



# 平成30年9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	メニュー		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	カや体温のもとになる	体の調子を整える				
1	土	ソフトフランスピーナツパン 牛乳200	ジャーマンポテト ゴールデンキウイ	ぶどうゼリー せんべい	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) 無塩バター 米菓	ぶなしめじ(生) スイートコーン たまねぎ(りん茎、生) キウイフルーツ	エネルギー: 563kcal タンパク: 17.5g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 2.1g	プール活動表彰式
									大戸地区敬老会	
3	月	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 なす汁 梨		フルーツヨーグルト 昆布	ぶた大型種. ロース(脂身つき、生) 油揚げ 鶏卵. 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) ヨーグルト	車糖(三温糖) なたね油 焼きふ(観世ふ)	ごぼう にんじん ひじき さやいんげん なす たまねぎ 日本なし なつみかん(缶詰) もも パナナ 刻み昆布	エネルギー: 289kcal タンパク: 11.6g 脂質: 10.8g	食塩相当量: 1.6g	金魚すくい
4	火	畑のミートローフ 温野菜 栄養麩汁 オレンジ		ビスコ 牛乳	ぶた. ひき肉(生) 黄たけいず(国産、ゆで) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	なたね油 焼きふ(観世ふ) ビスケット(ソフト)	たまねぎ ほうれんそう 日本かぼちゃ プロッコリー にんじん キャベツ スイートコーン こまつな パレンシアオレンジ	エネルギー: 366kcal タンパク: 16.7g 脂質: 17.2g	食塩相当量: 1.3g	
5	水	ブリの照り焼き かぼちゃサラダ かき玉汁 バナナ		クリームパン 牛乳	ぶり(成魚、生) ハム(ロース) 鶏卵. 全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 豆みそ 普通牛乳	マヨネーズ(全卵型) クリームパン	日本かぼちゃ にんじん きゅうり スイートコーン たまねぎ パナナ	エネルギー: 425kcal タンパク: 22.4g 脂質: 21g	食塩相当量: 1.3g	流紋焼き(年長児)
6	木	手巻き寿司 照り焼きチキン 牛乳 枝豆 ぶどう		デコレーションアイス	鶏卵. 全卵(生) まぐろ類 缶詰 糸引き納豆 若鶏. もも 普通牛乳 ホイップクリーム	水稲穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵型) ラクトアイス(普通脂肪) ミルクチョコレート	あまのり(焼きのり) きゅうり スイートコーン しょうが にんにく えだまめ ぶどう	エネルギー: 588kcal タンパク: 26.4g 脂質: 27.8g	食塩相当量: 1.8g	お誕生会
7	金	きのこスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 オレンジ		せんべい ヤクルト400	ベーコン(ベーコン) ぶた. 肝臓(生) 普通牛乳	マカロニスバゲッティ(乾) 無塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) 黒砂糖 なたね油 米菓	ぶなしめじ たまねぎ にんじん えのきたけ エリンギ パレンシアオレンジ	エネルギー: 451kcal タンパク: 18.9g 脂質: 12g	食塩相当量: 1.4g	
8	土	甘バターサンド 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	クリームパン マカロニスバゲッティ(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 パナナ	エネルギー: 532kcal タンパク: 20.1g 脂質: 18g	食塩相当量: 1.5g	陶芸教室(年長児)
9	日									
10	月	焼き魚 ポテトサラダ きゃべつ汁 梨		枝豆 飲むヨーグルト	べにざけ(生) ハム(ロース) ナチュラルチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ ヨーグルト 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型)	にんじん スイートコーン きゅうり キャベツ 根深ねぎ 日本なし えだまめ	エネルギー: 377kcal タンパク: 27g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 1.2g	
11	火	油淋鶏 ナムル 若布汁 ぶどう		ビスケット 牛乳	若鶏. もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 黒砂糖 ごま油 なたね油 ごま(いり) ビスケット(ソフト)	根深ねぎ にんにく こまつな にんじん 大豆もやし スイートコーン たまねぎ 乾燥わかめ ぶどう	エネルギー: 474kcal タンパク: 15.7g 脂質: 28.9g	食塩相当量: 2.5g	
12	水	親子煮 塩昆布漬け なめこ汁 バナナ		ドッグパン 牛乳	若鶏. もも なると 鶏卵. 全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	車糖(三温糖) コッペパン	たまねぎ にんじん 乾しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり 塩昆布 なめこ 根深ねぎ パナナ	エネルギー: 367kcal タンパク: 16.3g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 3.1g	
13	木	里芋シチュー ちくわの煮物 牛乳 ゴールデンキウイ		せんべい スポロン 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) さといも(球茎、生) なたね油 板こんにやく(精粉こんにやく) 黒砂糖 米菓	スイートコーン たまねぎ にんじん キウイフルーツ	エネルギー: 379kcal タンパク: 14.6g 脂質: 10.2g	食塩相当量: 1.3g	芦ノ牧ホーム敬老会
14	金	焼きそば ウインナー 牛乳 梨		クラッカー チーズ ジョア	ぶた大型種. かつ(脂身つき、生) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳 プロセスチーズ	蒸し中華めん なたね油 クラッカー(ソーダ)	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 日本なし	エネルギー: 507kcal タンパク: 23.4g 脂質: 22.1g	食塩相当量: 1.6g	駅・消防署見学(年長児)
15	土	ハンバーガー コロコロスープ 牛乳 オレンジ		プリン せんべい	ぶた. ひき肉(生) 鶏卵. 全卵(生) プロセスチーズ ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	コッペパン パン粉(乾燥) じゃがいも(塊茎、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ レタス にんじん キャベツ にんにく パレンシアオレンジ	エネルギー: 598kcal タンパク: 22.8g 脂質: 19.1g	食塩相当量: 2.9g	



