



令和元年8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
	屋食	屋間	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 木	ぶりの照り焼き ひじき入り炒り豆腐 キャベツ汁 メロン	甘バターパン 牛乳	ぶり 木綿豆腐 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ 普通牛乳	なたね油 車糖(三温糖) クリームパン	にんじん 根深ねぎ きくらげ ひじき キャベツ メロン	エネルギー: 432kcal タンパク: 24.7g 脂質: 21.7g	食塩相当量: 1.6g	夏祭り
2 金	ミートスパゲティ レバーのカレー揚げ 牛乳 グレープフルーツ	ぶどうゼリー せんべい	ぶた. ひき肉(生) ナチュラルチーズ ぶた. 肝臓(生) 普通牛乳	マカロニ・スパゲティ(乾) なたね油 でん粉 米菓(塩せんべい)	たまねぎ にんじん トマト 缶詰 グレープフルーツ	エネルギー: 409kcal タンパク: 16.6g 脂質: 11.4g	食塩相当量: 2.5g	
3 土	ポテトサンド とうもろこし 牛乳200 オレンジ	せんべい フルーツジュース	ハム(ロース) 普通牛乳	じゃがいも マヨネーズ(全卵型) ロールパン ミルクチョコレート 米菓	にんじん きゅうり スイートコーン バレンシアオレンジ	エネルギー: 638kcal タンパク: 19g 脂質: 24.6g	食塩相当量: 1.7g	
4 土								
5 月	カレイの煮付け 和風ポテトサラダ 若布汁 スイカ	フルーツあんみつ クラッカー	まがれい 焼き竹輪 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 米みそ かつお節 クリーム	車糖(三温糖) じゃがいも マヨネーズ(全卵型) クラッカー(ソーダ)	きゅうり にんじん 塩昆布 スイートコーン たまねぎ 乾燥わかめ すいか さくらんぼ なつみかん パナナ	エネルギー: 312kcal タンパク: 16.9g 脂質: 10g	食塩相当量: 3g	
6 火	豚肉の野菜巻き ところてんサラダ オクラ汁 グレープフルーツ	せんべい スポロン	ぶた中型種. かつお節 鶏卵 全卵(生) 蒸し かまぼこ 若鶏. もも ホイップクリーム	じゃがいも 車糖(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料 米菓(塩せんべい)	にんじん さやいんげん レタス スイートコーン きゅうり てんぐさ(ところてん) オクラ たまねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 278kcal タンパク: 13.4g 脂質: 4.3g	食塩相当量: 1.7g	
7 水	七夕そうめん 照り焼きチキン カルピス 枝豆 ぶどう	お星さまアイスパフェ	かつお節 鶏卵. 全卵(生) 蒸し かまぼこ 若鶏. もも ホイップクリーム	そうめん 乳酸菌飲料 ラクトアイス ミルクチョコレート 米菓(塩せんべい)	オクラ きゅうり トマト てんぐさ しょうが にんにく えだまめ ぶどう	エネルギー: 548kcal タンパク: 23.2g 脂質: 21.1g	食塩相当量: 2.3g	七夕 お誕生会
8 木	五目昆布煮 かぼちゃキッシュ まいたけ汁 メロン	クランベリーパン 牛乳	ぶた大型種. ロース 鶏卵. 全卵 ベーコン プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ 普通牛乳	車糖(三温糖) クリームパン ごま(いり)	にんじん まこんぶ ごぼう 日本かぼちゃ まいたけ 根深ねぎ メロン	エネルギー: 335kcal タンパク: 15.9g 脂質: 15g	食塩相当量: 2g	
9 金	トマトシチュー ちくわと厚揚げの煮物 牛乳 ゴールデンキウイ	せんべい ヤクルト400	若鶏. もも(皮つき, 生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳	じゃがいも なたね油 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ にんじん トマト キウイフルーツ	エネルギー: 391kcal タンパク: 15.3g 脂質: 12.6g	食塩相当量: 1.2g	
