

平成30年11月 献立表

3歳未満児

門田報徳保育園

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	木	ゼリー	五目昆布煮 スクランブルエッグ えのき汁 みかん ご飯	ジョア クラッカー	ぶたかた 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳 かつお節 みそ	ゼリー 三温糖 油 有塩バター 精白米 クラッカー	まこんぶ ごぼう にんじん えのきたけ たまねぎ カットわかめ みかん	エネルギー：430kcal タンパク：17.6g 脂質：9.4g	食塩相当量：1.3g	
2	金	麦茶 ビスケット	鶏南蛮 天ぷら 牛乳 りんご	ジュース せんべい	かつお節 鶏もも 焼き竹輪 牛乳	ビスケット 干しうどん じゃがいもでん粉 プレミックス粉 調合油 米菓	にんじん 乾しいたけ 玉ねぎ 根菜ねぎ 日本かぼちゃ りんご	エネルギー：486kcal タンパク：14.5g 脂質：14.7g	食塩相当量：2.2g	
3	土								文化の日	
4	日									
5	月	ジュース せんべい	コーンシチュー 竹輪と高野豆腐の煮物 牛乳 オレンジ ご飯	ブルーヨーグルト(★) ビスケット	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 凍り豆腐(乾) 牛乳 ヨーグルト	果汁入り飲料 米菓 じゃがいも 三温糖 精白米 ざらめ糖 ビスケット	スイートコーン缶詰 たまねぎ にんじん バレンシアオレンジ もも缶 パナナ みかん缶	エネルギー：450kcal タンパク：14.1g 脂質：13.4g	食塩相当量：1g	
6	火	牛乳 Feウエハース	焼肉 ビーフンソテー 豆腐汁 りんご ご飯	ヤクルト せんべい	牛乳 ぶたロース ベーコン 絹ごし豆腐 かつお節 みそ	ウエハース ごま ビーフン 油 有塩バター 精白米 米菓	にんじん キャベツ ブラックマッペもやし たまねぎ 乾燥わかめ りんご	エネルギー：448kcal タンパク：15.6g 脂質：16.9g	7	
7	水	ヨーグルト	焼き魚 ポテトサラダ 大根汁 パナナ ご飯	牛乳 フレンチトースト(★)	べにざけ かつお缶詰 プロセスチーズ みそ かつお節 牛乳 鶏卵	じゃがいも マヨネーズ 精白米 食パン 三温糖 有塩バター メールシロップ	きゅうり にんじん スイートコーン缶 だいこん えのきたけ 根菜ねぎ パナナ	エネルギー：426kcal タンパク：17.6g 脂質：13.8g	食塩相当量：0.8g	
8	木	麦茶 麩菓子	五目納豆 厚揚げの田楽 白菜汁 りんご ご飯	牛乳 クッキー	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) プロセスチーズ 生揚げ 米みそ(淡色 辛みそ) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	かりんとう 油 三温糖 精白米 ビスケット	にんじん 根菜ねぎ はくさい りんご	エネルギー：397kcal タンパク：15g 脂質：15.1g	食塩相当量：0.9g	
