



令和元年9月 献立表



3歳未満児



面川報徳保育園分園大戸報徳保育園

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価		行事
		朝間	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			
2	月	アスパラガス 牛乳	さばの味噌煮 かぼちゃサラダ まいたけ汁 ぶどう ご飯	飲むヨーグルト 枝豆	普通牛乳 まさば(生) 米 みそ(甘みそ) ハム(ロー ス) 絹ごし豆腐 かつお節 ヨーグルト(全脂無糖)	米菓(塩せんべい) 車糖 (三温糖) マヨネーズ(全卵 型) 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料	しょうが 日本かぼちゃ に んじん きゅうり スイート コーン まいたけ 根深ねぎ ぶどう えだまめ	エネルギー: 560kcal タンパク: 29.6g 脂質: 20.8g	食塩相当量: 1.8g	
3	火	牛乳寒天	鶏のから揚げ 青菜和え なす汁 梨 ご飯	ビスケット 牛乳	若鶏、もも(皮つき、生) か つお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ゼリー(ミルク) なたね油 薄力粉 でん粉(じゃがいも でん粉) 焼きふ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米) ビス ケット	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 なす たま ねぎ 日本なし	エネルギー: 552kcal タンパク: 19.4g 脂質: 22g	食塩相当量: 1.3g	
4	水	プリン	じゃがいも入り酢豚 トマトキッシュ えのき汁 パナナ ご飯	ミルクリッチ 牛乳	ふた大型種、かたローズ(脂身 つき、生) 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ベーコン) プロセス チーズ 豆みそ 削り節 普通 牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、 生) なたね油 車糖(三温 糖) でん粉 水稲穀粒(精 白米) クリームパン	たまねぎ にんじん 青ピー マン 乾しいたけ しょうが トマト えのきたけ 乾燥わ かめ パナナ	エネルギー: 555kcal タンパク: 19.7g 脂質: 20.8g	食塩相当量: 2.7g	
5	木	せんべい フルーツジュース	秋なすのキーマカレー 小女子 牛乳 ゴールデンキウイ ご飯	ソファール(ブレン) クラッカー	ふた、ひき肉(生) いかな ご(生) 普通牛乳	米菓 じゃがいも なたね油 車糖(三温糖) ごま(乾) 水稲穀粒(精白米) クラッ カー	なす たまねぎ にんじん さやいんげん キウイフル ーツ	エネルギー: 529kcal タンパク: 18.4g 脂質: 15g	食塩相当量: 1.5g	
6	金	パナナ	ちゃんぽうどん 天ぶら 牛乳 グレープフルーツ	チーズおにぎり ジョア	ふた大型種、かたローズ(脂 身つき、生) 焼き竹輪 鶏 卵、全卵(生) 普通牛乳 プロセスチーズ	干しうどん(乾) 薄力粉(1 等) さつまいも(塊根、皮む き、生) なたね油 水稲穀 粒(精白米)	パナナ 根深ねぎ たまね ぎにんじん 大豆もやし に ら たけのこ グレープフ ルーツ 乾燥わかめ	エネルギー: 573kcal タンパク: 22.9g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 2.2g	
7	土	クラッカー ヤクルト	ツナコーンサンド 枝豆 牛乳 オレンジ	ぶどうゼリー せんべい	まぐろ類缶詰(油漬、フレ ク、ライト) 普通牛乳	クラッカー(ソーダ) ロール パン マヨネーズ(全卵型) ミルクチョコレート 米菓(塩 せんべい)	スイートコーン缶詰(ホール カーネルスタイル) えだま め(生) バレンシアオレンジ (砂じょう、生)	エネルギー: 530kcal タンパク: 16.8g 脂質: 16g	食塩相当量: 2g	
