



平成30年8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		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	カや体温のもとになる	体の調子を整える			
1	水	スッキーニ入り酢豚 花型卵 栄養麺汁 ぶどう	どうもろこし 気にな野菜	ぶた大型種 かつお節 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ)	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) 焼きふ	たまねぎ にんじん 青ピーマン 乾しいたけ ブズッキーニ しょうが ごまつな ぶどう スイートコーン	エネルギー: 324kcal タンパク: 11.7g 脂質: 9.9g	食塩相当量: 1.1g
2	木	さばの味噌煮 スパゲティサラダ 若布汁 スイカ	チョコパン 牛乳	まさば(生) 米みそ(甘みそ) まぐろ類缶詰 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳	車糖(三温糖) 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	しょうが にんじん スイートコーン缶詰 きゅうり たまねぎ 乾燥わかめ すいか	エネルギー: 462kcal タンパク: 21.9g 脂質: 21.3g	食塩相当量: 2.1g 親子盆踊り
3	金	夏野菜のトマトスパゲティ コールスローサラダ 牛乳 メロン	アイス	ベーコン(ベーコン) ハム(ロース) 普通牛乳	マカロニス パゲッティ(乾) なたね油 マヨネーズ(全卵型) ラクトアイス(普通脂肪)	なす たまねぎ スイートコーン しそ トマト トマト缶詰 キャベツ にんじん きゅうり スイートコーン メロン	エネルギー: 562kcal タンパク: 15.4g 脂質: 24.3g	食塩相当量: 2.2g
4	土	甘バターサンド ジャーマンポテト 牛乳200 オレンジ	プリン せんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	クリームパン じゃがいも(塊茎、生) 無塩バター 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: 519kcal タンパク: 16.8g 脂質: 20.2g	食塩相当量: 1.5g
5	日							
6	月	五目昆布煮 厚焼き卵 えのき汁 グレープフルーツ	スイカ せんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) 豆みそ 削り節	車糖(三温糖) なたね油 米菓(塩せんべい)	ごぼう にんじん まこんぶ えのきたけ たまねぎ 乾燥わかめ グレープフルーツ すいか	エネルギー: 285kcal タンパク: 11.9g 脂質: 7.4g	食塩相当量: 2.9g 七夕お誕生会
7	火	七夕ぞうめん 照り焼きチキン 枝豆 ぶどう	お星さまアイスパフェ	かつお節 鶏卵、全卵(生) 蒸しかまぼこ 若鶏、もも(皮つき、生) ホイップクリーム(乳脂肪)	ぞうめん、ひやむぎ(乾) ラクトアイス(普通脂肪) ミルク チョコレート 米菓(塩せんべい)	オクラ きゅうり トマト てんぐさ(寒天) しょうが にんにく えだまめ(生) ぶどう(生)	エネルギー: 527kcal タンパク: 22.9g 脂質: 21.1g	食塩相当量: 2.3g
8	水	ミートソースグラタン かぼちゃサラダ 若布汁 メロン	ピーナツパン 牛乳	ぶた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ(パルメザン) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節	マカロニス パゲッティ(乾) パン粉(乾燥) マヨネーズ(全卵型) 食パン らっかせい(ピーナツバター)	たまねぎ にんじん トマト 缶詰 日本かぼちゃ きゅうり スイートコーン 乾燥わかめ メロン	エネルギー: 452kcal タンパク: 19.9g 脂質: 19g	食塩相当量: 2.5g
9	木	コーンチャウダー ちくわの煮物 牛乳 スイカ	せんべい スポロン	若鶏、もも(皮つき、生) 焼き牛乳 凍り豆腐(乾) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) 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(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーンクリーム すいか(赤肉種、)	エネルギー: 347kcal タンパク: 14.1g 脂質: 8.7g	食塩相当量: 1.3g
10	金	焼きうどん ウインナー 牛乳 オレンジ	クラッカー チーズ マクルト400	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かつお節 ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳 プロセスチーズ	うどん(ゆで) クラッカー(ソーダ)	あおさ(素干し) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) にんじん バレンシアオレンジ	エネルギー: 398kcal タンパク: 16.7g 脂質: 19.3g	食塩相当量: 1.8g
11	土	山の日						
12	日							
13	月	お弁当	アイス		ラクトアイス		エネルギー: 179kcal タンパク: 2.5g 脂質: 2.2g	食塩相当量: 0.2g
14	火	お弁当	せんべい スポロン		米菓(塩せんべい)		エネルギー: 102kcal タンパク: 1.9g 脂質: 0.2g	食塩相当量: 0.3g
15	水	じゃが芋のひき肉煮 ス克蘭ブルエッグ 栄養麺汁 ゴールデンキウイ	ビスコ 牛乳	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	じゃがいも 車糖(三温糖) でん粉 なたね油 黒砂糖 有塩バター 焼きふ(観世ふ) ビスケツト(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若さや、生) キウイフルーツ	エネルギー: 362kcal タンパク: 15.4g 脂質: 15.1g	食塩相当量: 1g
16	木	豚おろしぞうめん かぼちゃの甘煮 牛乳 グレープフルーツ	若布おにぎり 野菜生活	ぶた大型種、かた(赤肉、生) 普通牛乳	ぞうめん、ひやむぎ(乾) 黒砂糖 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米)	だいこん(葉、生) あまのり(焼きのり) 日本かぼちゃ(果実、生) グレープフルーツ 乾燥わかめ	エネルギー: 460kcal タンパク: 16.2g 脂質: 6.5g	食塩相当量: 3.8g



