

🎉 平成30年12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 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
	朝間	昼食	昼間						
1 土	ヨーグルト	ツナコーンサンド ポルシチ 牛乳 みかん	バナナ	まぐろ類缶詰(油漬、フレック、ライト) ぶた中型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳	ロールパン マヨネーズ(全卵型) ミルクチョコレート じゃがいも(塊茎、生)	スイートコーン にんじん キャベツ トマト にんにく たまねぎ うんしゅうみかん バナナ	エネルギー: 502kcal タンパク: 18.1g 脂質: 17.8g	食塩相当量: 1.1g	
2 日									
3 月	ビスケット 牛乳	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 小松菜汁 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、ローズ 油揚げ 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) ヨーグルト	ビスケット(ソフト) 車糖 たね油 焼きふ、水稲穀粒(精白米) ざらめ糖 米菓(塩せんべい)	ごぼう にんじん ひじき さや いんげん こまつな たまねぎ パレンシアオレンジ なつみかん もも バナナ	エネルギー: 573kcal タンパク: 18.7g 脂質: 19.3g	食塩相当量: 1.5g	
4 火	せんべい ほうじ茶	焼肉 ナムル ニラ玉汁 グレープフルーツ ご飯	大学芋 牛乳	ぶた大型種、ローズ(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	米菓 ごま(乾) ごま油 たね油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) さつまいも 車糖(三温糖)	こまつな にんじん 大豆もやし スイートコーン にんにく にら たまねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 565kcal タンパク: 17.1g 脂質: 24.1g	食塩相当量: 1.9g	
5 水	みかん ほうじ茶	カジキマグロの竜田揚げ 春雨サラダ うち豆汁 バナナ ご飯	チョコパン 牛乳	めかじき(生) ハム(ローズ) 黄だいず(国産、乾) 豆みそ 削り節 普通牛乳	でん粉 たね油 緑豆はるさめ(乾) ドレッシング 水稲穀粒(精白米) 食パン ミルクチョコレート	うんしゅうみかん しょうが きゅうり にんじん スイートコーン だいこん 根深ねぎ バナナ	エネルギー: 579kcal タンパク: 22.3g 脂質: 17.1g	食塩相当量: 1.9g	
6 木	せんべい ヤクルト	ポテトコロッケ ポイル野菜 若布汁 みかん ご飯	ビスコ 牛乳	ぶた、ひき肉(生) プロセスチーズ 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	米菓 薄力粉 じゃがいも パン粉 たね油 水稲穀粒(精白米) ビスケット	たまねぎ スイートコーン キャベツ にんじん 乾燥わかめ うんしゅうみかん	エネルギー: 571kcal タンパク: 16.7g 脂質: 17.8g	食塩相当量: 1.9g	
7 金	バナナ	クリームスパゲッティ レバーのケチャップ煮 牛乳 りんご	せんべい ヤクルト400	普通牛乳 クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ベーコン(ベーコン) ぶた、肝臓(生)	マカロニスパゲッティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) たね油 米菓(塩せんべい)	バナナ たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ りんご	エネルギー: 543kcal タンパク: 19.6g 脂質: 22.9g	食塩相当量: 1.5g	
8 土	りんごゼリー	メロンパン 野菜生活	菓子袋		クリームパン		エネルギー: 616kcal タンパク: 13.1g 脂質: 20.6g	食塩相当量: 1.2g	保育発表会
9 日									
10 月	クラッカー ヤクルト	ポークカレー 小女子 牛乳 オレンジ ご飯	ソファール(プレーン) せんべい	ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生) いかなぎ(生) 普通牛乳	クラッカー じゃがいも たね油 車糖 ごま(乾) 水稲穀粒(精白米) 米菓	たまねぎ にんじん ぶなしめじ パレンシアオレンジ	エネルギー: 562kcal タンパク: 17.9g 脂質: 14.8g	食塩相当量: 1.5g	
