

# 令和2年1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	水								
2	木								
3	金								
4	土								
5	日								
6	月	ジュース せんべい	チーズカレー 小女子の甘煮 牛乳 りんご ご飯	ヨーグルト ビスケット	ぶたかた プロセスチーズ いかなご 牛乳	じゃがいも 調合油 三温糖 精白米 米菓	たまねぎ にんじん りんご	エネルギー: 375kcal タンパク: 11.9g	食塩相当 量: 1.2g
7	火	麦茶 麩菓子	五目納豆 さつま芋の甘煮 白菜汁 みかん ご飯	シヨア 米粉と豆腐の パンケーキ	糸引き納豆 竹輪 鶏卵 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 みみそ 牛乳 豆乳	かりんどう さつまいも 車輪三温糖 精白米 調合油 メーブルシロップ 粉糖	にんじん 根菜ねぎ はくさい うんしゅうみかん	エネルギー: 516kcal タンパク: 16.8g	食塩相当 量: 0.9g
8	水	牛乳 Feウエハース	チャプチェ風 はんぺんチーズ わかめ汁 みかん ご飯	牛乳 ミルクリッチ	牛乳 ぶたかた はんぺん プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 みみそ	ウエハース はるさめ 三温糖 ごま油 精白米 クリームパン	にんじん 青ピーマン たまねぎ カットわかめ うんしゅうみかん	エネルギー: 514kcal タンパク: 21.1g	食塩相当 量: 2.3g
9	木	牛乳 クッキー	鶏ごぼうご飯 カレイのホイル焼き マカロニサラダ こぶゆ みかん	牛乳 せんべい	牛乳 鶏もも まがれい プロセスチーズ ほたてがし	ビスケット 精白米 三温糖 有塩バター マカロニ マヨネーズ さといも しらたき 焼きふか 米菓	ごぼう にんじん 乾しいたけ さやいんげん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ きゅうり スイートコーン缶 きくらげ うんしゅうみかん	エネルギー: 504kcal タンパク: 16.3g	園生会
10	金	ヨーグルト	焼きそば チキンサラダ 牛乳 りんご ご飯	野菜生活 ごまおかかおに ぎり(★)	ぶたかた 鶏むね 牛乳 削り節	蒸し中華めん 調合油 ドレッシング 精白米 ごま	もやし たまねぎ にんじん キャベツ あおさ ブロッコリー 赤ピーマン スイートコーン缶 りんご	エネルギー: 503kcal タンパク: 16.4g	食塩相当 量: 0.9g
11	土	麦茶 ビスケット	ソフトフランス甘バター 春雨サラダ 牛乳 みかん	ジュース せんべい	牛乳	ビスケット クリームパン はるさめ ドレッシングタイプ 米菓	きゅうり にんじん スイートコーン缶 きくらげ うんしゅうみかん	エネルギー: 507kcal タンパク: 12.8g	だんごさし
12	日								
13	月								成人の日
14	火	牛乳 せんべい	焼肉 ナムル 里芋のみそ和え すまし汁 みかん	スポロン せんべい	牛乳 ぶたかた 淡色辛みそ 絹ごし豆腐	米菓 ごま 調合油 ごま油 ごま さといも 三温糖	もやし こまつな ブロッコリー にんじん スイートコーン缶 にんにく うんしゅうみかん 根菜ねぎ まいたけ	エネルギー: 507kcal タンパク: 22.1g	食塩相当 量: 1.8g
15	水	麦茶 玉子ボーロ	蒸しさわらのきのこソースがけ ツナポテト ポイルブロッコリー キャベツ汁 みかん ご飯	牛乳 きな粉揚げパン (★)	さわら かつお節 かつお節 米みそ 牛乳 きな粉	ボーロ 三温糖 でん粉 じゃがいも 調合油 マヨネーズ 精白米 コッペパン グラニュー糖	ぶなしめじ えのきたけ まいたけ 赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー キャベツ 根菜ねぎ うんしゅうみかん	エネルギー: 604kcal タンパク: 19g	食塩相当 量: 1.3g
