



令和元年10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 火	ミートボール 三色和え まいたけ汁 ぶどう	アップルパイ 牛乳	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 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 さつまいも パイ皮	にんじん たまねぎ スイートコーン 大豆もやし ほうれんそう まいたけ 根深ねぎ ぶどう りんご	エネルギー：391kcal タンパク：15.9g 脂質：18.1g	食塩相当量：1g	
2 水	焼き魚 和風ポテトサラダ なめこ汁 りんご	揚げパン 牛乳	べにざけ(生) 焼き竹輪 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) きな粉 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) コッペパン 黒砂糖 なたね油	きゅうり にんじん 塩昆布 スイートコーン なめこ 根深ねぎ りんご	エネルギー：411kcal タンパク：22.1g 脂質：17.2g	食塩相当量：2g	
3 木	すき焼き風煮 半月卵 大根汁 梨	ビスコ 牛乳	若鶏、もも(皮つき、生) 焼き豆腐 鶏卵、全卵(生) 木綿豆腐 豆みそ 削り節 普通牛乳	しらたき 車糖(三温糖) ごま(乾) ビスケット(ソフト)	たまねぎ にんじん だいこん 根深ねぎ 日本なし	エネルギー：347kcal タンパク：16.3g 脂質：17.1g	食塩相当量：1.3g	
4 金	けんちんうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 オレンジ	せんべい ヤクルト400	油揚げ ぶた大型種、かたろース(脂身つき、生) かつお節 米みそ(甘みそ) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳	干しうどん(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)	だいこん ごぼう にんじん 根深ねぎ バレンシアオレンジ	エネルギー：440kcal タンパク：15.7g 脂質：16.1g	食塩相当量：1.6g	
5 土	芋汁 		ぶた大型種、かたろース(脂身つき、生) 米みそ(甘みそ)	さといも(球茎、生) 板こんにやく(精粉こんにやく)	にんじん ごぼう 根深ねぎ だいこん なめこ ぶなしめじ	エネルギー：111kcal タンパク：5.7g 脂質：4.1g	食塩相当量：0.6g	運動会
6 日								
7 月	焼肉 ビーフンソテー 栄養惣汁 ぶどう	手作りドーナツ 牛乳	ぶた大型種、ロース ベーコン かつお節 米みそ 鶏卵、全卵 普通牛乳	ごま(乾) ビーフン なたね油 焼きふ、薄力粉 ざらめ糖 無塩バター	にんじん 青ピーマン 大豆もやし きくらげ こまつな たまねぎ ぶどう	エネルギー：455kcal タンパク：19.2g 脂質：21.5g	食塩相当量：1.4g	
8 火	白身魚の紅葉揚げ 切干大根サラダ ニラ玉汁 りんご	せんべい スポロン	まだら(生) 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ)	薄力粉 なたね油 マヨネーズ(全卵型) ドレッシング 米菓(塩せんべい)	あおさ にんじん 切干しいんご きゅうり なら たまねぎ りんご	エネルギー：345kcal タンパク：12.6g 脂質：8.7g	食塩相当量：1.2g	
9 水	ミートソースグラタン 春雨サラダ はんぺん汁 バナナ	甘バターパン 牛乳	ぶた、ひき肉 ナチュラルチーズ ハム はんぺん かつお節 米みそ 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) パン粉(乾燥) 緑豆はるさめ(乾) ドレッシング クリームパン	たまねぎ にんじん トマト 缶詰 きゅうり スイートコーン 缶詰 わかめ バナナ	エネルギー：363kcal タンパク：15.3g 脂質：11.5g	食塩相当量：2g	
10 木	五目納豆 さつまいものバター煮 牛乳 グレープフルーツ	せんべい ジョア	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) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) グレープフルーツ	エネルギー：410kcal タンパク：19.5g 脂質：10.6g	食塩相当量：1.4g	
11 金	卵とじそうめん かぼちゃのひき肉煮 牛乳 ぶどう	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) 鶏肉、ひき肉(生) 普通牛乳	そうめん、ひやむぎ(乾) 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 ぶどうわかめ	エネルギー：411kcal タンパク：15.9g 脂質：8.9g	食塩相当量：2.5g	
12 土								わくわくランド
13 日								
14 月	体育の日							
15 火	秋なすのキーマカレー 小女子 牛乳 梨	ヨーグルトティラミス風クラッカー	ぶた、ひき肉(生) いかなぎ(生) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖) ナチュラルチーズ(クリーム)	じゃがいも なたね油 ごまざらめ糖 ブルーベリー(ジャム) クラッカー	なす たまねぎ にんじん さやいんげん 日本なし	エネルギー：392kcal タンパク：14.8g 脂質：20.4g	食塩相当量：1.3g	
16 水	カレイの煮付け ごぼうサラダ かき玉汁 バナナ	ピーナツパン 牛乳	まがれい(生) ハム(ロース) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 豆みそ 普通牛乳	車糖(三温糖) ドレッシング タイプ和風調味料 食パン っかせい(ピーナツバター)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう スイートコーン たまねぎ バナナ(生)	エネルギー：397kcal タンパク：24.1g 脂質：14.6g	食塩相当量：2.5g	



