



平成31年4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	カレイの煮付け マカロニサラダ 若布汁 いちご	りんごゼリー せんべい	まがれい(生) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節	車糖(三温糖) マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	きゅうり にんじん スイートコーン たまねぎ(乾燥わかめ(素干し) いちご(生))	エネルギー: 304kcal タンパク: 15g 脂質: 6.8g	食塩相当量: 2.1g	入園式
2 火	ポークカレー 小女子 牛乳 グレープフルーツ	ソファール(いちご) せんべい	ぶた大型種. かつお節(脂身つき、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) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(生) グレープフルーツ	エネルギー: 373kcal タンパク: 14.9g 脂質: 11.5g	食塩相当量: 1.4g	
3 水	ミートボール 温野菜 うち豆汁 オレンジ	甘バターパン 牛乳	ぶた. ひき肉(生) 鶏卵. 全卵(生) 黄だし(国産、乾) 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 クリームパン	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ スイートコーン だいこん 根深ねぎ バレンシアオレンジ	エネルギー: 402kcal タンパク: 20.4g 脂質: 18.7g	食塩相当量: 1.5g	
4 木	肉じゃが ス克蘭ブルエッグ えのき汁 パナナ	カップケーキ 牛乳	ぶた大型種. かつお節(脂身つき、生) 鶏卵. 全卵(生) 豆みそ 削り節 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) 車糖(三温糖) 有塩バター プレミックス粉 無塩バター ミルクチョコレート	にんじん たまねぎ さやいんげん えのきたけ 乾燥わかめ パナナ	エネルギー: 415kcal タンパク: 16.4g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 2.1g	
5 金	ナポリタンスバゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 甘夏	せんべい ヤクルト400	ハム(ロース) ナチュラルチーズ(パルメザン) ぶた. 肝臓(生) 普通牛乳	マカロニスバゲッティ(乾) でん粉 黒砂糖 なたね油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ にんじん トマト 缶詰 青ピーマン なつみかん	エネルギー: 390kcal タンパク: 15.6g 脂質: 9.6g	食塩相当量: 1.2g	
6 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) イタリアンスープ 牛乳 オレンジ	バナナ	ベーコン(ベーコン) 鶏卵. 全卵(生) ナチュラルチーズ(パルメザン) かつお節 普通牛乳	コッパン いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン(家庭用) 無塩バター パン粉	たまねぎ キャベツ にんじん バレンシアオレンジ パナナ(生)	エネルギー: 416kcal タンパク: 13g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 1.1g	
8 月	たんぼぼシチュー ちくわと厚揚げの煮物 牛乳 グレープフルーツ	ヨーグルト 小魚	若鶏. もも(皮つき、生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳 いか(生) (あめ煮)	じゃがいも(塊茎、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 日本かぼちゃ ブロッコリー グレープフルーツ	エネルギー: 338kcal タンパク: 16.1g 脂質: 13.2g	食塩相当量: 1.1g	
9 火	鶏のから揚げ 青菜和え 絹さや汁 オレンジ	せんべい スポロン	若鶏. もも(皮つき、生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	サフラワー油(ハイオレリック) 薄力粉(1等) でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	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 たまねぎ さやえんどう バレンシアオレンジ	エネルギー: 374kcal タンパク: 13.8g 脂質: 12.4g	食塩相当量: 1.5g	
10 水	赤魚の煮付け ポテトサラダ きゃべつ汁 パナナ	ピザパン 牛乳	あこうだい ハム 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ ナチュラルチーズ ベーコン 普通牛乳	車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) ロールパン	にんじん スイートコーン きゅうり キャベツ 根深ねぎ パナナ たまねぎ	エネルギー: 439kcal タンパク: 21.8g 脂質: 18.7g	食塩相当量: 2.3g	
11 木	五目納豆 さつまいものバター煮 小松菜汁 甘夏	ビスコ 牛乳	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵. 全卵(生) プロセスチーズ かつお節 米みそ(甘みそ) 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) 焼きふ(観世ふ) ビスケッ(ソフト)	にんじん 根深ねぎ こまつな たまねぎ なつみかん	エネルギー: 360kcal タンパク: 14.1g 脂質: 14.8g	食塩相当量: 1.4g	
12 金	卵とじそうめん アスパラの天ぷら 牛乳 オレンジ	しらすおにぎり ジョア	かつお節 鶏卵. 全卵 若鶏. もも 焼き竹輪 普通牛乳 しらす干し	そうめん. ひやむぎ(乾) 薄力粉(1等) なたね油 水稲穀粒(精白米) ごま(いり)	根深ねぎ たまねぎ にんじん アスパラガス バレンシアオレンジ 梅干し(調味漬)	エネルギー: 549kcal タンパク: 24.2g 脂質: 13.7g	食塩相当量: 1.4g	
13 土	ツナコーンサンド とろりんスープ 牛乳 パナナ	ぶどうゼリー せんべい	まぐろ類缶詰(油漬、フレック、ライト) 鶏卵. 全卵(生) かに風味かまぼこ 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 でん粉 米菓(塩せんべい)	スイートコーン たまねぎ わかめ ぶなしめじ パナナ	エネルギー: 534kcal タンパク: 16.3g 脂質: 16g	食塩相当量: 1.7g	
14 日								
15 月	焼肉 ピーフソテー まいたけ汁 グレープフルーツ	飲むヨーグルト せんべい	ぶた大型種. ロース ベーコン 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ ヨーグルト 普通牛乳	ごま(乾) ピーフ なたね油 乳酸菌飲料(殺菌乳製品) 米菓(塩せんべい)	にんじん 青ピーマン 大豆もやし きくらげ まいたけ 根深ねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 378kcal タンパク: 17.8g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 1.6g	



