

🍒 令和元年6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	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 土	ソフトフランスピーナツパン 豚肉とパプリカ炒め 牛乳200 オレンジ	パナナ	普通牛乳	コッペパン らっかせい (ピーナツバター) ぶた中型種 かた(脂身、生) 黒砂糖	赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン たまねぎ にんじん バレンシアオレンジ パナナ	エネルギー: 537kcal タンパク: 16.7g 脂質: 18.8g	食塩相当量: 1.8g  <b>プール開き</b>
2 日							
3 月	じゃが芋のひき肉煮 厚焼き卵 若布汁 ぶどう	フルーツヨーグルト 昆布	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 ヨーグルト(全脂無糖)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 さらめ糖	にんじん たまねぎ さやいんげん 乾燥わかめ ぶどう なつみかん もも パナナ 刻み昆布	エネルギー: 331kcal タンパク: 12.9g 脂質: 10.9g	食塩相当量: 1.7g  
4 火	アスパラシチュー ちくわと高野豆腐の煮物 牛乳 オレンジ	せんべい ヤクルト 400	成鶏 もも(皮つき、生) 焼き竹輪 凍り豆腐(乾) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) なたね油 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	スイートコーン たまねぎ にんじん アスパラガス バレンシアオレンジ	エネルギー: 365kcal タンパク: 16g 脂質: 11.3g	食塩相当量: 1.3g  
5 水	五目納豆 さつまいものバター煮 牛乳 ゴールデンキウイ	チョコパン 野菜生活	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(塊根、皮むき、生) 有塩バター 車糖(三温糖) 食パン ミルクチョコレート	にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 389kcal タンパク: 14.6g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 1.4g  
6 木	かつおのたたき風 マセドアンサラダ 絹さや汁 さくらんぼ	ビスコ 牛乳	かつお(春獲り、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	さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) ビスケット(ソフト)	しょうが 赤たまねぎ たまねぎ しそ トウモロコシ きゅうりにんじん スイートコーン さやえんどう さくらんぼ	エネルギー: 361kcal タンパク: 20.1g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 1.2g  
7 金	豚おろしそうめん 厚揚げのケチャップ煮 牛乳 スイカ	若布おにぎり フルーツジュース	ぶた大型種 かた(ロース(赤肉、生) 生揚げ) ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳	そうめん、ひやむぎ(乾) 黒砂糖 なたね油 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米)	だいこん あまのり にんじん たまねぎ グリンピース すいか 乾燥わかめ	エネルギー: 556kcal タンパク: 21.2g 脂質: 12.4g	食塩相当量: 3.8g
8 土	ロースカツサンド 牛乳200 グレープフルーツ	プリン せんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	食パン 薄力粉(1等) パン粉(生) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 592kcal タンパク: 22.4g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 1.9g
9 日							
10 月	松風焼き スパゲティサラダ なす汁 メロン	飲むヨーグルト 小魚アーモンド	鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 米みそ まぐろ類缶詰 かつお節 米みそ ヨーグルト 普通牛乳 いかなぎ	車糖(三温糖) パン粉 ごま(乾) なたね油 マカロニス パゲッティ マヨネーズ 焼きふ 乳酸菌飲料 アーモンド	たまねぎ にんじん スイートコーン きゅうり なす メロン	エネルギー: 389kcal タンパク: 21.5g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 1.6g
11 火	ブロックリーカレー 小女子 牛乳 ゴールデンキウイ	せんべい スポロン	ぶた大型種 かた(脂身つき、生) いかなぎ(生) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) なたね油 車糖(三温糖) ごま(乾) 米菓(塩せんべい)	ぶなしめじ たまねぎ ブロックリー にんじん キウイフルーツ	エネルギー: 370kcal タンパク: 12.3g 脂質: 10.4g	食塩相当量: 1.5g
12 水	焼き魚 かみかみサラダ 小松菜汁 さくらんぼ	ミルクリッチ 牛乳	べにざけ(生) 若鶏、むね(皮つき、生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	車糖(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料 焼きふ(観世ふ) クリームパン	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 さくらんぼ	エネルギー: 313kcal タンパク: 21g 脂質: 10.6g	食塩相当量: 1.1g
13 木	豚丼 小松菜和え まいたけ汁 フルーツ盛り合わせ	フルーツあんみつ クラッカー	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) クリーム(植物性脂肪)	しらたき 水稲穀粒(精白米) クラッカー(ソーダ)	たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ まいたけ 根深ねぎ さくらんぼ バレンシアオレンジ なつみかん パナナ バインアップル	エネルギー: 403kcal タンパク: 14.3g 脂質: 10.1g	食塩相当量: 1.1g  <b>お誕生会</b>
14 金	焼きそば ウインナー 牛乳 グレープフルーツ	せんべい ジョア	ぶた大型種 かた(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)	キャベツ たまねぎ 青ピーマン 大豆もやし にんじん グレープフルーツ	エネルギー: 485kcal タンパク: 20.9g 脂質: 17.4g	食塩相当量: 1.4g  
15 土	ハムコーンチーズパン ところてんサラダ 牛乳200 オレンジ	パナナ	プロセスチーズ ハム(ロース) 普通牛乳	コッペパン ドレッシングタイプ和風調味料	スイートコーン レタス にんじん きゅうり てんぐさ(ところてん) バレンシアオレンジ パナナ(生)	エネルギー: 527kcal タンパク: 19.5g 脂質: 15.3g	食塩相当量: 1.8g
16 日							