16	木	牛乳 Feウエハース	肉じゃが スクランブルエッグ わかめ汁 りんご ご飯	プリン せんべい	牛乳 ぶたかた 鶏卵 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 みみそ	ウエハース じゃがいも しらたき 三温糖 有塩バター 精白米 米菓	にんじん たまねぎ さやいんげん カットわかめ りんご	エネルギー: 581kcal タンパク: 22g	食塩相当 量: 2g
17	金	ヨーグルト	けんちんそうめん 天ぷら 牛乳 みかん	シヨア アップルパイ (★)	鶏もも 油揚げ 竹輪 牛乳 鶏卵	そうめん プレミックス粉 調合油 ざらめ糖 バイ皮	はくさい だいこん ごぼう にんじん あおさ 日本かぼちゃ うんしゅうみかん りんご	エネルギー: 676kcal タンパク: 24.5g	食塩相当 量: 3.1g



# 令和2年1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		
18 土	麦茶 ビスケット	エッグパン ソフトフランスジャムマー ガリン 中華ソテー 牛乳 バナナ	ジュース せんべい	鶏卵 牛乳	ビスケット ロールパン マヨネーズ コッペパン ソフトタイプマーガリン 三 温糖 緑豆はるさめ 調合油 米菓	にんじん たまねぎ こまつな スイート コーン バナナ	エネルギー： 589kcal タンパク：13.9g	食塩相当 量：1.8g
19 日								
20 月	ジュース せんべい	ほうれん草シチュー 竹輪と高野豆 腐の煮物 牛乳 みかん ご飯	フルーヨーグル ト(★) ビスケット	鶏もも 竹輪 凍り豆腐 牛乳 ヨーグル ト	果汁入り飲料 米菓 ジャがいも 三温 糖 精白米 ざらめ糖 ビスケット(ソフト)	スイートコーン缶 たまねぎ にんじん ほうれんそう うんしゅうみかん バナナ うんしゅうみかん缶	エネルギー： 616kcal タンパク：19.2g	食塩相当 量：1.2g
21 火	ゼリー	チーズハンバーグ 温野菜 青菜 汁 りんご ご飯	牛乳 ビスコ	ぶたひき肉 プロセスチーズ 鶏卵 削 り節 米みそ 牛乳	パン粉 三温糖 調合油 ジャがいも ド レッシング 焼きふ 精白米 ビスケット	たまねぎ にんじん プロッコリー ス イートコーン缶 こまつな りんご	エネルギー： 602kcal タンパク：19.6g	食塩相当 量：1.3g
22 水	麦茶 ビスケット	焼き魚 ひじきサラダ 金時豆 白菜汁 みかん ご飯	牛乳 チーズコーン トースト(★)	べにざけ プロセスチーズ さきげ 絹ご し豆腐 かつお節 米みそ 牛乳	ビスケット 三温糖 マヨネーズ 精白米 食パン	ひじき さやいんげん きゅうり スイート コーン にんじん はくさい 根菜ねぎ うんしゅうみかん スイートコーン缶	エネルギー： 548kcal タンパク：22.4g	食塩相当 量：2g
23 木	牛乳 クラッカー	親子煮 白菜の塩昆布和え なめ こ汁 スイーティー ご飯	ヤクルト せんべい	牛乳 鶏もも なたと 鶏卵 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ	クラッカー 三温糖 精白米 米菓	たまねぎ にんじん 乾しいたけ さやい んげん はくさい きゅうり 塩昆布 な めこ 根菜ねぎ グレープフルーツ	エネルギー： 482kcal タンパク：18.9g	食塩相当 量：1.7g
24 金	牛乳 せんべい	煮込みうどん風 かぼちゃのそぼ ろあん 牛乳 みかん	野菜生活 クッキー	牛乳 鶏もも かつお節 鶏肉ひき肉	米菓 干しうどん 三温糖 でん粉 ビス ケット	はくさい だいこん たまねぎ にんじん 乾しいたけ 日本かぼちゃ うんしゅうみ かん	エネルギー： 538kcal タンパク：22g	食塩相当 量：2.6g
25 土	麦茶 ビスケット	レーズンパン チキンカチャトラ 牛乳 りんご	ジュース せんべい	鶏もも 植物性脂肪 牛乳	ビスケット 食パン ごま ジャがいも 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 りんご	エネルギー： 536kcal タンパク：14.5g	食塩相当 量：2.5g
26 日								