9	金	牛乳 ビスケット	中華丼 こっくりさつまいも きのこ汁 みかん	野菜生活 せんべい	牛乳 ぶたかた うずら卵缶 ぶたかた ロース みそ かつお節	ビスケット ごま油 じゃがいもでん粉 精白米 さつまいも 三温糖 有塩バター ごま さといも しらたき 米菓	にんじん 乾しいたけ たまねぎ たけのこ はくさい 根菜ねぎ チンゲンサイ まいたけ なめこ ぶなしめじ えのきたけ だいこん みかん	エネルギー：424kcal タンパク：11.3g 脂質：12.1g	誕生会	
10	土		おみやげ		牛乳	コッペパン いちごジャム		エネルギー：269kcal タンパク：9.5g 脂質：6.7g	食塩相当量：1g	午前保育
11	日									
12	月	ジュース せんべい	ポークカレー 小女子の甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	飲むヨーグルト(★) ビスケット	ぶたかたロース いかご 牛乳 ヨーグルト	果汁入り飲料 米菓 じゃがいも 調合油 三温糖 精白米 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケット	たまねぎ にんじん さやいんげん バレンシアオレンジ	エネルギー：419kcal タンパク：10.8g 脂質：13.7g	食塩相当量：1g	
13	火	牛乳 Feウエハース	照り焼きチキン 大根サラダ なめこ汁 りんご ご飯	ミルク せんべい	牛乳 鶏もも かつお缶詰 絹ごし豆腐 かつお節 みそ ヨーグルト	ウエハース マヨネーズ ごま油 精白米 米菓	にんにく しょうが だいこん きゅうり なめこ 根菜ねぎ りんご	エネルギー：376kcal タンパク：15g 脂質：11.7g	食塩相当量：0.8g	
14	水	プリン	さばの味噌煮 スパゲティサラダ 大根汁 パナナ ご飯	牛乳 甘バターパン	まさば みそ まぐろ頭缶詰 かつお節 牛乳	三温糖 マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ フレンチドレッシング 精白米 クリームパン	しょうが にんじん スイートコーン缶 きゅうり だいこん えのきたけ 根菜ねぎ パナナ	エネルギー：440kcal タンパク：15g 脂質：15.4g	食塩相当量：1.1g	
15	木	牛乳 ビスケット	ひじきの寄せ煮 野菜のキッシュ わかめ汁 みかん ご飯	ジョア 焼き芋(★)	牛乳 焼き竹輪 ぶたかた 賞だいず ベーコン 鶏卵 植物性脂肪 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 みそ	ビスケット 板こんにゃく 三温糖 調合油 精白米 さつまいも	ひじき にんじん ごぼう ほうれんそう たまねぎ ぶなしめじ カットわかめ みかん	エネルギー：578kcal タンパク：21.9g 脂質：21.5g	食塩相当量：1.5g	
16	金	麦茶 せんべい	焼きそば ウインナー 牛乳 りんご ご飯	牛乳 ビスケット	ぶたかた ソーセージ 牛乳	米菓 蒸し中華めん 油 精白米 クリームパン	大豆もやし たまねぎ にんじん キャベツ あおさ りんご	エネルギー：465kcal タンパク：16.5g 脂質：19.4g	食塩相当量：1.3g	