8	日									
9	月	りんごゼリー	筑前煮 厚焼き卵 若布汁 オレンジ ご飯	クレープ 牛乳	若鶏、もも(皮つき、生) 鶏 卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米 みそ(甘みそ) かつお節 普 通牛乳 ホイップクリーム(植 物性脂肪)	車糖(三温糖) なたね油 水稲穀粒(精白米) 薄力粉 (1等) 無塩バター 黒砂糖 ミルクチョコレート	ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん 乾しいたけ たまねぎ 乾燥わかめ バ レンシアオレンジ	エネルギー: 499kcal タンパク: 16.4g 脂質: 19.4g	食塩相当量: 1.4g	
10	火	動物ビスケット 牛乳	きのこハンバーグ 温野菜 ニラ玉汁 ゴールデンキウイ ご飯	せんべい ヤクルト400	普通牛乳 ぶた、ひき肉 (生) 鶏卵、全卵(生) か つお節 米みそ(甘みそ)	ビスケット(ソフト) 車糖(三 温糖) パン粉(生) 水稲穀 粒(精白米) 米菓(塩せん べい)	たまねぎ ぶなしめじ マッシュ ルーム エリンギ ブロッコリー にんじん キャベツ スイート コーン にら キウイフルーツ	エネルギー: 551kcal タンパク: 21.1g 脂質: 17.1g	食塩相当量: 1.6g	
11	水	せんべい ヤクルト	さけのホイル包み焼き マカロニサラダ きゃべつ汁 梨 ご飯	エッグパン 牛乳	しろさけ(生) ハム(ローズ) 絹ごし豆腐 かつお節 米 みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵 (生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 無塩バ ター マカロニ・スパゲッティ (乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ロール パン	えのきたけ ぶなしめじ た まねぎ きゅうり にんじん スイートコーン キャベツ 根深ねぎ 日本なし	エネルギー: 568kcal タンパク: 25.1g 脂質: 20.8g	食塩相当量: 1.6g	
12	木	パナナ	お月見団子汁 鶏肉のオレンジ煮 ボイル野菜 ぶどう ご飯	ビスコ 牛乳	ふた中型種、かた(脂身つ き、生) 油揚げ 木綿豆腐 かつお節 若鶏、もも(皮つ き、生) 普通牛乳	上新粉 無塩バター 水稲 穀粒(精白米) ビスケット (ソフト)	パナナ にんじん たまねぎ こまつな バレンシアオレン ジ ブロッコリー スイート コーン ぶどう	エネルギー: 547kcal タンパク: 20.9g 脂質: 22.7g	食塩相当量: 1.9g	
13	金	元気ヨーグルト	焼きそば ウインナー 牛乳 グレープフルーツ	アイス	ふた大型種、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 ラ クトアイス(普通脂肪)	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: 533kcal タンパク: 17.2g 脂質: 28.1g	食塩相当量: 1.2g	十五夜
14	土	クラッカー スポン	コーンチーズパン 豆乳スープ 牛乳 オレンジ	せんべい 野菜生活	プロセスチーズ ベーコン (ベーコン) 普通牛乳	クラッカー(ソーダ) コッペ パン じゃがいも(塊茎、皮 なし、生) 豆乳(調整豆乳) 米菓(塩せんべい)	スイートコーン たまねぎ にんじん ブロッコリー バ レンシアオレンジ	エネルギー: 517kcal タンパク: 17.4g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 2.4g	
15	日									