27 月	ジュース せんべい	ハッシュドポーク 厚揚げと大根 の煮物 牛乳 りんご ご飯	飲むヨーグル ト(★) ビスコ	ぶたかたロース 生揚げ 牛乳 ヨーグ ルト	果汁入り飲料 米菓 ジャがいも 調合 油 三温糖 精白米 乳酸菌飲料 ビス ケット	にんじん たまねぎ ぶなしめじ さやい んげん だいこん りんご	エネルギー： 602kcal タンパク：15.5g	食塩相当 量：1.7g
28 火	麦茶 Feウエハース	鶏肉のハーベキューソース 青菜和 え にんじん金平 豆腐汁 バナナ ご飯	ヤクルト せんべい	鶏もも 絹ごし豆腐 かつお節 みそ	ウエハース ごま 三温糖 精白米 米 菓	たまねぎ 根菜ねぎ にんにく しょうが レモン りんご ほうれんそう にんじん ブラックマッペもやし スイートコーン缶 糖 乾燥わかめ バナナ	エネルギー： 446kcal タンパク：17.2g	食塩相当 量：1.9g
29 水	ヨーグルト	白身魚のタルタルソース 花野菜サ ラダ 白菜汁 りんご ご飯	牛乳 フレンチトース ト(★)	まがれい 鶏卵 ベーコン かつお節 絹ごし豆腐 米みそ 牛乳	パン粉 マヨネーズ ドレッシング 精白 米 食パン 三温糖 有塩バター メー ブルシロップ	きゅうり プロッコリー カリフラワー に んじん スイートコーン缶糖 はくさい 根菜ねぎ りんご	エネルギー： 550kcal タンパク：24.7g	食塩相当 量：1.6g
30 木	牛乳 クッキー	五目昆布煮 れんこんキッシュ キャベツ汁 オレンジ ご飯	ゼリー せんべい	牛乳 ぶたかた 油揚げ 焼き竹輪 黄 だいず缶詰 ベーコン 鶏卵 植物性脂 肪 プロセスチーズ かつお節 米みそ (甘みそ)	ビスケット 三温糖 調合油 精白米 米菓	まこんぶ ごぼう にんじん れんこん たまねぎ ほうれんそう キャベツ えの きたけ 根菜ねぎ パレンシアオレンジ	エネルギー： 555kcal タンパク：16.8g	食塩相当 量：1.8g
31 金	麦茶 せんべい	ミートスパゲティ レパールのスパイス 揚げ 牛乳 スイーティー ご飯	ジョア クラッカー	ぶたひき肉 ナチュラルチーズ ぶた肝 臓 牛乳	米菓 スパゲッティ 三温糖 でん粉 調 合油 精白米 クラッカー	たまねぎ にんじん トマト缶詰 トマト ジュース グレープフルーツ	エネルギー： 546kcal タンパク：25.8g	食塩相当 量：1.2g

※(★)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。



# 令和2年1月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

日 曜			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	水								
2	木								
3	金								
4	土								
5	日								
6	月	チーズカレー 小女子の甘煮 牛乳 りんご	ヨーグルト 小魚	ぶたかた プロセスチーズ いかご 牛乳	じゃがいも 調合油 三温糖 米菓	たまねぎ にんじん りんご	エネルギー：368kcal タンパク：13.8g 脂質：12.6g	食塩相当量：1.4g	
7	火	五目納豆 さつま芋の甘煮 牛乳 みかん	ジョア 米粉と豆腐のパン ケーキ(★)	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 プロセス チーズ 牛乳 絹ごし豆腐 豆乳	さつまいも 三温糖 精白米 調合油 メープルシロップ 粉糖	にんじん 根菜ねぎ うんしゅうみかん	エネルギー：470kcal タンパク：18.7g 脂質：17.6g	食塩相当量：1.1g	
8	水	チャブチェ風 はんぺんチーズ 牛乳 みかん	牛乳 ミルクリッチ	ぶたかた はんぺん プロセスチーズ 牛乳	はるさめ 三温糖 ごま油 クリームパン	にんじん 青ピーマン たまねぎ うん しゅうみかん	エネルギー：468kcal タンパク：24.1g 脂質：19.2g	食塩相当量：2.3g	
