



平成30年10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	食塩相当量	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			
1 月	アスパラガス 牛乳	肉じゃが かぼちゃキッシュ 栄養麩汁 オレンジ ご飯	せんべい ヤクルト400	普通牛乳 ぶた大型種 かつお節 鶏卵 全卵 ベーコン プロセスチーズ 米みそ	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊茎、生) しらたき 車糖(三温糖) 焼きふ(観世ふ) 水稲穀粒(精白米)	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 パレンシアオレンジ	エネルギー: 547kcal たんぱく: 20.1g 脂質: 12.8g	食塩相当量: 1.7g	
2 火	りんごゼリー	煮込みハンバーグ 温野菜 えのき汁 バナナ ご飯	飲むヨーグルト せんべい	ぶた ひと肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵 全卵(生) 豆みそ 削り節 ヨーグルト(ドリンクタイプ) 普通牛乳	車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんじん たまねぎ トマト 缶詰 プロッコリー キャベツ スイートコーン えのきたけ(生) 乾燥わかめ パナナ	エネルギー: 536kcal たんぱく: 23.7g 脂質: 12.4g	食塩相当量: 2.3g	
3 水	ビスコ ほうじ茶	さんまの甘煮 マカロニサラダ またけ汁 りんご ご飯	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	ビスケット(ソフト) 車糖(三温糖) マカロニスパゲッティ(乾) マヨネーズ 水稲穀粒(精白米) 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: 579kcal たんぱく: 20.3g 脂質: 23.8g	食塩相当量: 1.4g	
4 木	玉子ボーロ ほうじ茶	焼肉 ナムル とろりんスープ ぶどう ご飯	焼き芋 牛乳	ぶた大型種 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	ボーロ 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) 水稲穀粒(精白米) さつまいも	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: 575kcal たんぱく: 18.2g 脂質: 22.5g	食塩相当量: 1.6g	
5 金	クラッカー ヤクルト	焼きうどん ウィンナー 牛乳 梨	バナナ	ぶた大型種 かつお節(生) かつお節 ソーセージ(ウィンナー) 普通牛乳	クラッカー(ソーダ) 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: 459kcal たんぱく: 14.9g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 1.5g	
6 土		芋汁		ぶた大型種 かつお節(生) 米みそ(甘みそ)	さといも(球茎、生) 板こんにやく(精粉こんにやく)	にんじん ごぼう 根深ねぎ だいこん なめこ ぶなしめじ	エネルギー: 111kcal たんぱく: 5.7g 脂質: 4.1g	食塩相当量: 0.6g	園内運動会
7 日									
8 月									
9 火	元気ヨーグルト	鶏のから揚げ 青菜和え 白菜汁 梨 ご飯	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) 水稲穀粒(精白米) 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: 571kcal たんぱく: 19g 脂質: 22.4g	食塩相当量: 1.1g	
10 水	バナナ	秋野菜カレー 小女子 牛乳 ぶどう ご飯	せんべい ジョア	ぶた大型種 かつお節(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) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	バナナ 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: 562kcal たんぱく: 20.1g 脂質: 12.1g	食塩相当量: 1.4g	
11 木	せんべい ヤクルト	八宝菜 花型卵 若布汁 グレープフルーツ ご飯	ピザトースト 牛乳	ぶた大型種 かつお節(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 ナチュラルチーズ(パル)	米菓(塩せんべい) なたね油 ごま(乾) 水稲穀粒(精白米) 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: 579kcal たんぱく: 23.3g 脂質: 20.7g	食塩相当量: 2.6g	
12 金	せんべい 牛乳	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	普通牛乳 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) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 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: 540kcal たんぱく: 18.6g 脂質: 13.7g	食塩相当量: 1.6g	お誕生会
13 土	玉子ボーロ フルーツジュース	ミルクリッチ ポトフ 牛乳 りんご	ぶどうゼリー せんべい		ボーロ(衛生ボーロ) クリームパン じゃがいも(塊茎、生) 米菓(塩せんべい)	キャベツ たまねぎ にんじん スイートコーン プロッコリー りんご	エネルギー: 560kcal たんぱく: 14.7g 脂質: 15.1g	食塩相当量: 2.1g	
14 日									
15 月	クラッカー リンゴジュース	さつま芋シチュー ちくわと厚揚げの煮物 牛乳 オレンジ ご飯	元気ヨーグルト せんべい	成鶏 もも(皮つき、生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳	クラッカー(ソーダ) じゃがいも さつまいも なたね油 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	スイートコーン たまねぎ にんじん パレンシアオレンジ	エネルギー: 551kcal たんぱく: 16.2g 脂質: 12.1g	食塩相当量: 1.2g	
16 火	せんべい ヤクルト	松風焼き 三色和え またけ汁 バナナ ご飯	カップケーキ 牛乳	鶏肉 ひと肉(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	米菓 車糖(三温糖) パン粉(乾燥) ごま なたね油 水稲穀粒(精白米) プレミックス粉 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: 626kcal たんぱく: 24g 脂質: 19.1g	食塩相当量: 1.8g	



平成30年10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		