令和元年9月 献立表



3歳未満児



面川報徳保育園分園大戸報徳保育園

日	曜	献立名			あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価		行事
		朝間	昼食	昼間						
16	月	敬老の日								
17	火	アスパラガス 牛乳	焼肉 ビーフンソテー なす汁 ゴールデンキウイ ご飯	フルーツヨーグルト クラッカー	普通牛乳 ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無糖)	米菓(塩せんべい) ごま(乾) ビーフン なたね油 焼きふ 水稻穀粒(精白米) ざらめ糖 クラッカー	にんじん 青ピーマン 大豆 もやし きくらげ なす たまねぎ キウイフルーツ なつみかん もも パナナ	エネルギー: 550kcal タンパク: 21.6g 脂質: 17.4g	食塩相当量: 1.8g	
18	水	バナナ	カツオの竜田揚げ ゴマ和え かき玉汁 グレープフルーツ ご飯	スイートポテト 牛乳	かつお(春獲り、生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 豆みそ クリーム(植物性脂肪) 普通牛乳	でん粉 なたね油 ごま(いり) 車糖(三温糖) 水稻穀粒(精白米) さつまいも 無塩バター 黒砂糖	バナナ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん 大豆もやし たまねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 491kcal タンパク: 23.7g 脂質: 17.2g	食塩相当量: 1.3g	
19	木	せんべい ヤクルト	五目納豆 さつまいものバター煮 若布汁 梨 ご飯	クリームパン 牛乳	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	米菓(塩せんべい) さつまいも(塊根、皮むき、生) 有塩バター 車糖(三温糖) 水稻穀粒(精白米) クリームパン	にんじん 根深ねぎ たまねぎ 乾燥わかめ 日本なし	エネルギー: 495kcal タンパク: 18.8g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 2.3g	
20	金	ビスケット 麦茶	手巻き寿司 照り焼きチキン 牛乳 枝豆 ぶどう	アイス	鶏卵、全卵(生) まぐろ類 缶詰(水煮、フレーク、ライト) 糸引き納豆 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) 水稻穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵型) ラクトアイス(普通脂肪)	あまのり きゅうり スイートコーン しょうが にんにく えだまめ ぶどう	エネルギー: 635kcal タンパク: 26g 脂質: 32.3g	食塩相当量: 2g	お誕生会
21	土	玉子ボーロ 麦茶	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 中華ソテー 牛乳 オレンジ	せんべい ジョア	ぶた中型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳	ボーロ(衛生ボーロ) コッペパン いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン 緑豆はるさめ(乾) ごま油 米菓	にんじん チンゲンサイ きくらげ バレンシアオレンジ	エネルギー: 546kcal タンパク: 18.8g 脂質: 13.5g	食塩相当量: 1.4g	
22	日									
23	月	秋分の日								
24	火	せんべい スポロン	松風焼き 三色和え えのき汁 ぶどう ご飯	焼き芋 牛乳	鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ) 豆みそ 削り節 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) パン粉(乾燥) ごま(乾) なたね油 水稻穀粒(精白米) さつまいも	たまねぎ にんじん スイートコーン 大豆もやし ほうれんそう えのきたけ 乾燥わかめ ぶどう	エネルギー: 557kcal タンパク: 22.5g 脂質: 11.4g	食塩相当量: 2.8g	
25	水	ビスコ 麦茶	さんまの甘煮 ポテトサラダ まいたけ汁 パナナ ご飯	手作りラスク 牛乳	さんま(皮つき、生) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) 車糖(三温糖) じゃがいも マヨネーズ 水稻穀粒(精白米) 食パン ざらめ糖 オリーブ油	しょうが にんじん スイートコーン きゅうり まいたけ 根深ねぎ パナナ	エネルギー: 591kcal タンパク: 19.7g 脂質: 27.5g	食塩相当量: 1.4g	
26	木	動物ビスケット 牛乳	親子煮 塩昆布漬け ニラ玉汁 ゴールデンキウイ ご飯	せんべい ヤクルト400	普通牛乳 若鶏、もも(皮つき、生) なんと 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ)	ビスケット(ソフト) 車糖(三温糖) 水稻穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ にんじん 乾しいたけ ざやいんげん キャベツ きゅうり 塩昆布 にら キウイフルーツ	エネルギー: 473kcal タンパク: 15.4g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 2.5g	
27	金	バナナ	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 ぶどう	りんごゼリー せんべい	ベーコン(ベーコン) かつお節 ぶた、肝臓(生) 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) なたね油 米菓	バナナ たまねぎ にんじん 青ピーマン ぶなしめじ あまのり ぶどう	エネルギー: 522kcal タンパク: 22.1g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 1.5g	
28	土	せんべい フルーツジュース	甘バターサンド ジャーマンポテト 牛乳 オレンジ	バナナ	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) クリームパン じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 無塩バター	スイートコーン たまねぎ バレンシアオレンジ パナナ	エネルギー: 421kcal タンパク: 11.4g 脂質: 11.8g	食塩相当量: 1.3g	
30	月	せんべい みかんジュース	さつま芋シチュー 厚揚げのケチャップ煮 牛乳 梨 ご飯	ソファール クラッカー	成鶏、もも(皮つき、生) 生揚げ ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳	米菓 じゃがいも さつまいも なたね油 車糖(三温糖) 水稻穀粒(精白米) クラッカー(ソーダ)	うんしゅうみかん 果実飲料 スイートコーン たまねぎ にんじん 日本なし	エネルギー: 568kcal タンパク: 20.3g 脂質: 15.5g	食塩相当量: 0.7g	

材料の都合により献立を変更する場合があります