



令和元年5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			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	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
7 火	照り焼きチキン 温野菜 絹さや汁 バナナ	ソフル(プレーン) 小魚アーモンド	若鶏. もも(皮つき, 生) 絹 ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 いかなご	アーモンド(フライ, 味付け)	しょうが にんにく ブロッコ リー にんじん キャベツ スイートコーン たまねぎ さやえんどう バナナ(生)	エネルギー: 301kcal タンパク: 16.5g 脂質: 10.7g	食塩相当量: 1.3g	
8 水	白身魚のタルタルソース 切干大根サラダ まいたけ汁 オレンジ	揚げパン 牛乳	まだら(生) 鶏卵. 全卵 (生) 焼き竹輪 絹ごし豆 腐 かつお節 米みそ(甘み そ) きな粉(全粒大豆, 黄 大豆) 普通牛乳	マヨネーズ(全卵型) 薄力 粉(1等) なたね油 ドレッ シングタイプ和風調味料 コッペパン 黒砂糖	きゅうり(果実, 生) 切干し だいこん(乾) まいたけ (生) 根深ねぎ(葉, 軟白, 生) バレンシアオレンジ (砂じょう, 生)	エネルギー: 473kcal タンパク: 23.2g 脂質: 21.3g	食塩相当量: 1.5g	
9 木	酢豚 半月卵 えのき汁 ゴールデンキウイ	お好み焼き 牛乳	ぶた大型種. かつ(ロース 鶏卵. 全卵(生) 豆みそ 削り節 さくらえび(素干し) ベーコン プロセスチーズ 普通牛乳	じゃがいも なたね油 車糖 (三温糖) でん粉 ごま (乾) 薄力粉(1等) マヨ ネーズ(全卵型)	たまねぎ にんじん 青ピーマ ン 乾しいたけ しょうが えの きたけ 乾燥わかめ キウフ ルーツ キャベツ スイートコー ン あおさ 大豆もやし	エネルギー: 395kcal タンパク: 19g 脂質: 19.5g	食塩相当量: 2.8g	
10 金	焼きそば ウィンナー 牛乳 グレープフルーツ	牛乳寒天 せんべい	ぶた大型種. かつ(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 ゼリー(ミルク) 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: 442kcal タンパク: 16.5g 脂質: 18g	食塩相当量: 1.5g	
11 土								春の合同 遠足
12 日								
13 月	つくねの磯辺焼き 小松菜和え ニラ玉汁 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト 昆布	鶏肉. ひき肉(生) 米みそ (甘みそ) 鶏卵. 全卵(生) かつお節 ヨーグルト(全脂 無糖)	パン粉(乾燥) でん粉(じゃ がいもでん粉) ざらめ糖 (グラニュー糖)	しょうが たまねぎ あまの り こまつな にんじん え のきたけ にら グレープフ ルーツ なつみかん もも バナナ 昆布	エネルギー: 244kcal タンパク: 14g 脂質: 5.7g	食塩相当量: 1.5g	
14 火	竹の子ご飯 鶏のから揚げ アスパラサラダ 絹さや汁 ゴールデンキウイ	せんべい ジョア	若鶏. もも(皮つき, 生) ハ ム(ロース) 絹ごし豆腐 米 みそ(甘みそ) かつお節	水稲穀粒(精白米) 車糖 (三温糖) なたね油 薄力 粉(1等) でん粉 マヨネー ズ(全卵型) 米菓(塩せん べい)	たけのこ 乾しいたけ しょ うが にんにく レタス にん じん アスパラガス きゅうり たまねぎ さやえんどう キ ウフルーツ	エネルギー: 594kcal タンパク: 23.3g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 1.7g	お誕生会
15 水	五目納豆 さつまいものバター煮 えのき汁 オレンジ	ハムコーンチーズパン 牛乳	系引き納豆 焼き竹輪 鶏 卵. 全卵(生) プロセス チーズ 豆みそ 削り節 ハ ム(ロース) 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) コッペパン	にんじん 根深ねぎ えのき たけ たまねぎ 乾燥わか め バレンシアオレンジ ス イートコーン	エネルギー: 337kcal タンパク: 17.3g 脂質: 12.4g	食塩相当量: 2.8g	
16 木	焼き魚 ごぼうサラダ 小松菜汁 バナナ	せんべい 牛乳	べにざけ(生) ハム(ロー ス) かつお節 米みそ(甘 みそ) 普通牛乳	ドレッシングタイプ和風調味 料 焼きふ(親世ふ) 米菓 (塩せんべい)	きゅうり にんじん ごぼう スイートコーン こまつな たまねぎ バナナ	エネルギー: 307kcal タンパク: 18.5g 脂質: 7.1g	食塩相当量: 1.3g	
17 金	アスパラクリームスパゲッティ レバーのケチャップ煮 牛乳 グレープフルーツ	ゼリーパフェ せんべい	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) なたね油 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) アスパラガス グレープフルーツ	エネルギー: 525kcal タンパク: 19.6g 脂質: 22.8g	食塩相当量: 1.8g	
18 土	甘バターサンド チキンカチャトラ 牛乳 オレンジ	バナナ	若鶏. もも(皮つき, 生) ク リーム(植物性脂肪) 普通 牛乳	クリームパン じゃがいも (塊茎, 皮なし, 生) 黒砂糖 オリブ油	たまねぎ(りん茎, 生) えの きたけ(生) トマト加工品 にんにく(りん茎, 生) バレ ンシアオレンジ(砂じょう, 生) バナナ(生)	エネルギー: 488kcal タンパク: 17.1g 脂質: 16.6g	食塩相当量: 2.5g	
19 日								



