



平成30年11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 木	ぶどうゼリー	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 まいたけ汁 グレープフルーツ ご飯	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(甘みそ) 普通牛乳	車糖(三温糖) なたね油 水稲穀粒(精白米) 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: 517kcal たんぱく: 17.2g 脂質: 15.2g	食塩相当量: 1.5g	
2 金	せんべい ほうじ茶	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	米菓 マカロニ・スパゲティ(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: 550kcal たんぱく: 23.6g 脂質: 14.9g	食塩相当量: 1.3g	焼き芋パーティー
3 土	文化の日								
4 日									
5 月	アスパラガス スポロン	ハッシュドポーク 小女子 牛乳 りんご ご飯	元気ヨーグルト せんべい	ぶた中型種. かた いかなご(生) 普通牛乳	米菓 なたね油 車糖(三温糖) ごま(乾) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ にんじん ぶなしめじ りんご	エネルギー: 528kcal たんぱく: 15.4g 脂質: 13.2g	食塩相当量: 1.9g	
6 火	動物ビスケット 牛乳	ささみの竜田揚げ 青菜和え なめこ汁 みかん ご飯	せんべい ヤクルト400	普通牛乳 若鶏 ささ身(生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	ビスケット(ソフト) 薄力粉(1等) なたね油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	しょうが ほうれんそう にんじん 大豆やし 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: 564kcal たんぱく: 21.7g 脂質: 15.2g	食塩相当量: 1.6g	
7 水	せんべい フルーツジュース	タラのおろし煮 いんげんのゴマ和え えのき汁 パナナ ご飯	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)	米菓(塩せんべい) 薄力粉(1等) なたね油 車糖(三温糖) ごま(乾) 水稲穀粒(精白米) 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 パナナ	エネルギー: 591kcal たんぱく: 22.6g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 3g	
8 木	プリン	五目昆布煮 ス克蘭ブルエッグ 大根汁 グレープフルーツ ご飯	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 水稲穀粒(精白米) 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: 518kcal たんぱく: 21.8g 脂質: 18.5g	食塩相当量: 2.6g	
9 金	バナナ	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 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(精白米)	バナナ 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: 566kcal たんぱく: 22.9g 脂質: 12.6g	食塩相当量: 2.2g	
10 土	せんべい ヤクルト	ソフトフランスピーナツパン みかん		普通牛乳	米菓(塩せんべい) 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: 401kcal たんぱく: 12.7g 脂質: 9.5g	食塩相当量: 1.2g	
11 日									
12 月	玉子ボーロ 牛乳	焼肉 ビーフンソテー ニラ玉汁 オレンジ ご飯	フルーツヨーグルト せんべい	普通牛乳 ぶた大型種. ロース ベーコン(ロース) 鶏卵 かつお節 米みそ(甘みそ) ヨーグルト	ボーロ ごま(乾) ビーフン なたね油 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖 米菓	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 パナナ	エネルギー: 535kcal たんぱく: 20.4g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 1.4g	
13 火	クラッカーヤクルト	おでん 塩昆布漬け 牛乳 りんご ご飯	せんべいフルーツ ジュース	かつお節 鶏卵. 全卵(生) はんぺん さつま揚げ 焼き竹輪 普通牛乳	クラッカー 車糖(三温糖) 板こんにやく 水稲穀粒(精白米) 米菓	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: 515kcal たんぱく: 19.5g 脂質: 9.4g	食塩相当量: 3.2g	
14 水	せんべい 牛乳	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	普通牛乳 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	米菓 水稲穀粒(精白米) 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: 661kcal たんぱく: 23g 脂質: 23.4g	食塩相当量: 2.6g	お誕生会
15 木	バナナ	鮭のムニエル こぶきいも ワンタン スープ グレープフルーツ ご飯	チョコパン 牛乳	べにぎげ(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 水稲穀粒(精白米) 食パン ミルクチョコレート	バナナ 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: 556kcal たんぱく: 22.6g 脂質: 17.2g	食塩相当量: 0.8g	
16 金	ヨーグルト	治部煮 白菜の和え物 栄養麩汁 バナナ ご飯	せんべい 牛乳	若鶏. もも(皮つき, 生) 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 水稲穀粒(精白米) 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 パナナ	エネルギー: 473kcal たんぱく: 17.3g 脂質: 8.9g	食塩相当量: 1.4g	



