



令和元年11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	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
1 金	元氣ヨーグルト	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 フルーツジュース	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、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：468kcal タンパク：16.5g 脂質：10.9g	食塩相当量：1.5g
2 土	アスパラガス 麦茶	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 豆乳スープ 牛乳 オレンジ	牛乳寒天 せんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	米菓 コッペパン いちごソフトタイプマーガリン じゃがいも 豆乳 ゼリー	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ	エネルギー：511kcal タンパク：16.5g 脂質：16.1g	食塩相当量：2.3g
3 日	文化の日							
4 月	振替休日							
5 火	動物ビスケット 麦茶	焼肉 ナムル はんぺんスープ りんご ご飯	ソファール(プレーン) 干し芋	ぶた大型種 ロース(脂身つき、生) はんぺん	ビスケット(ソフト) ごま(乾) ごま油 なたね油 ごま 水稲穀粒 さつまいも	こまつな にんじん 大豆もやし(生) にんにく わかめ 根深ねぎ りんご	エネルギー：521kcal タンパク：16.9g 脂質：23.4g	食塩相当量：2g
6 水	玉子ボーロ 麦茶	タラのホイル焼き 切干大根の中華和え うち豆汁 バナナ ご飯	メロンパン 牛乳	まだら(生) 焼き竹輪 黄だし(国産、乾) 豆みそ 削り節 普通牛乳	ボーロ(衛生ボーロ) 無塩バター ごま油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	えのきたけ ぶなしめじ にんじん たまねぎ 切干しいんこ きゅうり だいこん 根深ねぎ バナナ	エネルギー：478kcal タンパク：20.3g 脂質：15.3g	食塩相当量：1.6g
7 木	麦茶	五目昆布煮 厚焼き卵 若布汁 みかん ご飯	焼き芋 牛乳	ぶた大型種 ロース 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ かつお節 普通牛乳	車糖(三温糖) なたね油 水稲穀粒(精白米) さつまいも	にんじん まこんぶ ごぼう たまねぎ 乾燥わかめ うんしゅうみかん	エネルギー：470kcal タンパク：16.5g 脂質：13.6g	食塩相当量：1.9g 焼き芋 パーティー
8 金	ビスケット 麦茶	鶏なんばん かぼちゃのひき肉煮 牛乳 グレープフルーツ いんげん	チーズおにぎり 気になる野菜	かつお節 若鶏、もも(皮なし、生) 鶏肉、ひき肉(生) 普通牛乳 プロセスチーズ	ビスケット(ソフト) そうめん でん粉 車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米)	にんじん たまねぎ 根深ねぎ 日本かぼちゃ グレープフルーツ さやいんげん 乾燥わかめ 濃縮還元ジュース	エネルギー：521kcal タンパク：17.7g 脂質：16.8g	食塩相当量：2.7g
9 土	せんべい ヤクルト	ソフトフランスピーナツパン 牛乳 みかん		普通牛乳	米菓(塩せんべい) コッペパン らっかせい(ピーナツツバター)	うんしゅうみかん・じょうろ(早生、生)	エネルギー：401kcal タンパク：12.7g 脂質：9.5g	食塩相当量：1.2g
10 日								
11 月	クラッカー 麦茶	里芋の煮物 ほうれん草のキッシュ 栄養飴汁 りんご ご飯	手作りプリン	さつまいも 若鶏、もも プロセスチーズ 鶏卵 全卵(生) ベーコン かつお節 米みそ 普通牛乳 クリーム セラチン	クラッカー(ソーダ) さといも 板こんにやく 車糖(三温糖) なたね油 焼きふ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖	にんじん さやいんげん ほうれん草 ことまつな たまねぎ りんご	エネルギー：540kcal タンパク：18.2g 脂質：23.1g	食塩相当量：1.6g