10 土	ミルクリッチ ジャーマンポテト 牛乳200 オレンジ	プリン せんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	クリームパン じゃがいも 無塩バター 米菓(塩せんべい)	スイートコーン たまねぎ バレンシアオレンジ	エネルギー: 564kcal タンパク: 17.7g 脂質: 20.3g	食塩相当量: 1.7g	
11 日	山の日							
12 月	振替休日							
13 火	じゃが芋のひき肉煮 ス克蘭ブルエッグ 栄養汁 グレープフルーツ	ヨーグルト クラッカー	ぶた. ひき肉(生) 鶏卵. 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ)	じゃがいも 車糖 でん粉 なたね油 黒砂糖 有塩バター 焼きふ. クラッカー	にんじん たまねぎ さやいんげん グレープフルーツ	エネルギー: 348kcal タンパク: 14.4g 脂質: 11.6g	食塩相当量: 1.1g	
14 水	ポークカレー 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. かつお節 (脂身つき, 生) いかなぎ(生) 普通牛乳	じゃがいも なたね油 車糖(三温糖) ごま(乾) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キウイフルーツ	エネルギー: 356kcal タンパク: 11.5g 脂質: 10.8g	食塩相当量: 1.5g	
15 木	お弁当	プリン せんべい		米菓		エネルギー: 110kcal タンパク: 1.9g 脂質: 2.3g	食塩相当量: 0.3g	
16 金	卵とじそうめん かぼちゃの甘煮 牛乳 グレープフルーツ	若布おにぎり 野菜生活	かつお節 鶏卵. 全卵(生) 若鶏. もも(皮つき, 焼き) 普通牛乳	そうめん 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米)	根深ねぎ たまねぎ にんじん 日本かぼちゃ グレープフルーツ 乾燥わかめ	エネルギー: 382kcal タンパク: 14.1g 脂質: 8.1g	食塩相当量: 2.4g	



令和元年8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			
17 土	お弁当	アイス		ラクトアイス(普通脂肪)		エネルギー: 179kcal タンパク: 2.5g 脂質: 10.9g	食塩相当量: 0.2g	
18 日								
19 月	コーンチャウダー 切干大根サラダ 牛乳 ゴールデンキウイ	ソフール(ストロベリー) クラッカー	若鶏. もも(皮つき, 生) 焼き竹輪 普通牛乳	じゃがいも マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料 クラッカー	スイートコーン たまねぎ にんじん スイートコーン 切干しだいこん きゅうり キウワフルーツ	エネルギー: 356kcal タンパク: 14g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 0.7g	
20 火	ミラノ風チキンカツ キャベツ和え ニラ玉汁 グレープフルーツ	とうもろこし ジョア	若鶏. もも 鶏卵. 全卵(生) ナチュラルチーズ かつお節 米みそ	パン粉(生) 薄力粉 黒砂糖 なたね油	パセリ キャベツ にんじん スイートコーン たら たまねぎ グレープフルーツ スイートコーン	エネルギー: 418kcal タンパク: 21.8g 脂質: 13.9g	食塩相当量: 1.1g	
21 水	焼き魚 マカロニサラダ きゃべつ汁 メロン	フレンチトースト 牛乳	ペにぎげ(生) ハム 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ 普通牛乳 鶏卵. 全卵	マカロニ マヨネーズ 食パン 車糖(三温糖) 無塩バター メールシロップ	きゅうり にんじん スイートコーン キャベツ 根深ねぎ メロン	エネルギー: 403kcal タンパク: 21.5g 脂質: 16.6g	食塩相当量: 1.1g	