平成30年11月 献立表

3歳未満児

門田報徳保育園

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 土	麦茶 ビスケット	納豆ごはん つゆ餅 みかん	ゼリー せんべい	糸引き納豆 油揚げ	ビスケット 精白米 米菓	だいこん にんじん みかん	エネルギー: 364kcal タンパク: 7.7g 脂質: 6.9g	食塩相当量: 0.9g 餅つき
18 日								
19 月	ジュース せんべい	鶏のクリームソースがけ こぶき いも ワンタンスープ みかん ご 飯	ヨーグルト ビスケット	鶏もも 牛乳 ぶたかた	果汁入り飲料 米菓 じゃがいも ワン タンの皮 精白米 ビスケット	ぶなしめじ たまねぎ にんじん こまつ な ブラックマッペもやし みかん	エネルギー: 415kcal タンパク: 11.8g 脂質: 11.8g	食塩相当量: 1g
20 火	ヤクルトせんべ い	チリコンカン コールスローサ ラダ えのき汁 りんご ご飯	牛乳 ビスコ	ぶたひき肉 黄だいず ハム かつお節 みそ 牛乳	米菓 マヨネーズ 精白米 ビスケット	たまねぎ にんじん マッシュルーム水 煮 トマト缶詰 キャベツ スイートコー ン缶詰 きゅうり えのきたけ わかめ り んご	エネルギー: 423kcal タンパク: 12.7g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 1.6g
21 水	ゼリー	タラのおろし煮 青菜のごま和 え 白菜汁 パナナ ご飯	牛乳 カレーパン(★)	まだら 絹ごし豆腐 かつお節 みそ 牛 乳 ぶたひき肉 ナチュラルチーズ	ゼリー じゃがいもでん粉 油 ごま 三 温糖 精白米 ロールパン	だいこん こまつな にんじん ブラック マッペもやし スイートコーン缶 はくさい 根菜ねぎ パナナ たまねぎ	エネルギー: 424kcal タンパク: 17.8g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 1.4g
22 木	牛乳 ビスケット	肉じゃが 厚焼き玉子 青菜汁 りんご ご飯	ジョア しらすおにぎり (★)	牛乳 ぶたかた かつお節 鶏卵 削り 節 みそ しらす干し プロセスチーズ	ビスケット じゃがいも しらすき 三温 糖 油 焼きふ 精白米 ごま	にんじんたまねぎ さやいんげん こま つな りんご	エネルギー: 530kcal タンパク: 21.2g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 0.9g
23 金								勤労感謝の 日
24 土	麦茶 玉子ポーロ	クロワッサンサンド ミルクリッチ チキンカチャトラ 牛乳 みかん	ジュース せんべい	鶏卵 鶏もも 植物性脂肪 牛乳	ポーロ クロワッサン マヨネーズ ミル クチョコレート じゃがいも 三温糖 オ リーブ油 薄力粉 米菓	たまねぎ えのきたけ トマト缶 にんに く にんじん みかん	エネルギー: 505kcal タンパク: 11.5g 脂質: 21.8g	食塩相当量: 1.7g
25 日								
26 月	ジュース せんべい	ハッシュドポーク 竹輪と厚揚げ の煮物 牛乳 オレンジ ご飯	ヨーグルト ビスケット	ぶたかたロース 焼き竹輪 生揚げ 牛 乳	果汁入り飲料 米菓 じゃがいも 油 三温糖 精白米 ビスケット	にんじん たまねぎ ぶなしめじ さやい んげん バレンシアオレンジ	エネルギー: 476kcal タンパク: 14.1g 脂質: 14.8g	食塩相当量: 1.4g
27 火	牛乳 Feウエハース	ミートボール 春雨サラダ 豆 麩汁 みかん ご飯	プリン せんべい	牛乳 ぶたひき肉 凍り豆腐(乾) 鶏卵 かつお節 みそ	ウエハース パン粉 三温糖 油 はる さめ ドレッシングタイプ 焼きふ 精白 米 米菓	たまねぎ にんじん きゅうり スイート コーン缶 きくらげ こまつな みかん	エネルギー: 488kcal タンパク: 16.7g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 1.2g
28 水	ゼリー	鮭のホイル焼き マカロニサラ ダ なめこ汁 パナナ ご飯	牛乳 クリームパン	しるぎ かつお缶詰 絹ごし豆腐 か つお節 みそ 牛乳	有塩バター マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ 精白米 クリームパン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのき たけ きゅうり スイートコーン缶 なめこ 根菜ねぎ パナナ	エネルギー: 427kcal タンパク: 15.5g 脂質: 13g	食塩相当量: 0.6g
29 木	麦茶 せんべい	里芋と切り干し大根のうま煮 ブ ロッコリーとツナのスクランブル エッグ 豆腐汁 みかん ご飯	牛乳 チーズ蒸しパン (★)	ぶたかた 油揚げ 鶏卵 かつお缶詰 プロセスチーズ 牛乳 絹ごし豆腐 か つお節 みそ	米菓 さといも 三温糖 有塩バター 精 白米 プレミックス粉 調合油	切干しだいこん にんじん さやいんげ ん ブロッコリー たまねぎ 乾燥わかめ みかん トマト缶	エネルギー: 462kcal タンパク: 16.6g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 2g
30 金	麦茶 ビスケット	和風スパゲティ レバーの竜 田揚げ 牛乳 りんご ご飯	ジョア 鮭わかめおにぎり (★)	ベーコン ぶた肝臓 牛乳 べにざけ	ビスケット マカロニ・スパゲッティ(乾) 油 じゃがいもでん粉 調合油 三温糖 精白米	たまねぎ にんじん ぶなしめじ あまの り りんご 乾燥わかめ	エネルギー: 498kcal タンパク: 20.4g 脂質: 15.4g	食塩相当量: 0.7g

※(★)は手作りおやつです。又、材料の都合により、献立を変更する場合があります。