


平成30年7月 献立表

3歳未満児

面川報徳保育園分園大戸報徳保育園

日曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	朝間	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	せんべい 牛乳	厚揚げの中華煮 かぼちゃキャッシュ きゃべつ汁 スイカ ご飯	フルーツヨーグルト クラッカー	普通牛乳 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	米菓(塩せんべい) ぶた大型 種 かつお 黒砂糖 でん 粉 なたね油 車糖(三温糖) 精白米 ざらめ糖 クラッカー	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 もも缶詰 パナ ナ	エネルギー: 617kcal タンパク: 21g 脂質: 22.9g	食塩相当量: 2.7g	
3火	バナナ	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 ご飯	せんべい 牛乳	ぶた中型種 かつおロース 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) 水稲穀粒 (精白米) 米菓(塩せんべ い)	バナナ 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: 499kcal タンパク: 20.4g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 1.4g	
4水	せんべい ヤクルト	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 ご飯	チョコパン 牛乳	めかじき(生) 米みそ ハ ム 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳	米菓 車糖 ごま油 ごま(い り) マカロニスパゲッティ マ ヨネーズ 水稲穀粒(精白米) 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: 587kcal タンパク: 21.8g 脂質: 18.6g	食塩相当量: 1.6g	
5木	元気ヨーグルト	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 パレンシアオレンジ	エネルギー: 569kcal タンパク: 22.6g 脂質: 24.3g	食塩相当量: 1.3g お誕生会	
6金	アスパラガス ぶどうジュース	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 ご飯	ビスケット 牛乳	ぶた ひき肉 ナチュラル チーズ ハム(ロース) ぶ た中型種 かつお 普通牛乳	米菓(塩せんべい) マカロニ スパゲッティ パン粉 ドレッシ ング じゃがいも でん粉 水 稲穀粒(精白米) ビスケット	たまねぎ にんじん トマト 缶詰 きゅうり 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: 537kcal タンパク: 16.5g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 2.5g	
7土	クラッカー スポロン	ピザトースト コーンサラダ 牛乳 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	クラッカー(ソーダ) ロール パン ミルクチョコレート ド レッシングタイプ和風調味 料 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 パ レンシアオレンジ	エネルギー: 658kcal タンパク: 24.2g 脂質: 20g	食塩相当量: 1.9g	
8日									
9月	クラッカー みかんジュース	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 ご飯	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	クラッカー じゃがいも な たね油 車糖(三温糖) 水 稲穀粒(精白米) 米菓(塩 せんべい)	うんしゅうみかん果実飲料 たまねぎ にんじん トマト 缶詰 キウイフルーツ	エネルギー: 570kcal タンパク: 16.1g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 1.3g	
10火	ビスコ 牛乳	たらこの磯辺揚げ 三色和え 若布汁 スイカ ご飯	せんべい スポロン	普通牛乳 まだら(生) 絹 ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節	ビスケット(ソフト) プレミッ クス粉(てんぷら用) なた ね油 水稲穀粒(精白米) 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 焼わかめ すいか	エネルギー: 505kcal タンパク: 18g 脂質: 11.9g	食塩相当量: 2g	
11水	せんべい ヤクルト	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 ご飯	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	米菓(塩せんべい) サフラ ワー油 ごま(いり) 焼き麩 水稲穀粒(精白米) クリー ンパン	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: 538kcal タンパク: 22g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 1.7g	
12木	せんべい フルーツジュース	五目昆布煮 ス克蘭フルエッグ なす汁 ぶどう ご飯	じゃが丸くん 牛乳	ぶた大型種、ロース(脂身 つき、生) さつま揚げ 鶏 卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 野菜 ジュース 車糖(三温糖) 黒 砂糖 有塩バター 焼きふ(観 世ふ) 水稲穀粒(精白米) で ん粉	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: 498kcal タンパク: 16g 脂質: 12.4g	食塩相当量: 2.5g	
13金	ビスケット ほうじ茶	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 ソーセージ(ウイン ナー) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) 蒸し中 華めん ぶた大型種、かつ (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	エネルギー: 512kcal タンパク: 17g 脂質: 25.6g	食塩相当量: 1.4g	
14土	りんごゼリー	メロンパン 牛乳 バナナ		普通牛乳	クリームパン	バナナ(生)	エネルギー: 462kcal タンパク: 12.8g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 0.8g 保育参加	
15日									
16月	海の日								
17火	せんべい スポロン	焼肉 ビーフンソーテー とろりんスープ メロン ご飯	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	米菓(塩せんべい) ごま (乾) ビーフン なたね油 でん粉 水稲穀粒(精白米)	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: 561kcal タンパク: 22g 脂質: 13.7g	食塩相当量: 1.5g	