平成31年4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	行事	
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
16 火	豚肉の野菜巻き 切干大根サラダ かき玉汁 パナナ	手作りプリン クラッカー	ぶた中型種、かたロース 焼き竹輪 鶏卵、全卵 絹ごし豆腐 かつお節 豆みそ 普通牛乳 クリーム 鶏卵、卵黄(生) ゼラチン	じゃがいも(塊茎、生) 車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ ざらめ糖 クラッカー	にんじん さやいんげん 切干しだいこん きゅうり たまねぎ パナナ	エネルギー: 454kcal タンパク: 20.7g 脂質: 22.7g	食塩相当量: 1.8g	
17 水	焼き魚 スパゲティサラダ 絹さや汁 いちご	ミルクリッチ 牛乳	べにざけ まぐろ類缶詰 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 さやえんどう いちご	エネルギー: 367kcal タンパク: 21.6g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 1g	
18 木	ひじきの寄せ煮 アスパラキッシュ 栄養麩汁 甘夏	せんべい 牛乳	ぶた大型種、ロース 油揚げ 鶏卵、全卵 ベーコン プロセスチーズ かつお節 米みそ 普通牛乳	車糖(三温糖) なたね油 焼きふ(親世ふ) 米菓(塩せんべい)	ごぼう にんじん ひじき さやいんげん アスパラガス こまつな たまねぎ なつみかん	エネルギー: 364kcal タンパク: 16.5g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 1.9g	
19 金	びっくり(※)ハンバーグ 三色和え 中華風コーンスープ いちご	アイスパフェ	ぶた、ひき肉 鶏卵、全卵 プロセスチーズ ぶた中型種、かた ホイップクリーム	パン粉 車糖 水稲穀粒(精白米) スパゲッティ じゃがいも でん粉 ラクトアイス ミルクチョコレート	にんじん たまねぎ トマト 缶詰 スイートコーン 大豆 もやし ほうれんそう しょうが いちご	エネルギー: 594kcal タンパク: 23.9g 脂質: 25.1g	食塩相当量: 2.1g	
20 土	クリームサンド レタスソテー 牛乳200 甘夏	せんべい ぶどうジュース	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	クリームパン なたね油 ごま油 米菓(塩せんべい)	レタス ふなしめじ たまねぎ にんじん スイートコーン なつみかん	エネルギー: 521kcal タンパク: 16.7g 脂質: 18.3g	食塩相当量: 1.6g	
21 日								
22 月	松風焼き ナムル ニラ玉汁 甘夏	プリン せんべい	鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ) かつお節 米みそ(甘みそ)	車糖(三温糖) パン粉(乾燥) ごま(乾) なたね油 ごま油 ごま(いり) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ こまつな にんじん 大豆もやし にんにく にら なつみかん	エネルギー: 406kcal タンパク: 17.1g 脂質: 18.5g	食塩相当量: 2.1g	
23 火	鶏肉のチーズ焼き キャベツ和え ワンタンスープ パナナ	ヨーグルトムース クラッカー	成鶏、ささ身 ナチュラルチーズ ぶた中型種、かた ヨーグルト クリーム(乳脂肪) 普通牛乳 ゼラチン	ワンタンの皮 ごま油 ざらめ糖(グラニュー糖) クラッカー(ソーダ)	キャベツ にんじん スイートコーン 根深ねぎ チンゲンサイ ふなしめじ パナナ	エネルギー: 382kcal タンパク: 22.1g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 1.3g	
24 水	たらの磯辺揚げ 春雨サラダ 絹さや汁 いちご	せんべい 牛乳	まだら(生) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	薄力粉 なたね油 緑豆はるさめ ドレッシングタイプ 米菓	あおさ きゅうり にんじん スイートコーン たまねぎ さやえんどう いちご	エネルギー: 311kcal タンパク: 14.8g 脂質: 9.3g	食塩相当量: 1.3g	
25 木	マーボー豆腐 花型卵 えのき汁 甘夏	手作りラスク 牛乳	木綿豆腐 ぶた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 豆みそ 削り節 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 ごま(乾) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) オリーブ油	にら にんじん にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ えのきたけ 乾燥わかめ なつみかん	エネルギー: 387kcal タンパク: 19.1g 脂質: 17.1g	食塩相当量: 2.7g	
26 金	焼きそば ウィンナー 牛乳 グレープフルーツ	せんべい ヤクルト400	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	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 グレープフルーツ	エネルギー: 415kcal タンパク: 14.4g 脂質: 16.1g	食塩相当量: 1.4g	
27 土	ソフトフランスピーナツパン コロコロスープ 牛乳 オレンジ	ビスケット 野菜生活	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	コッパン ちっかせい(ピーナツバター) じゃがいも(塊茎、生) ビスケット(ソフト)	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	エネルギー: 502kcal タンパク: 14.6g 脂質: 17g	食塩相当量: 2.1g	
28 日								
29 月	昭和の日							
30 火	退位の日							

材料の都合により献立を変更する場合があります