



## 令和元年10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			
1 火	牛乳寒天	ミートボール 三色和え まいたけ汁 ぶどう ご飯	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	ゼリー(ミルク) パン粉(生) 車糖(三温糖) でん粉 水稲穀粒 なたね油 さつまいも バイ皮	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：539kcal タンパク：20.0g 脂質：20.3g	食塩相当量：1.1g	
2 水	バナナ	焼き魚 和風ポテトサラダ なめこ汁 りんご ご飯	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 きな粉 普通牛乳	じゃがいも マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) コッペパン 黒砂糖 なたね油	バナナ(生) 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：525kcal タンパク：23.9g 脂質：17.5g	食塩相当量：2g	
3 木	せんべい ヤクルト	すき焼き風煮 半月卵 大根汁 梨 ご飯	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	米菓(塩せんべい) しらたき 車糖(三温糖) ごま(乾) 水稲穀粒(精白米) 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：495kcal タンパク：19g 脂質：17.5g	食塩相当量：1.5g	
4 金	ヨーグルト	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 かつお節 米みそ 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：532kcal タンパク：19.6g 脂質：18.1g	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) 板こんにゃく(精粉こんにゃく)	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	動物ビスケット 麦茶	焼肉 ビーフンソテー 栄養麴汁 ぶどう ご飯	手作りドーナツ 牛乳	ぶた大型種、ろース(脂身つき、生) ベーコン かつお節 米みそ 鶏卵、全卵 普通牛乳	ビスケット ごま ビーフン なたね油 焼きふ、水稲穀粒(精白米) 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：553kcal タンパク：17.5g 脂質：21.9g	食塩相当量：1.5g	
8 火	バナナ	白身魚の紅葉揚げ 切干大根サラダ ニラ玉汁 りんご ご飯	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 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) あおさ にんじん 切干しだいこん きゅうり にら たまねぎ りんご	エネルギー：495kcal タンパク：15g 脂質：9.1g	食塩相当量：1.2g	
9 水	せんべい みかんジュース	ミートソースグラタン 春雨サラダ はんぺん汁 バナナ ご飯	甘バターパン 牛乳	ぶた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ ハム(ロース) はんぺん かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) マカロニ パン粉 緑豆はるさめ ドレッシング 水稲穀粒(精白米) クリームパン	うんしゅうみかん果実 たまねぎ にんじん トマト缶詰 きゅうり スイートコーン わかめ バナナ	エネルギー：509kcal タンパク：17.8g 脂質：11.9g	食塩相当量：2.2g	
10 木	元気ヨーグルト	五目納豆 さつまいものバター煮 牛乳 グレープフルーツ ご飯	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) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんじん 根深ねぎ グレープフルーツ	エネルギー：545kcal タンパク：23.4g 脂質：12.2g	食塩相当量：1.4g	
11 金	せんべい ヤクルト	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	米菓(塩せんべい) 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：488kcal タンパク：17.4g 脂質：9.1g	食塩相当量：2.7g	
12 土	玉子ボーロ フルーツジュース	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) ポトフ 牛乳 りんご	ぶどうゼリー せんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	ボーロ(衛生ボーロ) コッペパン いちごジャム マーガリン じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓	キャベツ たまねぎ にんじん スイートコーン りんご	エネルギー：k564cal タンパク：13.2g 脂質：13.2g	食塩相当量：2.4g	
13 日									
14 月	体育の日								
15 火	せんべい スポロン	秋なすのキーマカレー 小豆ナ 干乳 菜 ご飯	ヨーグルトタイプミモ風 クラッカー	かひ、ひき肉(生) いかなご(生) 普通牛乳 ヨーグルト ナチュラルチーズ	米菓 しゃかいも、なたね油 ごま 水稲穀粒(精白米) 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：565kcal タンパク：17.9g 脂質：20.8g	食塩相当量：1.6g	
16 水	りんごゼリー	カレーの煮付け ごぼうサラダ かき玉汁 バナナ ご飯	ビーナツパン 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 水稲穀粒(精白米) 食パン らっかせい(ビーナツバター)	きゅうり にんじん ごぼう スイートコーン たまねぎ バナナ	エネルギー：530kcal タンパク：25.3g 脂質：14.8g	食塩相当量：2.5g	



