぎ メロン	エネルギー: 345kcal タンパク: 18.5g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 1.9g	
12木	五目昆布煮 ス克蘭ブルエッグ なす汁 ぶどう	じゃが丸くん 牛乳	ぶた大型種 ロース さつま揚げ 鶏卵 全卵 かつお節 米みそ 普通牛乳	車糖(三温糖) 黒砂糖 有塩バター 焼きふ(観世ふ) でん粉 じゃがいも	ごぼう にんじん まこんぶ なす たまねぎ ぶどう あまのり(焼きのり)	エネルギー: 312kcal タンパク: 13.3g 脂質: 12g	食塩相当量: 2.3g	
13金	シーフード焼きそば ウィンナー 牛乳 グレープフルーツ	とうもろこし ヤクルト400	えび(養殖、ゆで) ソーセージ(ウィンナー) 普通牛乳	蒸し中華めん ぶた大型種 かつお(脂身、生) オリブ油	にんにく 大豆もやし キャベツ にんじん たまねぎ グレープフルーツ スイートコーン	エネルギー: 434kcal タンパク: 16.1g 脂質: 21.5g	食塩相当量: 1.3g	
14土	メロンパン 牛乳 パナナ		普通牛乳	クリームパン	パナナ(生)	エネルギー: 400kcal タンパク: 12.8g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 0.8g	
15日								
16月	海の日							
17火	焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ メロン	飲むヨーグルト とうもろこし	ぶた大型種 ロース ベーコン 鶏卵 全卵(生) かに風味かまぼこ ヨーグルト 普通牛乳	ごま(乾) ピーファン なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉)	にんじん 青ピーマン 大豆もやし きくらげ(乾) たまねぎ わかめ ぶなしめじ メロン スイートコーン	エネルギー: 352kcal タンパク: 18.3g 脂質: 13.2g	食塩相当量: 1.2g	

平成30年7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 水	赤うおの塩焼き スパゲティサラダ 小松菜汁 スイカ	揚げパン 牛乳	しらうお(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ホワイ) かつお節 米みそ(甘みそ) きな粉 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(親世ふ) コッペパン 黒砂糖なたね油	にんじん スイートコーン きゅうり こまつな たまねぎ すいか	エネルギー: 425kcal タンパク: 22.2g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 1.4g	
19 木	カレーうどん コールスローサラダ 牛乳 グレープフルーツ	アイス	かつお節 ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ハム(ロース) 普通牛乳	うどん マヨネーズ(全卵型) ラクトアイス(普通脂肪)	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり スイートコーン グレープフルーツ	エネルギー: 418kcal タンパク: 11.3g 脂質: 23.3g	食塩相当量: 1.4g	サマーキャンプ年長児
20 金	麻婆ナス 花型卵 きゃべつ汁 ぶどう	クッキー 牛乳	ぶた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 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) ビスケット(ソフト)	なす にら にんじん にんにく しょうが 根深ねぎ キャベツ ぶどう	エネルギー: 320kcal タンパク: 13.5g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 1.4g	サマーキャンプ年長児
21 土	ピーナツサンド レタスソテー 牛乳200 オレンジ	せんべい ジョア	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	食パン 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 ぶなしめじ たまねぎ 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: 647kcal タンパク: 26.4g 脂質: 19.1g	食塩相当量: 2.1g	
22 日								
23 月	焼き魚 ポテトサラダ 若布汁 メロン	フルーツあんみつ クラッカー	べにざげ(生) ハム(ロース) ナチュラルチーズ 絹ごし豆腐 米みそ かつお節 あずき クリーム	じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) クラッカー(ソーダ)	にんじん スイートコーン きゅうり たまねぎ 乾燥わかめ メロン なつみかん(缶詰) パナナ バインアップル	エネルギー: 319kcal タンパク: 17.8g 脂質: 11.9g	食塩相当量: 1.3g	
24 火	五目納豆 さつまいもの甘煮 えのき汁 ぶどう	ビスコ 牛乳	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) プロセスチーズ 豆みそ 削り節 普通牛乳	さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) ビスケット(ソフト)	にんじん 根深ねぎ えのき たけ たまねぎ 乾燥わかめ ぶどう	エネルギー: 353kcal タンパク: 14.4g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 2.5g	
25 水	鶏肉のさっぱり煮 小松菜和え ワンタンスープ オレンジ	玄米パン 牛乳	若鶏、むね(皮つき、生) ぶた中型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳	車糖(三温糖) ワンタンの皮 ごま油 あんパン	こまつな にんじん えのき たけ 根深ねぎ チンゲンサイ ぶなしめじ バレンシアオレンジ	エネルギー: 308kcal タンパク: 16g 脂質: 12g	食塩相当量: 1.1g	
26 木	肉じゃが 厚焼き卵 なす汁 ゴールデンキウイ	アイス	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かつお節 鶏卵、全卵(生) 米みそ	じゃがいも(塊茎、生) しらたき 車糖(三温糖) なたね油 焼きふ(親世ふ) ラクトアイス(普通脂肪)	にんじん たまねぎ さやいんげん なす キウイフルーツ	エネルギー: 380kcal タンパク: 12.1g 脂質: 17.9g	食塩相当量: 0.9g	新潟遠足年長児
27 金	トマトクリームスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 グレープフルーツ	若布おにぎり 野菜生活	普通牛乳 クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ベーコン(ベーコン) ぶた、肝臓	マカロニ・スパゲッティ(乾) でん粉 黒砂糖 なたね油 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ トマト缶詰 グレープフルーツ 乾燥わかめ	エネルギー: 501kcal タンパク: 18.9g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 2.5g	
28 土	ソフトフランス(あんバターパン) チンジャオロース 牛乳 200 メロン	りんごゼリー せんべい	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳	あんパン 無塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 黒砂糖 米菓(塩せんべい)	キャベツ たけのこ 青ピーマン にんにく にんじん 根深ねぎ メロン	エネルギー: 448kcal タンパク: 13.3g 脂質: 15.4g	食塩相当量: 1.3g	
29 日								
30 月	チーズカレー 小女子 牛乳 ゴールデンキウイ	ソファール(プレーン) 小魚アーモンド	プロセスチーズ ぶた大型種、かた いかなご(生) 普通牛乳 いかなご	じゃがいも(塊茎、生) なたね油 車糖(三温糖) ごま(乾) アーモンド	ぶなしめじ たまねぎ にんじん しょうが キウイフルーツ	エネルギー: 364kcal タンパク: 16.2g 脂質: 15.2g	食塩相当量: 1.3g	
31 火	青しその照り焼きチキン ナムル ニラ玉汁 スイカ	ビスケット 牛乳	若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ 普通牛乳	ドレッシングタイプ和風調味料 ごま油 なたね油 ごま(いり) ビスケット(ソフト)	しそ ほうれんそう にんじん 大豆もやし スイートコーン にんにく にら たまねぎ すいか	エネルギー: 400kcal タンパク: 14.6g 脂質: 24.8g	食塩相当量: 1.5g	