11 火	玉子ボーロ ほうじ茶	チーズハンバーグ 青菜和え きゃべつ汁 みかん ご飯	クッキー 牛乳	ぶた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ 鶏卵 全卵(生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ 普通牛乳	ボーロ(衛生ボーロ) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	にんじん たまねぎ トマト ほうれんそう もやし スイートコーン キャベツ 根深ねぎ うんしゅうみかん	エネルギー: 549kcal タンパク: 24.8g 脂質: 21.5g	食塩相当量: 1.3g	
12 水	バナナ	赤うおの塩焼き さつまいもサラダ なめこ汁 りんご ご飯	チーズドッグパン 牛乳	赤うお(生) ハム(ローズ) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ ウィナー ナチュラルチーズ 普通牛乳	さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) コッペパン	バナナ きゅうり にんじん スイートコーン なめこ 根深ねぎ りんご たまねぎ キャベツ	エネルギー: 564kcal タンパク: 21.4g 脂質: 19g	食塩相当量: 2.2g	
13 木	動物ビスケット 牛乳	マーボー豆腐 花型卵 小松菜汁 スイーティー ご飯	せんべい ジョア	普通牛乳 木綿豆腐 ぶた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵 全卵(生) かつお節	ビスケット でん粉 ごま油 ごま(乾) 焼きふ、水稲穀粒(精白米) 米菓	にら にんじん にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ こまつな グレープフルーツ	エネルギー: 655kcal タンパク: 27.6g 脂質: 17.5g	食塩相当量: 1.8g	
14 金	アスパラガス ほうじ茶	オムライス 中華風コーンスープ スポロン みかん	トッピングケーキ 牛乳	ベーコン 鶏卵 全卵(生) ぶた中型種、かた ホイップ クリーム 普通牛乳	米菓 水稲穀粒(精白米) じゃがいも でん粉 プレミックス粉 車糖(三温糖) ミルクチョコレート	たまねぎ にんじん スイートコーン プロコリー トマト ぶなしめじ しょうが うんしゅうみかん	エネルギー: 642kcal タンパク: 20.9g 脂質: 19.9g	食塩相当量: 3.2g	お誕生会
15 土	みかん せんべい	ソフトフランスピーナツパン ジャーマンポテト 牛乳 りんご	バナナ	ベーコン(ベーコン) 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) じゃがいも(塊茎、生) 無塩バター	うんしゅうみかん ぶなしめじ スイートコーン たまねぎ りんご バナナ	エネルギー: 532kcal タンパク: 14.3g 脂質: 12.6g	食塩相当量: 1.7g	
16 日									

🎉 平成30年12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	カや体温のもとになる	体の調子を整える			
17 月	白い風船 牛乳	カレイの煮付け ポテトサラダ うち豆汁 スイーティー ご飯	元気ヨーグルト せんべい	普通牛乳 まがれい(生) ハム(ロース) 黄だいず(国 産、乾) 豆みそ 削り節	ウエハース 車糖(三温糖) 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	にんじん スイートコーン きゅうり だいこん 根深ね ぎ グレープフルーツ	エネルギー: 515kcal タンパク: 23.7g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 1.9g	
18 火	バナナ	ちゃんぼんうどん 天ぷら 牛乳 オレンジ	しらすおにぎり フルーツジュース	ぶた大型種 かつ(脂身つ き、生) 焼き竹輪 鶏 卵 全卵(生) 普通牛乳 し らす干し	うどん(ゆで) 薄力粉(1 等) さつまいも なたね油 水稲穀粒(精白米) ごま (いり)	バナナ 根深ねぎ たまね ぎ にんじん 大豆もやし にら たけのこ パレンシア オレンジ 梅干し	エネルギー: 498kcal タンパク: 14.4g 脂質: 11g	食塩相当量: 1.5g	
19 水	せんべい ヤクルト	ホワイトシチュー ちくわの煮物 野菜ジュース みかん ご飯	クリームパン 牛乳	若鶏 もも(皮つき、生) 焼 き竹輪 凍り豆腐(乾) 普 通牛乳	米菓 マカロニ・スパゲッ ティ(乾) じゃがいも 板こ んにやく 黒砂糖 水稲穀粒 (精白米) クリームパン	スイートコーン たまねぎ にんじん うんしゅうみかん	エネルギー: 564kcal タンパク: 19.6g 脂質: 12.7g	食塩相当量: 1.4g	