# 令和元年10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			
17 木	動物ビスケット 麦茶	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	ビスケット 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: 539kcal タンパク: 15.3g 脂質: 22g	食塩相当量: 1.7g	お誕生会
18 金	牛乳寒天	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 ご飯	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	ゼリー(ミルク) じゃがいも 車糖(三温糖) でん粉 なたね油 水稲穀粒(精白米) 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: 559kcal タンパク: 19.8g 脂質: 21.7g	食塩相当量: 0.9g	創立記念(20日)
19 土	アスパラガス 麦茶	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	米菓(塩せんべい) 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 バレンシアオレンジ バナナ	エネルギー: 472kcal タンパク: 12.5g 脂質: 21.5g	食塩相当量: 1.6g	
20 日									
21 月	せんべい フルーツジュース	さばの味噌煮 マカロニサラダ えのき汁 梨 ご飯	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	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) マカロニ マヨネーズ 水稲穀粒(精白米) 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: 556kcal タンパク: 20.9g 脂質: 15.2g	食塩相当量: 2.5g	
22 火	祝日 即位礼正殿の儀								
23 水	玉子ボーロ 牛乳	治部煮 ほうれん草のキッシュ 大根汁 バナナ ご飯	フルーツヨーグルト クラッカー	普通牛乳 若鶏.もも 削り節 プロセスチーズ 鶏卵.全卵 ベーコン 木綿豆腐 豆みそ ヨーグルト	ボーロ さといも じゃがいも でん粉 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖 クラッカー	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: 572kcal タンパク: 21.1g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 1.7g	
24 木	ビスケット 麦茶	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	ビスケット(ソフト) 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: 739kcal タンパク: 25.7g 脂質: 19.6g	食塩相当量: 1.7g	もちつき
25 金	元氣ヨーグルト	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・スパゲッティ(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: 574kcal タンパク: 26.1g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 2.3g	
26 土	せんべい ヤクルト	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	米菓(塩せんべい) 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 バレンシアオレンジ バナナ	エネルギー: 495kcal タンパク: 14.5g 脂質: 13.1g	食塩相当量: 1.8g	
27 日									
28 月	ビスコ 牛乳	ひじきの寄せ煮 スランブルエッグ 大根汁 りんご ご飯	飲むヨーグルト 干し芋	普通牛乳 ぶた大型種. ロース 油揚げ 鶏卵. 全卵(生) 木綿豆腐 豆みそ 削り節 ヨーグルト	ビスケット 車糖(三温糖) なたね油 有塩バター 水稲穀粒 乳酸菌飲料 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: 518kcal タンパク: 20g 脂質: 19.5g	食塩相当量: 1.7g	
29 火	バナナ	蒸し団子 温野菜 若布汁 みかん ご飯	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(生) 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	バナナ しょうが たまねぎ 乾しいたけ フロッキー 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 日本かぼちゃ	エネルギー: 588kcal タンパク: 21.1g 脂質: 22g	食塩相当量: 1.5g	
30 水	せんべい ヤクルト	鶏肉のさっぱり煮 コマ和え 栄養すいとん汁 バナナ ご飯	ソフトフランス (あんバターパン) 牛乳	若鶏.もも ぶた中型種. かた 油揚げ 木綿豆腐 かつお節 普通牛乳	米菓 車糖(三温糖) ごま上新粉 水稲穀粒(精白米) 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: 572kcal タンパク: 23g 脂質: 19.4g	食塩相当量: 2.2g	
31 木	プリン	焼きそば ウィンナー 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 グレープフルーツ	エネルギー: 488kcal タンパク: 15.5g 脂質: 18.3g	食塩相当量: 1.5g	



材料の都合により献立を変更する場合があります