平成30年9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	黄	みどり	栄養価	行事
			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		
16 日							
17 月	<b>敬老の日</b>						
18 火	秋なすのキーマカレー 小女子 牛乳 ゴールデンキウイ	フルーツヨーグルト 小魚	ぶた、ひき肉(生) いか なご(生) 普通牛乳 ヨー グルト(全脂無糖) いかな ご	じゃがいも(塊茎、生) な たね油 車糖(三温糖) ご ま(乾) ざらめ糖(グラニュー 糖)	なす たまねぎ にんじん さやいんげん キウイフル ーツ なつみかん(缶詰) も も パナナ	エネルギー: 322kcal たんぱく: 13.5g 脂質: 12.4g	食塩相当量: 1.2g
19 水	カツオの竜田揚げ 土佐和え きゃべつ汁 オレンジ	ミルクリッチ 牛乳	かつお(春獲り、生) かつ お節 絹ごし豆腐 米みそ (甘みそ) 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) クリームパン	にんにく しょうが ほうれん そう 乾燥わかめ スイート コーン にんじん キャベツ 根 深ねぎ バレンシアオレンジ	エネルギー: 322kcal たんぱく: 18.8g 脂質: 12.8g	食塩相当量: 2.2g
20 木	すき焼き風煮 花型卵 小松菜汁 ゴールデンキウイ	蒸しパン 牛乳	若鶏、もも(皮つき、生) 焼 き豆腐 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	しらたき 車糖(三温糖) ご ま(乾) 焼きふ(親世ふ) プレミックス粉	たまねぎ にんじん こまつ な キウイフルーツ りんご	エネルギー: 363kcal たんぱく: 17.6g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 1.3g
21 金	鶏肉のオレンジ煮 ところてんサラダ お月見団子汁 梨	せんべい ヤクルト400	若鶏、もも ハム(ロース) ぶた中型種、かた 油揚げ 木綿豆腐 かつお節	無塩バター ドレッシングタ イプ和風調味料 上新粉 米菓(塩せんべい)	バレンシアオレンジ レタス にんじん スイートコーン きゅうり てんぐさ たまねぎ こまつな 日本なし	エネルギー: 376kcal たんぱく: 16.4g 脂質: 13.6g	食塩相当量: 2g  <b>十五夜 (保育園)</b>
22 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) イタリアンスープ 牛乳 パナナ	りんごゼリー せんべい	ベーコン(ベーコン) 鶏卵、 全卵(生) ナチュラルチー ーズ(パルメザン) かつお節 普通牛乳	ココパン いちご(ジャム、 高糖度) ソフトタイプマー ガリン 無塩バター パン粉 (乾燥) 米菓	たまねぎ キャベツ にんじ ん パナナ(生)	エネルギー: 490kcal たんぱく: 13.9g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 1.5g
23 日	<b>秋分の日</b>						
24 月	<b>振替休日</b>						<b>十五夜</b>
25 火	さばの味噌煮 スパゲティサラダ ニラ玉汁 梨	スイートポテト 牛乳	まさば(生) 米みそ(甘み そ) まぐろ類缶詰 鶏卵、 全卵(生) かつお節 クリ ーム 普通牛乳	車糖(三温糖) マカロニ・ス パゲティ(乾) マヨネーズ (全卵型) さつまいも 無塩 バター 黒砂糖	しょうが にんじん スイート コーン きゅうり たら た まねぎ 日本なし	エネルギー: 435kcal たんぱく: 19.1g 脂質: 21.7g	食塩相当量: 1.1g
26 水	タンドリーチキン マセドアンサラダ なめこ汁 オレンジ	フレンチトースト 牛乳	ヨーグルト 若鶏、もも ハ ム(ロース) 絹ごし豆腐 かつ お節 米みそ 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	さつまいも マヨネーズ(全 卵型) 食パン 車糖(三温 糖) 無塩バター メール シロップ	たまねぎ にんにく きゅう り にんじん スイートコー ン なめこ 根深ねぎ バレ ンシアオレンジ	エネルギー: 477kcal たんぱく: 21.8g 脂質: 23.1g	食塩相当量: 1.5g
27 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 牛乳 ゴールデンキウイ	せんべい ジョア	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) 米菓 (塩せんべい)	にんじん 根深ねぎ キウ イフルーツ	エネルギー: 412kcal たんぱく: 19.6g 脂質: 9.8g	食塩相当量: 1.5g
28 金	卵とじそうめん 竹輪の紅葉揚げ 牛乳 グレープフルーツ	ビスケット 野菜生活	かつお節 鶏卵、全卵(生) 若鶏、もも(皮つき、焼き) 焼き竹輪 普通牛乳	そうめん、ひやむぎ(乾) プ レミックス粉(てんぷら用) なたね油 ビスケット	根深ねぎ たまねぎ (にん じん グレープフルーツ)	エネルギー: 538kcal たんぱく: 21.6g 脂質: 18.5g	食塩相当量: 2.5g
29 土	セサミパン チキンカチャトラ 牛乳 梨	バナナ	若鶏、もも(皮つき、生) ク リーム(植物性脂肪) 普通 牛乳	クリームパン ごま(いり) じゃがいも(塊茎、生) 黒砂 糖 オリーブ油	たまねぎ えのきたけ トマ ト加工品 にんにく 日本な し パナナ	エネルギー: 554kcal たんぱく: 18.9g 脂質: 19.1g	食塩相当量: 2.7g

材料の都合により献立を変更する場合があります。