



# 平成30年10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			
1 月	肉じゃが かぼちゃキッシュ 栄養麺汁 オレンジ	せんべい ヤクルト400	ふた大型種 かた(脂身つき、生) かつお節 鶏卵 全卵(生) ベーコン(ベーコン) プロセスチーズ 米みそ	じゃがいも(塊茎、生) しらたき 車糖(三温糖) 焼きふ(観世ふ) 米菓(塩せんべい)	にんじん たまねぎ えだまめ 日本かぼちゃ ほうれんそう こまつな バレンシアオレンジ	エネルギー: 333kcal タンパク: 14g 脂質: 8.4g	食塩相当量: 1.4g	
2 火	煮込みハンバーグ 温野菜 えのき汁 パ ナナ	飲むヨーグルト 小魚	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵 全卵(生) 豆みそ 削り節 ヨーグルト 普通牛乳 いかなご	車糖(三温糖)	にんじん たまねぎ トマト 缶詰 ブロッコリー キャベツ スイートコーン えのきたけ 乾燥わかめ パナナ	エネルギー: 344kcal タンパク: 22.4g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 2.3g	飯盛山見学 (年長児)
3 水	さんまの甘煮 マカロニサラダ まいたけ 汁 りんご	レーズンパン 牛乳	さんま(皮つき、生) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 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) ぶどうパン	しょうが きゅうり にんじん スイートコーン まいたけ 根深ねぎ りんご	エネルギー: 420kcal タンパク: 17.9g 脂質: 20.7g	食塩相当量: 1.3g	
4 木	焼肉 ナムル とろりんスープ ぶどう	焼き芋 牛乳	ふた大型種 ロース(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) かに風味かまぼこ 普通牛乳	ごま(乾) ごま油 なたね油 ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) さつまいも(塊根、皮むき、生)	こまつな にんじん 大豆もやし スイートコーン にんにく たまねぎ わかめ ぶなしめじ ぶどう	エネルギー: 456kcal タンパク: 16.4g 脂質: 22.1g	食塩相当量: 1.6g	
5 金	焼きうどん ウィンナー 牛乳 梨	バナナ	ふた大型種 かた(脂身つき、生) かつお節 ソーセージ(ウィンナー) 普通牛乳	うどん(ゆで)	あおさ たまねぎ 青ピーマン にんじん 日本なし パナナ	エネルギー: 342kcal タンパク: 12.3g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 1.2g	
6 土	芋汁		ふた大型種 かた(ロース(脂身つき、生) 米みそ(甘みそ)	さといも(球茎、生) 板こんにゃく(精粉こんにゃく)	にんじん ごぼう 根深ねぎ だいこん なめこ(生) ぶなしめじ	エネルギー: 111kcal タンパク: 5.7g 脂質: 4.1g	食塩相当量: 0.6g	園内運動会
7 日								
8 月	体育の日							
9 火	鶏のから揚げ 青菜和え 白菜汁 梨	ビスケット 牛乳	若鶏 もも(皮つき、生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	なたね油 薄力粉(1等) でん粉(じゃがいもでん粉) 焼きふ(観世ふ) ビスケット(ソフト)	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん 大豆もやし スイートコーン はくさい 根深ねぎ 日本なし	エネルギー: 400kcal タンパク: 14.5g 脂質: 20.7g	食塩相当量: 1.1g	
10 水	秋野菜カレー 小女子 牛乳 ぶどう	せんべい ジョア	ふた大型種 かた(脂身つき、生) いかなご(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)	なす トマト たまねぎ にんじん さやいんげん ぶどう	エネルギー: 412kcal タンパク: 17.7g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 1.4g	
11 木	八宝菜 花型卵 若布汁 グレープフルーツ	ピザトースト 牛乳	ふた大型種 かた 鶏卵 全卵 絹ごし豆腐 米みそ かつお節 ナチュラルチーズ ベーコン 普通牛乳	なたね油 ごま(乾) ロールパン	チンゲンサイ はくさい にんじん 乾しいたけ きくらげ たまねぎ 乾燥わかめ グレープフルーツ スイートコーン	エネルギー: 395kcal タンパク: 20g 脂質: 20.2g	食塩相当量: 2.4g	