17 水	バナナ	白身魚の紅葉揚げ 春雨サラダ ニラ玉汁 りんご ご飯	クロワッサンサンド 牛乳	まだら(生) ハム(ローズ) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) まぐろ類缶詰 プロセスチーズ 普通牛乳	プレミックス粉 なたね油 緑豆はるさめ ドレッシングタイプ 和風調味料 精白米 クロワッサン マヨネーズ	バナナ あおさ にんじん きゅうり スイートコーン にら たまねぎ りんご	エネルギー: 606kcal たんぱく: 20.1g 脂質: 24.3g	食塩相当量: 1.5g
18 木	せんべい ぶどうジュース	きんぴらごぼう ス克蘭ブルエッグ きゃべつ汁 梨 ご飯	ビスコ 牛乳	ぶた大型種、ロース さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	米菓 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 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	ごぼう にんじん 乾しいたけ キャベツ 根深ねぎ 日本なし	エネルギー: 561kcal たんぱく: 16.9g 脂質: 19.4g	食塩相当量: 1.3g
19 金	ヨーグルト	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)	ぶた、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) なたね油 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 トマト缶詰 グレープフルーツ	エネルギー: 729kcal たんぱく: 21.9g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 2.4g 創立記念日
20 土	アスパラガス スポロン	クリームサンド きのこソテー 牛乳 オレンジ	バナナ	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 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: 527kcal たんぱく: 15.2g 脂質: 16.6g	食塩相当量: 1.3g
21 日								
22 月	ビスケット 牛乳	鶏肉のさっぱり煮 ごぼうサラダ 春雨スープ バナナ ご飯	フルーツヨーグルト せんべい	普通牛乳 若鶏、もも(皮つき、生) ハム(ローズ) ベーコン(ベーコン) ヨーグルト(全脂無糖)	ビスケット 車糖(三温糖) ドレッシングタイプ 緑豆はるさめ(乾) 水稲穀粒(精白米) グラニュー糖 米菓	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	エネルギー: 572kcal たんぱく: 19.4g 脂質: 19g	食塩相当量: 2.7g
23 火	せんべい フルーツジュース	納豆餅 きなこ餅 つゆ餅 たくあん みかん 牛乳	りんごゼリー せんべい	糸引き納豆 きな粉(全粒大豆、黄大豆) 油揚げ かつお節 普通牛乳 チーズ	米菓(塩せんべい) 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖)	だいこん たくあん漬 うんしゅうみかん	エネルギー: 964kcal たんぱく: 29.6g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 1.9g 餅つき
24 水	バナナ	ブリの照り焼き スパゲティサラダ 若布汁 梨 ご飯	メロンパン 牛乳	ぶり(成魚、生) まぐろ類缶詰(油漬、フレック、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) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	バナナ 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: 573kcal たんぱく: 23.7g 脂質: 22.3g	食塩相当量: 1.6g
25 木	アスパラガス フルーツジュース	里芋の煮物 厚焼き卵 なめこ汁 グレープフルーツ ご飯	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	米菓(塩せんべい) さといも(球茎、生) 板こんにやく 車糖(三温糖) なたね油 水稲穀粒(精白米)	にんじん さやいんげん なめこ 根深ねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 525kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 1.7g
26 金	せんべい ヤクルト	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)	米菓 そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉 でん粉 プレミックス粉 さつまいも なたね油 水稲穀粒 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: 554kcal たんぱく: 16.5g 脂質: 9.7g	食塩相当量: 2.3g
27 土	プリン	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 オレンジ	せんべい ジョア	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	コッペパン 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 無塩バター 米菓	ぶなしめじ(生) スイートコーン たまねぎ バレンシアオレンジ	エネルギー: 522kcal たんぱく: 17.7g 脂質: 14.3g	
28 日								
29 月	玉子ポーロ 牛乳	焼き魚 和風ポテトサラダ なめこ汁 みかん ご飯	ソファール(プレーン) せんべい	普通牛乳 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)	ポーロ(衛生ポーロ) じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	きゅうり にんじん 塩昆布 スイートコーン なめこ 根深ねぎ うんしゅうみかん	エネルギー: 549kcal たんぱく: 24.7g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 1.8g
30 火	せんべい ヤクルト	ヒレカツ キャベツ和え 小松菜汁 バナナ ご飯	ビスケット 牛乳	ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 焼きふ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米) ビスケット	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: 568kcal たんぱく: 22g 脂質: 14.9g	食塩相当量: 1.3g
31 水	バナナ	五目納豆 さつまいものバター煮 えのき汁 りんご ご飯	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) 水稲穀粒(精白米) ロールパン	バナナ にんじん 根深ねぎ 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: 548kcal たんぱく: 18.7g 脂質: 16.5g	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