12 火	バナナ	煮込みチーズハンバーグ ポイル野菜 ニラ玉汁 みかん ご飯	せんべい スポロン	ぶた、ひき肉(生) プロセスチーズ 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ)	車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	バナナ にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー スイートコーン いら うんしゅうみかん	エネルギー：476kcal タンパク：19.2g 脂質：11.4g	食塩相当量：1.7g
13 水	動物ビスケット 麦茶	カツオの竜田揚げ 青菜和え 若布汁 バナナ ご飯 金時豆	フレンチトースト 牛乳	かつお かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳 鶏卵 全卵(生)	ビスケット でん粉 なたね油 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) 食パン 無塩バター メーブルシロップ	にんにく しょうが ほうれん草 にんじん 大豆もやし スイートコーン たまねぎ 乾燥わかめ バナナ	エネルギー：616kcal タンパク：26.1g 脂質：18.8g	食塩相当量：3g
14 木	ビスコ 麦茶	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 かつ(脂身つき、生) ソーセージ(ウィンナー) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) 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：468kcal タンパク：15g 脂質：18.9g	食塩相当量：1.5g
15 金	牛乳寒天	笹かまの磯辺揚げ 白菜の塩昆布和え むらくも汁 みかん ご飯	ビスケット 牛乳	蒸しかまぼこ 鶏卵 全卵(生) 木綿豆腐 かつお節 普通牛乳	ゼリー(ミルク) なたね油 薄力粉 じゃがいも 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	あおさ はくさい きゅうり にんじん 塩昆布 根深ねぎ うんしゅうみかん	エネルギー：513kcal タンパク：19.8g 脂質：19g	食塩相当量：3.4g



令和元年11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			
16 土	白い風船 麦茶	チョコサンド イタリアンスープ 牛乳 オレンジ	ぶどうゼリー せんべい	ベーコン(ベーコン) 鶏卵 全卵(生) ナチュラルチー ズ(パルメザン) 普通牛乳	ウエハース 食パン ミルク チョコレート 無塩バター パン粉(乾燥) 米菓(塩せ んべい)	たまねぎ キャベツ にんじ ん バレンシアオレンジ	エネルギー: 469kcal タンパク: 14.2g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 1.9g	
17 日									
18 月	ヨーグルト	焼き魚 マセドアンサラダ 白菜汁 りんご ご飯	蒸しパン 牛乳	ペにざげ(生) 魚肉ソー セージ 米みそ(甘みそ) かつお節 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	さつまいも マヨネーズ(全 卵型) 焼きふ 水稲穀粒 (精白米) プレミックス粉 (ホットケーキ用)	きゅうり にんじん スイート コーン はくさい 根深ねぎ りんご	エネルギー: 551kcal タンパク: 24.7g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 0.9g	
19 火	せんべい 麦茶	油淋鶏 春雨サラダ うち豆汁 バナナ ご飯	スイートポテト 牛乳	若鶏、もも 魚肉ソーセージ 黄だいず 豆みそ 削り節 鶏卵、全卵(生) クリーム 普通牛乳	米菓 でん粉 黒砂糖 ごま油 なたね油 緑豆はるさめ(乾) ドレッシング 水稲穀粒(精白 米) さつまいも 無塩バター	根深ねぎ にんにく きゅう り にんじん スイートコー ン だいこん バナナ	エネルギー: 565kcal タンパク: 19.8g 脂質: 21.3g	食塩相当量: 1.9g	
20 水	クラッカー 麦茶	さつまいもご飯 照り焼きチキン ごぼうサラダ ワンタンスープ みかん	デコレーションプリン	若鶏、もも(皮つき、生) ハ ム(ロース) ぶた中型種 かた(脂身つき、生) ホイ プクリーム(乳脂肪)	クラッカー 水稲穀粒(精白米) さつまいも ごま(乾) ドレッシ ング ワンタンの皮 ごま油 ミ ルクチョコレート	しょうが にんにく きゅうり にんじん ごぼう スイートコー ン 根深ねぎ チンゲンサイ ぶな しめじ うんしゅうみかん	エネルギー: 580kcal タンパク: 17.5g 脂質: 17.2g	食塩相当量: 1.6g	お誕生日
