



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 スクランブルエッグ 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) かつお節 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	ナポリタンスバゲッティ 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		
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	お誕生会	
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		
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	かぶと行列	
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		
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