9	木	鶏ごぼうご飯 カレイのホイル焼 き マカロニサラダ こづゆ みか ん	牛乳 せんべい	鶏もも まがれい プロセスチーズ ほた てがれい	精白米 三温糖 有塩バター マカロニ マヨネーズ さといも しらたき 焼きふ 米菓	ごぼう にんじん 乾しいたけ さやいん げん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ きゅうり スイートコーン缶 きくらげ う んしゅうみかん	エネルギー：519kcal タンパク：19.7g 脂質：12.4g	食塩相当量：1.5g	誕生会
10	金	焼きそば チキンサラダ 牛乳 リ んご	野菜生活 ごまおかかおにぎり (★)	ぶたかた 鶏むね 牛乳 刺し節	蒸し中華めん なたね油 フレンチドレッ シング 精白米 ごま	もやし たまねぎ にんじん キャベツ あおさ ブロッコリー 赤ピーマン ス イートコーン缶 りんご	エネルギー：413kcal タンパク：14.2g 脂質：14.1g	食塩相当量：1g	
11	土	ソフトフランス甘バターパン 春雨サ ラダ 牛乳 みかん	ジュース せんべい	牛乳	クリームパン はるさめ ドレッシングタ イプ 米菓	きゅうり にんじん スイートコーン缶 き くらげ うんしゅうみかん	エネルギー：512kcal タンパク：15g 脂質：14.3g	食塩相当量：2.2g	だんごさし
12	日								
13	月								成人の日
14	火	焼肉 ナムル 牛乳 里芋のみそ 和え みかん	スポロン せんべい	ぶたローズ 牛乳 みみそ	ごま 調合油 ごま油 ごま さといも 三温糖 米菓	もやし こまつな ブロッコリー にんじん スイートコーン缶 にんにく うんしゅうみ かん	エネルギー：464kcal タンパク：20.5g 脂質：18g	食塩相当量：1.7g	
15	水	蒸しさわらのきのこソースがけ ツナ ポテト ポイルブロッコリー 牛乳 み かん	牛乳 きな粉揚げパン(★)	さわら かつお缶 牛乳 きな粉	三温糖 でん粉 じゃがいも 調合油 マ ヨネーズ コッペパン ざらめ糖	ぶなしめじ えのきたけ まいりけ 赤 ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー う んしゅうみかん	エネルギー：573kcal タンパク：24.5g 脂質：26.4g	食塩相当量：1.9g	
16	木	肉じゃが ス克蘭ブルエッグ 牛 乳 りんご	プリン せんべい	ぶたかた 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳	じゃがいも しらたき 三温糖 有塩パ ター 米菓	にんじん たまねぎ さやいんげん りん ご	エネルギー：444kcal タンパク：17.3g 脂質：17.8g	食塩相当量：1.3g	
17	金	けんちんそうめん 天ぷら 牛乳 みかん	ジョア アップルパイ(★)	鶏もも 油揚げ 焼き竹輪 牛乳 鶏卵	そうめん プレミックス粉 調合油 ざら め糖 パイ皮	はくさい たいこん ごぼう にんじん あ おき 日本かぼちゃ うんしゅうみかん りんご	エネルギー：674kcal タンパク：23.3g 脂質：26.6g	食塩相当量：3.2g	

# 令和2年1月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

日 曜			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			
18 土	エッグパン ソフトフランスジャムマーガリン 中華ソテー 牛乳 パナナ	ジュース せんべい	鶏卵 牛乳	ロールパン マヨネーズ コッペパン ソフトタイプマーガリン 三温糖 はるさめ 調合油 米菓	にんじん たまねぎ こまつな スイートコーン パナナ	エネルギー：644kcal タンパク：16.4g 脂質：26g	食塩相当量：2.3g	
19 日								
20 月	ほうれん草シチュー 竹輪と高野豆腐の煮物 牛乳 みかん	フルーヨーグルト いも花子(★)	鶏もも 焼き竹輪 凍り豆腐 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも 三温糖 ざらめ糖 さつまいも 調合油 水あめ	スイートコーン缶 たまねぎ にんじん ほうれん草 うんしゅうみかん パナナ うんしゅうみかん缶	エネルギー：419kcal タンパク：18.5g 脂質：14.6g	食塩相当量：1g	