20 木	ヨーグルト	五目納豆 冬至かぼちゃ 白菜汁 スイーティー ご飯	せんべい ヤクルト400	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏 卵 全卵(生) プロセス チーズ 小豆 油揚げ 米 みそ かつお節	さつまいも(塊根、皮むき、 生) 車糖(三温糖) 水稲 穀粒(精白米) 米菓(塩せ んべい)	にんじん 根深ねぎ 日本 かぼちゃ はくさい グレー プフルーツ	エネルギー: 542kcal タンパク: 18g 脂質: 8.6g		
21 金	玉子ボーロ 牛乳	ミートローフ マカロニサラダ イタリアンスープ みかん ご飯	デコレーションプリン クリスマスケーキ (おみやげ)	普通牛乳 ぶた、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 鶏卵 全卵 ハム ベーコン ナチュラルチーズ かつお節 ホイップクリーム	ボーロ 黒砂糖 なたね油 マカロニ マヨネーズ バ ター パン粉 水稲穀粒(精 白米) ミルクチョコレート	たまねぎ きゅうり にんじ ん スイートコーン キャベ ツ うんしゅうみかん	エネルギー: 575kcal タンパク: 19.3g 脂質: 24.2g	食塩相当量: 1.3g	クリスマス会
22 土	クラッカー スポロン	ミルクリッチ 厚揚げのケチャップ煮 牛乳 オレンジ	ぶどうゼリー せんべい	生揚げ ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳	クラッカー(ソーダ) クリー ムパン なたね油 車糖(三 温糖) 米菓(塩せんべい)	にんじん たまねぎ パレ ンシアオレンジ	エネルギー: 581kcal タンパク: 18.6g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 1.6g	 冬至
23 日	天皇誕生日								
24 月	振替休日								
25 火	アスパラガス 牛乳	鶏肉のオレンジ煮 コールスローサラダ ミネストローネ みかん ご飯	飲むヨーグルト 干し芋	普通牛乳 若鶏 もも(皮つ き、生) ハム(ロース) ベーコン 黄だいず ヨーグ ルト	米菓 無塩バター マヨネ ーズ マカロニ・スパゲッティ (乾) 水稲穀粒(精白米) さつまいも	パレンシアオレンジ キャベ ツ にんじん きゅうり ス イートコーン たまねぎ に んにく トマト うんしゅうみ かん	エネルギー: 597kcal タンパク: 22.1g 脂質: 21.1g	食塩相当量: 2.2g	
26 水	みかん ほうじ茶	治部煮 かぼちゃキッシュ まいたけ汁 スイーティー ご飯	フルーツサンド 牛乳	若鶏 もも 削り節 鶏卵 全 卵 ベーコン プロセスチー ーズ 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ ホイップクリーム 普通牛乳	さといも じゃがいも どん 粉 黒砂糖 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) ロール パン	うんしゅうみかん にんじん 乾い たけ きやいんげん 日本かぼ ちゃ ほうれんそう まいたけ 根深ね ぎ グレープフルーツ うんしゅうみか ん	エネルギー: 564kcal タンパク: 20g 脂質: 19.3g	食塩相当量: 1.5g	
27 木	バナナ	焼きそば ウィンナー 牛乳 オレンジ	せんべい 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	蒸し中華めん なたね油 米菓(塩せんべい)	バナナ 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(素干し) パ レンシアオレンジ	エネルギー: 529kcal タンパク: 21.5g 脂質: 17.5g	食塩相当量: 1.4g	
28 金	ぶどうゼリー	焼き魚 ヤーコンきんぴら 若布汁 バナナ ご飯	ビスケット 牛乳	べにざげ(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	ごま油 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	れんこん にんじん こまつ な たまねぎ 乾燥わかめ (素干し) バナナ	エネルギー: 507kcal タンパク: 19.7g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 1.4g	
29 土	せんべい スポロン	甘バターサンド ポトフ 牛乳 みかん	せんべい 野菜生活	ソーセージ(ウィンナー) 普 通牛乳	米菓(塩せんべい) クリー ムパン じゃがいも(塊茎、 生)	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 うんしゅうみかん	エネルギー: 557kcal タンパク: 16.6g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 2.2g	
30 日									
31 月	大晦日								 こしもありがとう ございました

材料の都合により献立を変更する場合があります