21 木	玉子ボーロ 麦茶	切干大根と里芋の煮物 スランブルエッグ きゃべつ汁 グレープフルーツ ご飯	ミルクリッチ 牛乳	若鶏、もも 油揚げ 鶏卵、 全卵(生) 絹ごし豆腐 か つお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ボーロ(衛生ボーロ) しらた き さといも 車糖(三温糖) 有塩バター 水稲穀粒(精 白米) クリームパン	切干しいんご にんじん キャベツ 根深ねぎ グレー プフルーツ	エネルギー: 517kcal タンパク: 20.3g 脂質: 18.6g	食塩相当量: 1.4g	
22 金	バナナ	クリームスパゲッティ レバーのケチャップ煮 牛乳 オレンジ	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) 車糖(三温糖) なたね油 米菓(塩せんべい)	バナナ たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ バレ ンシアオレンジ	エネルギー: 544kcal タンパク: 16.7g 脂質: 22.3g	食塩相当量: 1.7g	
23 土	勤労感謝の日								
24 日	振替休日								
25 月	ビスケット 麦茶	赤うおの煮魚 ひじきサラダ うち豆汁 りんご ご飯	フルーツヨーグルト 干し芋	しらうお(生) 魚肉ソーセー ジ 黄だいず(国産、乾) 豆 みそ 削り節 ヨーグルト	ビスケット(ソフト) 車糖(三 温糖) じゃがいも マヨネー ズ 水稲穀粒(精白米) ざ らめ糖 さつまいも	しょうが にんじん スイート コーン きゅうり ひじき だい こん 根深ねぎ りんご なつ みかん もも バナナ	エネルギー: 476kcal タンパク: 16.7g 脂質: 12.1g	食塩相当量: 1.3g	
26 火	動物ビスケット 麦茶	コーンチャウダー ちくわと厚揚げの煮物 牛乳 ブロッコリー バナナ ご飯	せんべい スポロン	若鶏、もも(皮つき、生) 焼 き竹輪 生揚げ 普通牛乳	ビスケット(ソフト) じゃがい も 車糖(三温糖) マヨネー ズ 水稲穀粒(精白米) 米 菓	スイートコーン たまねぎ にんじん スイートコーン ブロッコリー バナナ	エネルギー: 585kcal タンパク: 17.4g 脂質: 17.5g	食塩相当量: 1.8g	
27 水	せんべい 麦茶	厚揚げの中華煮 半月卵 きゃべつ汁 りんご ご飯	カレーパン 牛乳	生揚げ 米みそ(淡色辛み そ) 鶏卵、全卵(生) 絹ご し豆腐 かつお節 米みそ (甘みそ) ぶた、ひき肉	米菓 ぶた大型種、かたロース 黒砂糖 でん粉 なたね油 ご ま(乾) 水稲穀粒(精白米) ロールパン オリブ油	にんじん チンゲンサイ に んにく たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ キャベツ りん ご	エネルギー: 593kcal タンパク: 23.7g 脂質: 24.7g	食塩相当量: 2.9g	
28 木	玉子ボーロ 麦茶	ポテトコロッケ 温野菜 白菜汁 みかん ご飯	ビスコ 牛乳	ぶた、ひき肉(生) プロセ スチーズ 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	ボーロ 薄力粉 じゃがいも パン粉(乾燥) なたね油 焼きふ、水稲穀粒(精白米) ビスケット	たまねぎ スイートコーン ブロッコリー にんじん キャ ベツ はくさい 根深ねぎ う んしゅうみかん	エネルギー: 495kcal タンパク: 14.6g 脂質: 17.5g	食塩相当量: 1.4g	
29 金	バナナ	カレーうどん コールスローサラダ 牛乳 グレープフルーツ	せんべい ジョア	かつお節 ぶた大型種、か た(脂身つき、生) ハム (ロース) 普通牛乳	うどん(ゆで) マヨネーズ (全卵型) 米菓(塩せんべ い)	バナナ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり スイートコーン グ レープフルーツ	エネルギー: 477kcal タンパク: 18.3g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 1.6g	
30 土	アスパラガス 麦茶	ポテトサンド ほうれん草ソテー 牛乳 みかん	バナナ	ハム(ロース) 魚肉ソー セージ 普通牛乳	米菓(塩せんべい) じゃが いも マヨネーズ(全卵型) ロールパン ブルーベリー (ジャム) ごま油	にんじん スイートコーン きゅうり ほうれんそう うん しゅうみかん バナナ	エネルギー: 441kcal タンパク: 11.8g 脂質: 17g	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