平成30年11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 土	せんべい スポンジ	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	米菓 クリームパン じゃがいも	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんにく(りん茎、生) バレンシアオ	エネルギー: 459kcal たんぱく: 12.8g 脂質: 11g	食塩相当量: 1.8g 
18 日								
19 月	動物ビスケット 牛乳	焼き魚 スパゲティサラダ きゃべつ汁 グレープフルーツ ご飯	飲むヨーグルト せんべい	普通牛乳 ベにぎげ(生) まぐろ類缶詰 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) ヨーグルト	ビスケット マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ 水稲穀粒(精白米) 米菓	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: 568kcal たんぱく: 25.2g 脂質: 18.8g	食塩相当量: 1.1g
20 火	バナナ	ミートボール 春雨サラダ えのき汁 みかん ご飯	ビスコ 牛乳	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) ハム(ロース) 豆みそ 削り節 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 緑豆はるさめ(乾) ドレッシングタイプ和	バナナ 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: 576kcal たんぱく: 24.1g 脂質: 20.9g	食塩相当量: 2.1g
21 水	りんごゼリー	五目納豆 さつまいもの甘煮 牛乳 バナナ ご飯	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) 水稲穀粒(精白米) 米菓	にんじん 根深ねぎ バナナ	エネルギー: 597kcal たんぱく: 21.5g 脂質: 10.1g	食塩相当量: 1.5g
22 木	せんべい ヤクルト	肉じゃが ほうれん草のキッシュ 若布汁 オレンジ ご飯	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(甘みそ)、ぶた、ひき肉、ナチュラルチーズ 普通牛乳	米菓、じゃがいも、しらたき、車糖(三温糖)、水稲穀粒(精白米)、ロールパン、オリブ油	にんじん、たまねぎ、さいいんげん、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: 609kcal たんぱく: 24.1g 脂質: 19g	食塩相当量: 2.4g
23 金	勤労感謝の日							
24 土	ビスケット ほうじ茶	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 いず(水煮缶詰) 普通牛乳	ビスケット クリームパン マカロニ・スパゲッティ(乾) 米菓	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: 549kcal たんぱく: 14.8g 脂質: 17.4g	食塩相当量: 2.3g
25 日								
26 月	アスパラガス ほうじ茶	コーンチャウダー 鶏肉のオレンジ煮 牛乳 バナナ ご飯	ソファール 干し芋	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	米菓、じゃがいも、無塩バター、水稲穀粒(精白米)、さつまいも(蒸し切干)	スイートコーン たまねぎ にんじん スイートコーン バレンシアオレンジ バナナ	エネルギー: 580kcal たんぱく: 22.1g 脂質: 17.1g	食塩相当量: 0.8g
27 火	バナナ	蒸し団子 三色和え 若布汁 みかん ご飯	蒸しパン 牛乳	ぶた、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) ごま油 でん粉 プレミックス粉	バナナ 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 りんご	エネルギー: 571kcal たんぱく: 18.8g 脂質: 12.7g	食塩相当量: 1.7g
28 水	せんべい ほうじ茶	さばの味噌煮 ポテトサラダ なめこ汁 りんご ご飯	エッグパン 牛乳	まさば(生) 米みそ(甘みそ) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 普通牛乳	米菓 車糖(三温糖) じゃがいも マヨネーズ 水稲穀粒(精白米) 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: 615kcal たんぱく: 24.3g 脂質: 24g	食塩相当量: 2g
29 木	玉子ボーロ 牛乳	切干大根と里芋の煮物 花型卵 小松菜汁 オレンジ ご飯	せんべい ヤクルト400	普通牛乳、若鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ)	ボーロ、しらたき、さといも、車糖(三温糖)、ごま(乾)、焼きそば、水稲穀粒(精白米)、米菓	切干しだいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、バレンシアオレンジ	エネルギー: 546kcal たんぱく: 19.2g 脂質: 13.1g	食塩相当量: 1.5g
30 金	クラッカー フルーツジュース	焼きそば ウィンナー 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(ウィンナー) 普通牛乳	クラッカー 蒸し中華めん なたね油 米菓	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: 587kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 20.5g	食塩相当量: 1.9g 

材料の都合により献立を変更する場合があります