# 令和元年10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 木	栗ごはん 鶏のから揚げ なめこ汁 小松菜和え みかん	デコレーションプリン	若鶏. もも(皮つき, 生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) ホイップクリーム(乳脂肪)	水稲穀粒(精白米) 日本ぐり(生) ごま なたね油 薄力粉 でん粉 ミルクチョコレート	えだまめ しょうが にんにく なめこ 根深ねぎ ごまつな にんじん えのきたけ うんしゅうみかん	エネルギー: 549kcal タンパク: 15.8g 脂質: 18.2g	食塩相当量: 1.6g  お誕生会
18 金	じゃが芋のひき肉煮 厚焼き卵 まいたけ汁 グレープフルーツ	ビスケット 牛乳 紅白大福(おみやげ)	ぶた. ひき肉(生) 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) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ビスケット	にんじん たまねぎ さやいんげん まいたけ 根深ねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 411kcal タンパク: 15.7g 脂質: 19.5g	食塩相当量: 0.8g  創立記念(20日)
19 土	クロワッサンサンド 昆布サラダ 牛乳 オレンジ	バナナ	まぐろ類缶詰(油漬, フレーク, ライト) プロセスチーズ 普通牛乳	クロワッサン マヨネーズ(全卵型) ミルクチョコレート ごま(いり)	きゅうり スイートコーン キャベツ にんじん ほうれんそう 塩昆布 パレンシア オレンジ バナナ	エネルギー: 569kcal タンパク: 14g 脂質: 29.5g	食塩相当量: 1.7g
20 日							
21 月	さばの味噌煮 マカロニサラダ えのき汁 梨	焼き芋 牛乳	まさば(生) 米みそ(甘みそ) ハム(ロース) 豆みそ 削り節 普通牛乳	車糖(三温糖) マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) さつまいも	しょうが きゅうり にんじん スイートコーン えのきたけ たまねぎ わかめ 日本なし	エネルギー: 405kcal タンパク: 18.5g 脂質: 14.8g	食塩相当量: 2.2g
22 火							
23 水	治部煮 ほうれん草のキッシュ 大根汁 バナナ	フルーツヨーグルト 小魚	若鶏. もも 削り節 プロセスチーズ 鶏卵. 全卵(生) ベーコン 木綿豆腐 豆みそ ヨーグルト いかなぎ	さといも じゃがいも でん粉 ざらめ糖	にんじん 乾しいたけ さやいんげん ほうれんそう だいこん 根深ねぎ バナナ なつみかん もも	エネルギー: 329kcal タンパク: 15.5g 脂質: 10.2g	食塩相当量: 1.5g  
24 木	納豆餅 きなこ餅 つゆ餅 たくあん みかん 牛乳	りんごゼリー せんべい	糸引き納豆 きな粉(全粒大豆, 黄大豆) 油揚げ かつお節 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	だいこん ごぼう たくあん 漬 うんしゅうみかん	エネルギー: 660kcal タンパク: 24.8g 脂質: 15.5g	食塩相当量: 1.6g  もちつき
25 金	ミートスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 りんご	せんべい ジョア	ぶた. ひき肉(生) 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) なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉) 黒砂糖 米菓(塩せんべい)	たまねぎ にんじん トマト 缶詰 りんご	エネルギー: 510kcal タンパク: 23.4g 脂質: 12.8g	食塩相当量: 2.3g  
26 土	クリームサンド コロコロスープ 牛乳 オレンジ	バナナ	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)	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パレンシア オレンジ バナナ	エネルギー: 418kcal タンパク: 13g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 1.6g
27 日							
28 月	ひじきの寄せ煮 スクランブルエッグ 大根汁 りんご	飲むヨーグルト 干し芋	ぶた大型種. ロース 油揚げ 鶏卵. 全卵 木綿豆腐 豆みそ 削り節 ヨーグルト 普通牛乳	車糖(三温糖) なたね油 有塩バター 乳酸菌飲料(殺菌乳製品) さつまいも(蒸し切干)	ごぼう にんじん ひじき さやいんげん だいこん 根深ねぎ りんご	エネルギー: 325kcal タンパク: 14.7g 脂質: 12.5g	食塩相当量: 1.5g
29 火	蒸し団子 温野菜 若布汁 みかん	ハロウィンケーキ 牛乳	ぶた. ひき肉(生) 絹ごし豆腐 米みそ かつお節 鶏卵. 全卵 クリーム 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) ごま油 でん粉 ざらめ糖 薄力粉 ミルクチョコレート	しょうが たまねぎ 乾しいたけ プロックリー にんじん キャベツ スイートコーン わかめ うんしゅうみかん	エネルギー: 492kcal タンパク: 19.5g 脂質: 21.8g	食塩相当量: 1.5g
30 水	鶏肉のさっぱり煮 ゴマ和え 栄養すいとん汁 バナナ	ソフトフランス(あんバター) 牛乳	若鶏. もも(皮つき, 生) ぶた中型種. かつ(脂身つき、生) 油揚げ 木綿豆腐 かつお節 普通牛乳	車糖(三温糖) ごま(いり) 上新粉 あんパン 無塩バター	ほうれんそう にんじん 大豆もやし たまねぎ ごまつな バナナ	エネルギー: 424kcal タンパク: 20.3g 脂質: 19g	食塩相当量: 2g
31 木	焼きそば ウィナー 牛乳 グレープフルーツ	せんべい ヤクルト400	ぶた大型種. かつ(脂身つき、生) ソーセージ(ウィナー) 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: 415kcal タンパク: 14.4g 脂質: 16.1g	食塩相当量: 1.4g



材料の都合により献立を変更する場合があります

