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	昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価		行事
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　いかなご	ぶた大型種. かたロース(脂身、生)　黒砂糖　でん粉　なたね油　車糖	にんじん　チンゲンサイ　にんにく　たまねぎ　根深ねぎ　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　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：340kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.3g 脂質：16.9g	食塩相当量：2.3g	
3	火	しそ巻チーズロースカツ　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. かたロース　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　パン粉(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　キウィフルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：349kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：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・スパゲッティ(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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：466kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：505kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：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　中華風コーンスープ 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. かた　普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾)　パン粉　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　ブラックマッペもやし　みずな　スイートコーン　しょうが　メロン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：343kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：651kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：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　キウィフルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：348kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：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	プレミックス粉　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：284kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：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　栄養麩汁 メロン	ミルクリッチ　牛乳	鶏肉. ひき肉(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)　焼き麩　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：345kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.5g 脂質：16.2g	食塩相当量：1.9g	
12	木	五目昆布煮　スクランブルエッグ　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)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：312kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.3g 脂質：12g	食塩相当量：2.3g	
13	金	シーフード焼きそば　ウインナー　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(ウインナー)　普通牛乳	蒸し中華めん　ぶた大型種. かた(脂身、生)　オリーブ油	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：434kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.1g 脂質：21.5g	食塩相当量：1.3g	
14	土	メロンパン　牛乳　バナナ		普通牛乳	クリームパン	バナナ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：400kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：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)　ビーフン　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：352kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：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	昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価		行事
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, ホワイト)　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(観世ふ)　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：425kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：418kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：320kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：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(ピーナッツバター)　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：647kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：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	べにざけ(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)　バナナ　パインアップル	ｴﾈﾙｷﾞｰ：319kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：353kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：308kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：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(観世ふ)　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　キウィフルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：380kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：501kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：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, かたロース(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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：448kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：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　キウィフルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：364kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：400kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.6g 脂質：24.8g	食塩相当量：1.5g	