12 金	栗ごはん タラのホイル焼き なめこ汁 青菜和え みかん	デコレーションプリン	まだら(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) ホイップクリーム(乳脂肪)	水稲穀粒(精白米) 日本ぐり(生) ごま(乾) 無塩バター ミルクチョコレート	えだまめ えのきたけ ぶなしめじ にんじん たまねぎ なめこ 根深ねぎ ほうれんそう 大豆もやし スイートコーン うんしゅうみかん	エネルギー: 433kcal タンパク: 14.3g 脂質: 9.6g	食塩相当量: 1.3g	お誕生会
13 土								
14 日								
15 月	さつま芋シチュー ちくわと厚揚げの煮物 牛乳 オレンジ	元気ヨーグルト 小魚	成鶏 もも(皮つき、生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳 いかなご(あめ煮)	じゃがいも(塊茎、生) さつまいも(塊根、皮むき、生) なたね油 車糖(三温糖)	スイートコーン たまねぎ にんじん バレンシアオレンジ	エネルギー: 295kcal タンパク: 12.9g 脂質: 10g	食塩相当量: 0.9g	
16 火	松風焼き 三色和え まいたけ汁 パナナ	カップケーキ 牛乳	鶏肉 ひき肉(生) 鶏卵 全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	車糖(三温糖) パン粉(乾燥) ごま(乾) なたね油 プレミックス粉(ホットケーキ用) 無塩バター ミルクチョコレート	たまねぎ にんじん スイートコーン 大豆もやし ほうれんそう まいたけ 根深ねぎ パナナ	エネルギー: 442kcal タンパク: 20.7g 脂質: 18.6g	食塩相当量: 1.6g	
17 水	白身魚の紅葉揚げ 春雨サラダ ニラ玉汁 りんご	クロワッサンサンド 牛乳	まだら(生) ハム(ロース) 鶏卵 全卵 かつお節 米みそ まぐろ類 缶詰 プロセスチーズ 普通牛乳	プレミックス粉(てんぷら用) 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 クロワッサン マヨネーズ	あおさ にんじん きゅうり スイートコーン たら たまねぎ りんご	エネルギー: 456kcal タンパク: 17.7g 脂質: 23.9g	食塩相当量: 1.5g	



平成30年10月 献立表



3歳以上児



面川報徳保育園 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 木	きんぴらごぼう ス克蘭ブルエッグ きゃべつ汁 梨	ビスコ 牛乳	ふた大型種 ロース(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ 普通牛乳	ごま(いり) 車糖(三温糖) なたね油 しらたき 黒砂糖 有塩バター ビスケット(ソフト)	ごぼう にんじん 乾いたけ じゃがいも 根菜類 日本なし	エネルギー: 367kcal タンパク: 14.2g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 1.1g	
19 金	ミートスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 グレープフルーツ	せんべい ヤクルト400 紅白大福 (おみやげ)	ふた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ(パルメザン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) たね油 でん粉(じゃがいもでん粉) 黒砂糖 米菓(塩せんべい) 大福もち	たまねぎ にんじん トマト 佐詰 グレープフルーツ	エネルギー: 637kcal タンパク: 18g 脂質: 11.3g	食塩相当量: 2.4g	創立記念日
20 土	クリームサンド きのごソテー 牛乳200 オレンジ	バナナ	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	クリームパン 無塩バター	ほうれんそう たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ えのきたけ バレンシアオレンジ バナナ	エネルギー: 496kcal タンパク: 16.7g 脂質: 20.4g	食塩相当量: 1.1g	
21 日								