令和元年6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	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
17 月	焼肉 ビーフンソテー ニラ玉汁 ゴールデンキウイ	ソファール(いちご) 昆布	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ)	ごま(乾) ビーフン なたね油	にんじん 青ピーマン 大豆もやし きくらげ(乾) にら たまねぎ キウイフルーツ 刻み昆布	エネルギー: 319kcal タンパク: 17.7g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 1.6g 
18 火	煮込みハンバーグ 青菜和え 若布汁 パナナ	大学芋のアイスのせ	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	車糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、生) ごま(乾) なたね油 ラクトアイス(普通脂肪)	にんじん たまねぎ トマト 缶詰 ほうれんそう 大豆もやし スイートコーン 乾燥わかめ パナナ(生)	エネルギー: 454kcal タンパク: 19.7g 脂質: 19.4g	食塩相当量: 1.6g 
19 水	カレイのマリネ 切干大根サラダ きゃべつ汁 さくらんぼ	カレーパン 牛乳	まがれい 焼き竹輪 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ ぶた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ 普通牛乳	車糖(三温糖) でん粉 なたね油 マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ ロールパン オリーブ油	赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ 切干しいたごん きゅうり キャベツ 根深ねぎ さくらんぼ にんじん	エネルギー: 451kcal タンパク: 21.1g 脂質: 20.9g	食塩相当量: 2.2g トロッコ列車(年長児)
20 木	ひじきの寄せ煮 かぼちゃキャッシュ 栄養麩汁 メロン	クッキー 牛乳	ぶた大型種、ロース 油揚げ 鶏卵、全卵(生) ベーコン プロセッテーズ 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) ビスケット(ソフト)	ごぼう にんじん ひじき さやいんげん 日本かぼちゃ こまつな たまねぎ メロン	エネルギー: 368kcal タンパク: 15.8g 脂質: 18.6g	食塩相当量: 1.6g
21 金	トマトクリームスパゲティ レパーの竜田揚げ 牛乳 グレープフルーツ	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) 黒砂糖 なたね油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ トマト缶詰 グレープフルーツ	エネルギー: 450kcal タンパク: 16.5g 脂質: 16.3g	食塩相当量: 1.5g
22 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) ジャーマンポテト 牛乳200 オレンジ	牛乳寒天 せんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	ココッパン いちご(ジャム) ソフトマーガリン じゃがいも 無塩バター ゼリー(ミルク) 米菓	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	エネルギー: 563kcal タンパク: 18.2g 脂質: 17.9g	食塩相当量: 2g 
23 日							
24 月	さばの味噌煮 カラフルサラダ えのき汁 さくらんぼ	ビスコ 牛乳	まさば(生) 米みそ(甘みそ) ナチュラルチーズ(エダム) ハム(ロース) 豆みそ 削り節 普通牛乳	車糖(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料 ビスケット(ソフト)	しょうが レタス にんじん 黄ピーマン きゅうり えのきたけ たまねぎ 乾燥わかめ さくらんぼ	エネルギー: 346kcal タンパク: 18.5g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 2.4g
25 火	ポークチャップ 温野菜 まいたけ汁 ぶどう	野菜生活チーズ蒸しパン 牛乳	ぶた中型種、かたロース 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 ナチュラルチーズ	なたね油 プレミックス粉(ホットケーキ用) ざらめ糖(グラニュー糖) オリーブ油	たまねぎ 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 まいたけ 根深ねぎ ぶどう	エネルギー: 375kcal タンパク: 17.6g 脂質: 17.6g	食塩相当量: 1.5g
26 水	鶏肉のさっぱり煮 青菜和え むらくも汁 メロン	元気ヨーグルト クラッカー	若鶏、もも(皮つき、生) かつお節 蒸しかまぼこ 鶏卵、全卵(生) 木綿豆腐	車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) クラッカー(ソーダ)	ほうれんそう にんじん 大豆もやし スイートコーン 根深ねぎ メロン	エネルギー: 367kcal タンパク: 20.4g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 2.5g
27 木	親子煮 昆布キャベツ なす汁 ゴールデンキウイ	ツナコーンサンド 牛乳	若鶏、もも なたと 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) まぐろ類缶詰 普通牛乳	車糖(三温糖) 焼きふ(親世ふ) ロールパン マヨネーズ(全卵型) ミルクチョコレート	たまねぎ にんじん 乾しいたけ さやいんげん キャベツ 塩昆布 なす キウイフルーツ スイートコーン	エネルギー: 357kcal タンパク: 15.7g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 2.3g
28 金	肉みそうどん レタスソテー 牛乳 ぶどう	アイス	米みそ(甘みそ) ぶた、ひき肉(生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	干しうどん(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ごま油 ラクトアイス(普通脂肪)	たまねぎ にんじん 大豆もやし レタス ぶなしめじ スイートコーン ぶどう	エネルギー: 439kcal タンパク: 11.9g 脂質: 20.4g	食塩相当量: 1.6g
29 土	甘バターサンド ミネストローネ 牛乳 オレンジ	せんべい ジョア	ベーコン(ベーコン) 黄たいず(水煮缶詰) 普通牛乳	クリームパン マカロニ・スパゲッティ(乾) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ スイートコーン にんにく にんじん トマト缶詰 パレンシアオレンジ	エネルギー: 530kcal タンパク: 21.5g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 2.1g 
30 日							

材料の都合により献立を変更する場合があります