



平成30年11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 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
1 木	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 まいたけ汁 グレープフルーツ	せんべい 牛乳	ぶた大型種. ロース 油揚げ 鶏卵 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ 普通牛乳	車糖(三温糖) なたね油 米菓(塩せんべい)	ごぼう にんじん ひじき さやいんげん まいたけ 根深ねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 348kcal タンパク: 15.3g 脂質: 14.9g	食塩相当量: 1.5g	
2 金	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 みかん	焼き芋 野菜生活	ベーコン(ベーコン) かつお節 ぶた. 肝臓(生) 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) 有塩バター でん粉 黒砂糖 なたね油 さつまいも	たまねぎ にんじん 青ピーマン ぶなしめじ あまのり(焼きのり) うんしゅうみかん	エネルギー: 493kcal タンパク: 21.7g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 1.1g	焼き芋パーティー
3 土	文化の日							
4 日								
5 月	ハッシュドポーク 小女子 牛乳 りんご	元気ヨーグルト 昆布	ぶた中型種. かた(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	なたね油 車糖(三温糖) ごま(乾)	たまねぎ にんじん ぶなしめじ りんご 刻み昆布	エネルギー: 287kcal タンパク: 11.2g 脂質: 12.6g	食塩相当量: 1.9g	
6 火	ささみの竜田揚げ 青菜和え なめこ汁 みかん	せんべい ヤクルト400	若鶏. ささ身(生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	薄力粉(1等) なたね油 米菓(塩せんべい)	しょうが ほうれんそう にんじん 大豆もやし スイートコーン缶詰 なめこ 根深ねぎ うんしゅうみかん	エネルギー: 309kcal タンパク: 15.5g 脂質: 6.8g	食塩相当量: 1.4g	
7 水	タラのおろし煮 いんげんのゴマ和え えのき汁 バナナ	フレンチトースト 牛乳	まだら(生) 豆みそ 削り節 普通牛乳 鶏卵. 全卵(生)	薄力粉(1等) なたね油 車糖(三温糖) ごま(いり) 食パン 無塩バター メープルシロップ	だいこん にんじん さやいんげん スイートコーン えのきたけ たまねぎ 乾燥わかめ バナナ	エネルギー: 404kcal タンパク: 19.6g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 2.7g	
8 木	五目昆布煮 スクランブルエッグ 大根汁 グレープフルーツ	クラッカー チーズ牛乳	ぶた大型種. ロース さつま揚げ 鶏卵 木綿豆腐 豆みそ 削り節 プロセスチーズ 普通牛乳	車糖(三温糖) 黒砂糖 有塩バター クラッカー(ソーダ)	ごぼう にんじん まこんぶ だいこん 根深ねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 338kcal タンパク: 18.9g 脂質: 16g	食塩相当量: 2.5g	
9 金	鶏なんばん 天ぷら 牛乳 オレンジ	チーズおにぎり ジョア	かつお節 若鶏. もも(皮なし、生) 焼き竹輪 鶏卵. 全卵(生) 普通牛乳 プロセスチーズ	そうめん. ひやむぎ(乾) でん粉 薄力粉 さつまいも なたね油 水稲穀粒	にんじん たまねぎ 葉ねぎ バレンシアオレンジ 乾燥わかめ	エネルギー: 574kcal タンパク: 24.4g 脂質: 13.2g	食塩相当量: 2.6g	
10 土	ソフトフランスピーナツパン 牛乳200 みかん		普通牛乳	コッペパン らっかせい(ピーナツバター)	うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 395kcal タンパク: 14.6g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 1.1g	
11 日								
12 月	焼肉 ビーフソテー ニラ玉汁 オレンジ	フルーツヨーグルト 昆布	ぶた大型種. ロース ベーコン 鶏卵. 全卵 かつお節 米みそ ヨーグルト	ごま(乾) ビーフン なたね油 ざらめ糖(グラニュー糖)	にんじん 青ピーマン 大豆もやし きくらげ にら たまねぎ バレンシアオレンジ なつみかん もも バナナ 刻み昆布	エネルギー: 287kcal タンパク: 14.3g 脂質: 12.1g	食塩相当量: 1.6g	
13 火	おでん 塩昆布漬け 牛乳 りんご	せんべい フルーツジュース	かつお節 鶏卵 はんぺん さつま揚げ 焼き竹輪 普通牛乳	車糖(三温糖) 板こんにゃく(精粉こんにゃく) 米菓(塩せんべい)	まこんぶ だいこん キャベツ きゅうり にんじん 塩昆布 りんご	エネルギー: 291kcal タンパク: 15.1g 脂質: 7.2g	食塩相当量: 2.9g	りんご狩り(年長児)
14 水	さつまいもご飯 照り焼きチキン コールスローサラダ むらくも汁 みかん	デコレーションプリン	若鶏. もも ハム(ロース) 蒸しかまぼこ 鶏卵 木綿豆腐 かつお節 ホイップクリーム	水稲穀粒 さつまいも ごま(乾) マヨネーズ じゃがいも ミルクチョコレート	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり スイートコーン 根深ねぎ うんしゅうみかん	エネルギー: 554kcal タンパク: 18.7g 脂質: 19.3g	食塩相当量: 2.3g	お誕生会
15 木	鮭のムニエル こふきいも ワンタンスープ グレープフルーツ	チョコパン 牛乳	べにざけ(生) クリーム ぶた中型種. かた 普通牛乳	無塩バター 薄力粉 じゃがいも しゅうまいの皮 ごま油 食パン ミルクチョコレート	たまねぎ 根深ねぎ チンゲンサイ にんじん ぶなしめじ グレープフルーツ	エネルギー: 406kcal タンパク: 20.2g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 0.8g	
16 金	治部煮 白菜の和え物 栄養麴汁 バナナ	せんべい 牛乳	若鶏. もも 削り節 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	さといも じゃがいも でん粉 黒砂糖 焼きふ 米菓	にんじん 乾しいたけ さやいんげん はくさい きゅうり こまつな たまねぎ バナナ	エネルギー: 312kcal タンパク: 12.4g 脂質: 6.7g	食塩相当量: 1.6g	