22 木	マーボーナス 半月卵 オクラ汁 スイカ	枝豆入りお好み焼き 牛乳	ぶた. ひき肉 金山寺みそ 鶏卵. 全卵 絹ごし豆腐 かつお節 豆みそ 黄だいず ベーコン プロセスチーズ 普通牛乳	ごま油 でん粉 ごま(乾) 薄力粉 マヨネーズ	なす たら にんじん にんにくしょうが オクラ たまねぎ すいか キャベツ あおさ 大豆もやし	エネルギー: 376kcal タンパク: 20g 脂質: 18.8g	食塩相当量: 1.8g	
23 金	肉みそうどん コールスローサラダ 牛乳 ぶどう	アイス	米みそ(甘みそ) ぶた. ひき肉(生) ハム(ロース) 普通牛乳	干しうどん(乾) でん粉 マヨネーズ ラクトアイス	たまねぎ にんじん 大豆もやし キャベツ きゅうり スイートコーン ぶどう	エネルギー: 447kcal タンパク: 11.8g 脂質: 21.5g	食塩相当量: 1.3g	
24 土	ソフトフランスピーナツパン 豚肉とピーマンの炒め物 牛乳200 メロン	せんべい ぶどうジュース	ぶた中型種. かた(皮下脂肪なし, 生) 普通牛乳	コッペパン らっかせい(ピーナツバター) 黒砂糖 でん粉 米菓	たまねぎ たけのこ 青ピーマン 黄ピーマン しょうが メロン	エネルギー: 548kcal タンパク: 19.3g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 1.8g	
25 日								
26 月	ワンタンスープ 鶏肉のさっぱり煮 青菜和え ゴールデンキウイ	枝豆 飲むヨーグルト	ぶた中型種. かた 若鶏. もも かつお節 ヨーグルト 普通牛乳	ワンタンの皮 ごま油 車糖(三温糖) 乳酸菌飲料(殺菌乳製品)	根深ねぎ チンゲンサイ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう 大豆もやし スイートコーン キウワフルーツ えだまめ	エネルギー: 375kcal タンパク: 24.1g 脂質: 17g	食塩相当量: 1.5g	
27 火	オクラ入り五目納豆 さつまいものバター煮 牛乳 スイカ	アイス	焼き竹輪 鶏卵. 全卵(生) 糸引き納豆 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) ラクトアイス	オクラ にんじん 根深ねぎ すいか	エネルギー: 445kcal タンパク: 16.8g 脂質: 22.6g	食塩相当量: 1.4g	
28 水	カツオの竜田揚げ 小松菜のごま和え えのき汁 グレープフルーツ	ツナコーンサンド 牛乳	かつお(春獲り, 生) 豆みそ 削り節 まぐろ類缶詰 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 しらたき ごま(乾) ロールパン マヨネーズ(全卵型)	にんにく しょうが こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ 乾燥わかめ グレープフルーツ スイートコーン	エネルギー: 385kcal タンパク: 23.3g 脂質: 17.1g	食塩相当量: 2.6g	
29 木	きんぴらごぼう 厚焼き卵 栄養飴汁 ぶどう	ビスケット 牛乳	ぶた大型種. ロース 鶏卵. 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ごぼう(いり) 車糖(三温糖) なたね油 しらたき 焼きふ ビスケット	ごぼう にんじん 乾しいたけ こまつな たまねぎ ぶどう	エネルギー: 386kcal タンパク: 13.6g 脂質: 19.1g	食塩相当量: 0.9g	
30 金	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 パレンシアオレンジ	エネルギー: 486kcal タンパク: 20.9g 脂質: 17.4g	食塩相当量: 1.4g	
31 土	コーンチーズパン ミネストローネ 牛乳 オレンジ	りんごゼリー せんべい	プロセスチーズ ベーコン(ベーコン) 黄だいず(水煮缶詰) 普通牛乳	コッペパン マカロニ・スパゲッティ(乾) 米菓(塩せんべい)	スイートコーン たまねぎ にんにく にんじん トマト パレンシアオレンジ	エネルギー: 465kcal タンパク: 15g 脂質: 11.5g	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