21 火	チーズハンバーグ 温野菜 牛乳 りんご	牛乳 ビスコ	ぶたひき肉 プロセスチーズ 鶏卵 牛乳	パン粉 三温糖 調合油 じゃがいも ドレッシング ビスケット	たまねぎ にんじん ブロッコリー スイートコーン缶 りんご	エネルギー：549kcal タンパク：20.2g 脂質：28.2g	食塩相当量：1.4g	
22 水	焼き魚 ひじきサラダ 金時豆 牛乳 みかん	牛乳 チーズコーントースト(★)	べにざけ プロセスチーズ ささげ 牛乳	三温糖 マヨネーズ 食パン	ひじき さやいんげん きゅうり スイートコーン にんじん うんしゅうみかん スイートコーン缶	エネルギー：595kcal タンパク：28.2g 脂質：25.6g	食塩相当量：2.7g	
23 木	親子煮 白菜の塩昆布和え 牛乳 スイーティー	ヤクルト せんべい	鶏もも なたと 鶏卵 牛乳	三温糖 米菓	たまねぎ にんじん 乾しいたけ さやいんげん はくさい きゅうり 塩昆布 グレープフルーツ	エネルギー：352kcal タンパク：16.5g 脂質：11.2g	食塩相当量：1.4g	
24 金	煮込みうどん風 かぼちゃのそぼろあん 牛乳 みかん	野菜生活 クッキー	鶏もも かつお節 鶏ひき肉 牛乳	干しうどん 三温糖 でん粉 ビスケット	はくさい だいこん たまねぎ にんじん 乾しいたけ 日本かぼちゃ うんしゅうみかん	エネルギー：459kcal タンパク：19.2g 脂質：15.9g	食塩相当量：2.5g	
25 土	レーズンパン チキンカチャトラ 牛乳 りんご	ジュース せんべい	鶏もも 植物性脂肪 牛乳	食パン 干しぶどう 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 トマト缶詰 にんにく にんじん りんご	エネルギー：612kcal タンパク：21.1g 脂質：17g	食塩相当量：2.9g	
26 日								
27 月	ハッシュドポーク 厚揚げと大根の煮物 牛乳 りんご	飲むヨーグルト (★) ビスコ	ぶたかたロース 生揚げ 普通牛乳 ヨーグルト	じゃがいも 三温糖 乳酸菌飲料 ビスケット	にんじん たまねぎ ぶなしめじ さやいんげん だいこん りんご	エネルギー：558kcal タンパク：16.3g 脂質：27.1g	食塩相当量：1.8g	
28 火	鶏肉のバーベキューソース 青菜和え にんじん金平 牛乳 パナナ	ヤクルト せんべい	鶏もも 牛乳	ごま 三温糖 米菓	たまねぎ 根深ねぎ にんにく しょうが レモン りんご ほうれん草 にんじん ブラックマッペもやし スイートコーン缶 パナナ	エネルギー：372kcal タンパク：16g 脂質：11.4g	食塩相当量：1.3g	
29 水	白身魚のタルタルソース 花野菜サラダ 牛乳 りんご	牛乳 フレンチトースト(★)	まがれい 鶏卵 ベーコン かつお節 牛乳	パン粉 マヨネーズ ドレッシング 食パン 三温糖 有塩バター メープルシロップ	きゅうり ブロッコリー カリフラワー にんじん スイートコーン缶 りんご	エネルギー：616kcal タンパク：27.6g 脂質：32g	食塩相当量：2g	
30 木	五目昆布煮 れんこんキッシュ 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	ぶたかた 油揚げ 焼き竹輪 煮だいたいベーコン 鶏卵 植物性脂肪 プロセスチーズ 牛乳	三温糖 調合油 米菓	まこんぶ ごぼう にんじん れんこん たまねぎ ほうれん草 パレンシアオレンジ	エネルギー：451kcal タンパク：16.2g 脂質：24.6g	食塩相当量：1.9g	
31 金	ミートスパゲティ レバーのスパイス揚げ 牛乳 スイーティー	ジョア クラッカー	ぶたひき肉 ナチュラルチーズ ぶた肝臓 牛乳	スパゲッティ 三温糖 でん粉 調合油	たまねぎ にんじん トマト缶 トマトジュース グレープフルーツ	エネルギー：510kcal タンパク：27.6g 脂質：16g	食塩相当量：1.3g	

※(★)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。