☀️ 平成30年7月 献立表

 3歳未満児



面川報徳保育園 徳保園 大戸報徳保育園

日 曜	献立名			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
	朝間	昼食	昼間						
18 水	ビスコ ほうじ茶	赤うおの塩焼き スパゲティサラダ 小松菜汁 スイカ ご飯	揚げパン 牛乳	あかうお(生) まぐろ類缶詰 かつお節 米みそ きな粉 普通牛乳	ビスケット(ソフト) マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ 焼きふ 水稲穀粒(精白米) コッペパン 黒うどん(ゆで) マヨネーズ(全卵型) ラクトアイス(普通脂肪)	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: 584kcal タンパク: 24.6g 脂質: 18.8g	食塩相当量: 1.5g	
19 木	ヨーグルト	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 かつ(脂身つき、生) ハム(ロース) 普通牛乳	うどん(ゆで) 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: 510kcal タンパク: 15.2g 脂質: 25.3g	食塩相当量: 1.4g	
20 金	せんべい ヤクルト	麻婆ナス 花型卵 きゃべつ汁 ぶどう ご飯	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	米菓(塩せんべい) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 こま(乾) 水稲穀粒(精白米) ビスケット	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: 504kcal タンパク: 16.8g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 1.6g	
21 土	玉子ボーロ ほうじ茶	ピーナツサンド レタスソテー 牛乳 オレンジ	せんべい ジョア	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	ボーロ(衛生ボーロ) 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 パレンシアオレンジ	エネルギー: 510kcal タンパク: 19.6g 脂質: 13.6g	食塩相当量: 1.5g	
22 日									
23 月	せんべい 牛乳	焼き魚 ポテトサラダ 若布汁 メロン ご飯	フルーツあんみつ クラッカー	普通牛乳 ベにざげ(生) ハム(ロース) ナチュラルチーズ 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 あずき クリーム	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) クラッカー	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 パナナ パインアップル(缶詰)	エネルギー: 533kcal タンパク: 23.9g 脂質: 16.3g	食塩相当量: 1.6g	
24 火	せんべい ヤクルト	五目納豆 さつまいもの甘煮 えのき汁 ぶどう ご飯	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	米菓(塩せんべい) さつまいも 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	にんじん 根深ねぎ オクラ えのきたけ たまねぎ 乾燥わかめ ぶどう	エネルギー: 537kcal タンパク: 17.7g 脂質: 14.8g	食塩相当量: 2.7g	
25 水	バナナ	鶏肉のさっぱり煮 小松菜和え ワンタンスープ オレンジ ご飯	玄米パン 牛乳	若鶏 もも(皮つき、生) ぶた中型種 かつ(脂身つき、生) 普通牛乳	車糖(三温糖) ワンタンの皮 ごま油 水稲穀粒(精白米) あんパン	バナナ こまつな にんじん えのきたけ 根深ねぎ テンゲンサイ ぶなしめじ パレンシアオレンジ	エネルギー: 458kcal タンパク: 18.4g 脂質: 12.4g	食塩相当量: 1.1g	
26 木	ぶどうゼリー	肉じゃが 厚焼き卵 なす汁 ゴールテンキウイ ご飯	アイス	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) かつお節 鶏卵 全卵(生) 米みそ	じゃがいも しらたき 車糖(三温糖) なたね油 焼きふ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米) 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: 549kcal タンパク: 14g 脂質: 18.2g	食塩相当量: 0.9g	
27 金	ビスケット ほうじ茶	トマトクリームスパゲティ レパーのケ 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 ベーコン(ベーコン) ぶた 肝臓(生)	ビスケット(ソフト) 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: 553kcal タンパク: 19.5g 脂質: 19.6g	食塩相当量: 2.6g	
28 土	アスパラガス スポロン	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 かつロース(脂身つき、生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 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	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: 550kcal タンパク: 15.2g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 1.6g	
29 日									
30 月	せんべい フルーツジュース	チーズカレー 小女子 牛乳 ゴールテンキウイ ご飯	ソファール(フレー ン) クラッカー	プロセスチーズ ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) じゃがいも なたね油 車糖(三温糖) ごま 水稲穀粒(精白米) クラッカー	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: 596kcal タンパク: 19.2g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 1.7g	
31 火	プリン	青しその照り焼きチキン ナムル ニラ 玉汁 スイカ ご飯	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(甘みそ) 普通牛乳	ドレッシング ごま油 なたね油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) 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: 580kcal タンパク: 17.5g 脂質: 27.3g	食塩相当量: 1.6g	