22 月	鶏肉のさっぱり煮 ごぼうサラダ 春雨スープ バナナ	フルーツヨーグルト 昆布	若鶏、もも(皮つき、生) ハム(ロース) ベーコン(ベーコン) ヨーグルト(全脂無糖)	車糖(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料 緑豆はるさめ(乾) ざらめ糖(グラニュー糖)	きゅうり にんじん ごぼう スイートコーン チンゲンサイ ぶなしめじ バナナ なつみかん もも 刻み昆布	エネルギー: 285kcal タンパク: 12.7g 脂質: 10.5g	食塩相当量: 2.8g	
23 火	納豆餅 あんこ餅 つゆ餅 きなこ餅 ごま餅 たくあん みかん	りんごゼリー せんべい	糸引き納豆 あずき(全粒、乾) 油揚げ かつお節 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) ざらめ糖(中ざら糖) ごま(乾) 車糖(上白糖) 米菓(塩せんべい)	だいこん たくあん漬 うんしゅうみかん	エネルギー: 1165kcal タンパク: 35.1g 脂質: 16g	食塩相当量: 1.9g	餅つき
24 水	ブリの照り焼き スパゲティサラダ 若布汁 梨	メロンパン 牛乳	ぶり(成魚、生) まぐろ類(油漬、フレーク、ホワイト) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) クリームパン	にんじん(スイートコーン) きゅうり たまねぎ 乾燥わかめ 日本なし	エネルギー: 423kcal タンパク: 21.3g 脂質: 21.9g	食塩相当量: 1.6g	
25 木	里芋の煮物 厚焼き卵 なめこ汁 グレープフルーツ	せんべい 牛乳	さつま揚げ 若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	さといも(球茎、生) 板こんにゃく(精粉こんにゃく) 車糖(三温糖) なたね油 米菓(塩せんべい)	にんじん さやいんげん なめこ 根菜類 グレープフルーツ	エネルギー: 338kcal タンパク: 14.1g 脂質: 12.8g	食塩相当量: 1.4g	
26 金	あんかけそうめん 天ぷら 牛乳 りんご	ジャク・オー・ランタン おにぎり 野菜生活	かつお節 若鶏、もも(皮なし、生) 焼き竹輪 普通牛乳 ぶた、ひき肉(生)	そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉 プレミックス粉 さつまいも なたね油 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖)	にんじん たまねぎ 葉ねぎ りんご 日本かぼちゃ あまのり(焼きのり)	エネルギー: 477kcal タンパク: 15g 脂質: 9.5g	食塩相当量: 2.1g	
27 土	ソフトフランス (ジャム&マーガリン) ジャーマンポテト 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	ココペパン いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン 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: 599kcal タンパク: 22.5g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 1.9g	
28 日								
29 月	焼き魚 和風ポテトサラダ なめこ汁 みかん	ソファール(プレーン) 小魚	べにざけ(生) 焼き竹輪 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) いか なこ	じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型)	きゅうり にんじん 塩昆布 スイートコーン なめこ 根菜類 うんしゅうみかん	エネルギー: 310kcal タンパク: 19.6g 脂質: 10.1g	食塩相当量: 1.7g	
30 火	ヒレカツ キャベツ和え 小松菜汁 バナナ	ビスケット 牛乳	ふた大型種 ヒレ(赤肉、生) 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 焼きふ(観世ふ) ビスケット(ソフト)	キャベツ にんじん スイートコーン こまつな たまねぎ バナナ	エネルギー: 384kcal タンパク: 18.7g 脂質: 14.4g	食塩相当量: 1.1g	
31 水	五目納豆 さつまいものバター煮 えのき汁 りんご	フルーツサンド 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 ホイップクリーム(乳脂肪) 普通牛乳	さつまいも(塊根、皮むき、生) 有塩バター 車糖(三温糖) ロールパン	にんじん 根菜類 えのきたけ たまねぎ 乾燥わかめ りんご うんしゅうみかん	エネルギー: 398kcal タンパク: 16.3g 脂質: 16.1g	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