令和元年5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	食 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			
20 月	焼肉 ピーフンソテー 絹さや汁 バナナ	ソファール(いちご) 小魚アーモンド	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 いか なご	ごま(乾) ピーフン なたね油 アーモンド(フライ、味付け)	にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン 大豆もやし(生) きくらげ(乾) たまねぎ さやえんどう バナナ(生)	エネルギー: 365kcal タンパク: 19.7g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 1.4g	
21 火	ポークカレー 小女子 牛乳 ゴールデンキウイ	よもぎ団子 野菜生活	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳 きな粉(脱皮大豆、黄大豆)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) なたね油 車糖(三温糖) ごま(乾) 上新粉	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(生) キウイフルーツ(緑肉種、生) よもぎ(葉、ゆで)	エネルギー: 575kcal タンパク: 19.1g 脂質: 18.6g	食塩相当量: 1.1g	よもぎ団子 パーティ
22 水	さばの味噌煮 コールスローサラダ 若布汁 メロン	手作りラスク 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 普通牛乳	車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) オリーブ油	しょうが キャベツ にんじん きゅうり スイートコーン たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) メロン	エネルギー: 417kcal タンパク: 19.8g 脂質: 20g	食塩相当量: 2g	
23 木	わかめうどん チキンサラダ 牛乳 グレープフルーツ	せんべい ヤクルト400	なると 鶏卵、全卵(生) かつお節 若鶏、ささ身(ゆで) 普通牛乳	干しうどん(乾) フレンチドレッシング 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ わかめ レタス にんじん アスパラガス きゅうり グレープフルーツ	エネルギー: 328kcal タンパク: 14.5g 脂質: 7.5g	食塩相当量: 2.9g	
24 金	切干大根の煮物 ス克蘭ブルエッグ きやべつ汁 オレンジ	クラッカー 牛乳	なると 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 車糖(三温糖) 有塩バター クラッカー(ソーダ)	切干したいこん(乾) にんじん キャベツ 根深ねぎ パレンシアオレンジ	エネルギー: 354kcal タンパク: 15.4g 脂質: 12.1g	食塩相当量: 1.6g	
25 土	ミルクリッチ ジャーマンポテト 牛乳200 オレンジ	せんべい フルーツジュース	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	クリームパン じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 無塩バター 米菓(塩せんべい)	スイートコーン缶詰(クリームスタイル) たまねぎ(りん茎、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 522kcal タンパク: 16.8g 脂質: 17.8g	食塩相当量: 1.7g	
26 日								
27 月	コーンチャウダー 春雨とひき肉のソテー 牛乳 メロン	飲むヨーグルト 昆布	若鶏、もも(皮つき、生) ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳 ヨーグルト(ドリンクタイプ)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 緑豆はるさめ(乾) ごま油 乳酸菌飲料(殺菌乳製品)	スイートコーン たまねぎ にんじん スイートコーン チンゲンサイ きくらげ(乾) メロン 昆布	エネルギー: 330kcal タンパク: 12.6g 脂質: 10.3g	食塩相当量: 0.7g	
28 火	蒸し団子 キャベツ和え 若布汁 ゴールデンキウイ	せんべい 牛乳	ぶた、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ドレッシングタイプ 和風調味料 クリームパン	しょうが たまねぎ 乾しいたけ(乾) キャベツ にんじん スイートコーン 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ	エネルギー: 408kcal タンパク: 17.9g 脂質: 12.6g	食塩相当量: 1.7g	
29 水	マグロの竜田揚げ 水菜サラダ 絹さや汁 オレンジ	メロンパン 牛乳	くろまぐる(赤身、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	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ドレッシングタイプ 和風調味料 クリームパン	にんにく しょうが にんじん きゅうり 大豆もやし みずな たまねぎ さやえんどう パレンシアオレンジ	エネルギー: 359kcal タンパク: 23.3g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 1.7g	
30 木	竹の子の含め煮 アスパラキッシュ 小松菜汁 バナナ	プリン せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ベーコン) プロセスチーズ かつお節 米みそ(甘みそ)	車糖(三温糖) 焼きふ(観世ふ) 米菓(塩せんべい)	たけのこ にんじん さやえんどう アスパラガス こまつな たまねぎ バナナ	エネルギー: 381kcal タンパク: 13.9g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 1.5g	
31 金	鶏なんばん 竹の子天ぷら 牛乳 メロン	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(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1等) なたね油 水稲穀粒(精白米)	にんじん たまねぎ 根深ねぎ たけのこ メロン 乾燥わかめ	エネルギー: 560kcal タンパク: 25.1g 脂質: 13.2g	食塩相当量: 2.6g	

材料の都合により献立を変更する場合があります