平成30年11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 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
17 土	クリームパン コロコロスープ 牛乳 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 ジャがいも	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 パナナ	エネルギー: 418kcal タンパク: 13g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 1.6g	
18 日								
19 月	焼き魚 スパゲティサラダ きゃべつ汁 グレープフルーツ	飲むヨーグルト 小魚アーモンド	べにざけ(生) まぐろ類缶詰 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ ヨーグルト 普通牛乳 いかなご	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ アーモンド	にんじん スイートコーン きゅうり キャベツ 根深ねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 308kcal タンパク: 20.1g 脂質: 12.1g	食塩相当量: 0.9g	
20 火	ミートボール 春雨サラダ えのき汁 みかん	ビスコ 牛乳	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵 ハム(ロース) 豆みそ 削り節 普通牛乳	パン粉 車糖(三温糖) でん粉 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 ビスケット	にんじん たまねぎ きゅうり スイートコーン えのき たけ 乾燥わかめ うんしゅうみかん	エネルギー: 444kcal タンパク: 17.4g 脂質: 20.6g	食塩相当量: 2.1g	
21 水	五目納豆 さつまいもの甘煮 牛乳 パナナ	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 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) パナナ(生)	エネルギー: 428kcal タンパク: 19.7g 脂質: 9.8g	食塩相当量: 1.5g	
22 木	肉じゃが ほうれん草のキッシュ 若布汁 オレンジ	カレーパン 牛乳	ぶた大型種、かた かつお節 プロセスチーズ 鶏卵 ベーコン 絹ごし豆腐 米みそ ぶた、ひき肉 ナチュラルチーズ 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) しらたき 車糖(三温糖) ロールパン オリーブ油	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう 乾燥わかめ バレンシアオレンジ	エネルギー: 425kcal タンパク: 20.8g 脂質: 18.5g	食塩相当量: 2.2g	
23 金	勤労感謝の日							
24 土	甘バターサンド ミネストローネ 牛乳 りんご	ぶどうゼリー せんべい	ベーコン(ベーコン) 黄だし(水煮缶詰) 普通牛乳	クリームパン マカロニ・スパゲッティ(乾) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ スイートコーン にんにく にんじん トマト りんご	エネルギー: 471kcal タンパク: 13.9g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 2.2g	
25 日								
26 月	コーンチャウダー 鶏肉のオレンジ煮 牛乳 パナナ	ソファール(ブレン) 干し芋	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) 無塩バター さつまいも(蒸し切干)	スイートコーン たまねぎ にんじん バレンシアオレンジ パナナ	エネルギー: 436kcal タンパク: 19.5g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 0.6g	
27 火	蒸し団子 三色和え 若布汁 みかん	蒸しパン 牛乳	ぶた、ひき肉 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 鶏卵 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) ごま油 でん粉 プレミックス粉	しょうが たまねぎ 乾しいたけ にんじん スイートコーン 大豆もやし ほうれんそう 乾燥わかめ うんしゅうみかん	エネルギー: 421kcal タンパク: 16.4g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 1.7g	
28 水	さばの味噌煮 ポテトサラダ なめこ汁 りんご	エッグパン 牛乳	まさば 米みそ ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 鶏卵 プロセスチーズ 普通牛乳	車糖(三温糖) じゃがいも マヨネーズ(全卵型) ロールパン	しょうが にんじん スイートコーン きゅうり なめこ 根深ねぎ りんご	エネルギー: 471kcal タンパク: 21.7g 脂質: 23.6g	食塩相当量: 1.8g	
29 木	切干大根と里芋の煮物 花型卵 小松菜汁 オレンジ	せんべい ヤクルト400	若鶏、もも 油揚げ 鶏卵 かつお節 米みそ(甘みそ)	しらたき さといも 車糖(三温糖) ごま(乾) 焼きふ米菓	切干しだいこん にんじん ごまつな たまねぎ バレンシアオレンジ	エネルギー: 330kcal タンパク: 13.6g 脂質: 8.6g	食塩相当量: 1.4g	
30 金	焼きそば ウインナー 牛乳 みかん	プリン せんべい	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	蒸し中華めん なたね油 米菓(塩せんべい)	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 うんしゅうみかん	エネルギー: 467kcal タンパク: 14.8g 脂質: 18.6g	食塩相当量: 1.5g	

材料の都合により献立を変更する場合があります