平成30年8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			
17 金	ポークチャップ 春雨サラダ 若布汁 メロン	せんべい ジョア	ふた中型種 かつお(脂身つき、生) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節	なたね油 緑豆(はるさめ) (乾) 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 にんにく きゅうりにんじん スイートコーン 乾燥わかめ メロン	エネルギー: 435kcal タンパク: 20.8g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 2.2g	
18 土	ツナコーンサンド ところてんサラダ 牛乳200 オレンジ	ぶどうゼリー せんべい	まぐろ類缶詰(油漬、フレッシュ、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 ドレッシングタイプ 米菓(塩せんべい)	スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きゅうり(果実、生) てんぐさ バレンシアオレンジ	エネルギー: 509kcal タンパク: 17g 脂質: 19.2g	食塩相当量: 1.6g	
19 日								
20 月	夏野菜カレー 小女子 牛乳 ゴールデンキウイ	元気ヨーグルト せんべい	ふた ひき肉(生) いか(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) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ にんじん ズッキーニ なす にんにく キウイフルーツ	エネルギー: 350kcal タンパク: 13.0g 脂質: 12.7g	食塩相当量: 1.6g	
21 火	五目納豆 さつまいもの甘煮 牛乳 グレープフルーツ	アイス	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) プロセスチーズ 普通牛乳	さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) ラクトアイス(普通脂肪)	にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) グレープフルーツ	エネルギー: 388kcal タンパク: 13.2g 脂質: 19.1g	食塩相当量: 1.3g	
22 水	焼き魚 和風ポテトサラダ 栄養麺汁 ぶどう	ミルクリッチ 牛乳	べにざけ(生) 焼き竹輪 プロセスチーズ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(親世ふ) クリームパン	きゅうり(果実、生) にんじん 塩昆布 スイートコーン こまつな たまねぎ ぶどう	エネルギー: 363kcal タンパク: 21.3g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 1.9g	
23 木	焼肉 ビーフンソテー えのき汁 スイカ	ポテトのチーズ焼き 牛乳	ふた大型種 ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) 豆みそ 削り節 プロセスチーズ ベーコン(ベーコン)	ごま(乾) ビーフン なたね油 じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型)	にんじん 青ピーマン 大豆 もやし きくらげ えのき たまねぎ 乾燥わかめ すいか スイートコーン	エネルギー: 359kcal タンパク: 19g 脂質: 20.6g	食塩相当量: 2.6g	
24 金	鶏なんばん 笹かまの磯辺揚げ 牛乳 メロン	せんべい ヤクルト 400	かつお節 若鶏 もも(皮なし、生) 蒸しかまぼこ 普通牛乳	そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 薄力粉(2等) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 葉ねぎ(葉、生) あおさ(素干し) メロン	エネルギー: 378kcal タンパク: 14.1g 脂質: 9.4g	食塩相当量: 2.4g	
25 土	ソフトフランスピーナツパン 牛乳 オレンジ	クラッカー フルーツジュース	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(塊茎、生) クラッカー(ソーダ)	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく バレンシアオレンジ	エネルギー: 453kcal タンパク: 14.4g 脂質: 12.5g	食塩相当量: 2.3g	
26 日								
27 月	ワンタンスープ 鶏肉のさっぱり煮 青菜和え グレープフルーツ	枝豆 飲むヨーグルト	ふた中型種 かつ(脂身つき、生) 若鶏 もも(皮つき、生) かつお節 ヨーグルト 普通牛乳	しゅうまいの皮 ごま油 車糖(三温糖)	根深ねぎ チンゲンサイ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう 大豆もやし スイートコーン グレープフルーツ えだまめ	エネルギー: 379kcal タンパク: 25g 脂質: 16g	食塩相当量: 1.5g	
28 火	ミートボール レタスソテー きゃべつ汁 オレンジ	ビスケット 牛乳	ふた ひき肉(生) 鶏卵 全卵(生) ベーコン 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	パン粉(生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ごま油 ビスケット(ソフト)	にんじん たまねぎ レタス ぶなしめじ スイートコーン キャベツ 根深ねぎ バレンシアオレンジ	エネルギー: 439kcal タンパク: 17.4g 脂質: 23.8g	食塩相当量: 1.2g	
29 水	カツオの竜田揚げ 小松菜のごま和え なす汁 ゴールデンキウイ	エッグパン 牛乳	かつお(春獲り、生) かつお節 米みそ(甘みそ) 鶏卵 全卵(生) プロセスチーズ 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) しらたき ごま(乾) 焼きふ(親世ふ) ロールパン	にんにく しょうが こまつな にんじん なす たまねぎ キウイフルーツ きゅうり	エネルギー: 415kcal タンパク: 21.4g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 1.7g	
30 木	マーボーナス 花型卵 若布汁 スイカ	せんべい ジョア	ふた ひき肉(生) 金山寺みそ 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(乾) 米菓(塩せんべい)	なす いら にんじん にんにく しょうが たまねぎ 乾燥わかめ すいか	エネルギー: 351kcal タンパク: 17.9g 脂質: 7.6g	食塩相当量: 1.8g	
31 金	肉みそうどん レバーのケチャップ煮 牛乳 梨	アイス	米みそ(甘みそ) ぶた ひき肉(生) ぶた 肝臓(生) 普通牛乳	干しうどん(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 黒砂糖 なたね油 ラクトアイス(普通脂肪)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 大豆 もやし(生) 日本なし(生)	エネルギー: 504kcal タンパク: 18.9g 脂質: 21.4g	食塩相当量: 1.6g	

材料の都合により献立を変更する場合があります

