

平成31年4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		行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
1 月	ポークカレー 小女子の甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	ヨーグルト 昆布	ぶたかたローズ いかなご 牛乳	じゃがいも 調合油 三温糖 精白米	たまねぎ にんじん さやいんげん キ ウイフルーツ 刻み昆布	エネルギー：467kcal タンパク：14.7g 脂質：12.9g	食塩相当量：1.8g	入園式
2 火	焼肉 ビーフンソテー 牛乳 グレープフルーツ	ヤクルト せんべい	ぶたローズ ベーコン 牛乳	ごま ビーフン なたね油 有塩バター 米菓	にんじん キャベツ ブラックマッペもやし グレープフルーツ	エネルギー：368kcal タンパク：15.2g 脂質：18.1g	食塩相当量：1g	
3 水	赤魚の煮付け マカロニサラ ダ 牛乳 バナナ	牛乳 きな粉揚げパン(★)	くろだい まぐろ鰯缶 牛乳 きな粉	三温糖 スパゲッティ マヨネーズ フレ ンチドレッシング コッペパン 油 ざらめ 糖	しょうが にんじん スイートコーン缶詰 きゅうり バナナ	エネルギー：489kcal タンパク：21.8g 脂質：21.7g	食塩相当量：1.5g	
4 木	麻婆豆腐 半月卵 牛乳 オ レンジ	牛乳 クッキー	木綿豆腐 ぶたひき肉 みそ 鶏卵 牛乳	ごま油 でん粉 ビスケット	根菜ねぎ にんじん たまねぎ たら しょうが バレンシアオレンジ	エネルギー：364kcal タンパク：17.1g 脂質：18.5g	食塩相当量：0.9g	
5 金	筍ご飯 鶏のから揚げ 青菜のご ま和え 春キャベツ汁 いちご	豆乳ココアプリン(★) せんべい	油揚げ 鶏もも かつお節 みそ せらチ ン	精白米 三温糖 薄力粉 じゃがいもで ん粉 油 ごま 豆乳 米菓	たけのこ にんじん さやえんどう にん じんにく しょうが こまつな ブラックマッペ もやし スイートコーン缶詰 結球菜、生 根菜ねぎ えのきたけ いちご	エネルギー：495kcal タンパク：19.8g 脂質：17.9g	食塩相当量：1.8g	誕生会
6 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリ ン) ジャーマンポテト 牛乳 甘夏	ジュース せんべい	ベーコン 牛乳	コッペパン いちご ソフトタイプマーガ リン じゃがいも 有塩バター 米菓	たまねぎ にんじん スイートコーン缶詰 パセリ なつみかん	エネルギー：554kcal タンパク：16g 脂質：19.4g	食塩相当量：2.1g	
7 日								
8 月	ハッシュドポーク 竹輪と凍み 豆腐の煮物 牛乳 キウイ	フルーヨーグルト(★) 小魚	ぶたかたローズ 焼き竹輪 凍り豆腐 牛乳 ヨーグルト かつおちいわし	じゃがいも なたね油 ざらめ糖	にんじん たまねぎ ぶなしめじ さやい んげん キウイフルーツ もも バナナ うんしゅうみかん缶詰	エネルギー：367kcal タンパク：17.1g 脂質：14.7g	食塩相当量：2g	
9 火	ささみフライ キャベツサラダ 牛乳 オレンジ	スポロン せんべい	鶏ささ身 鶏卵 牛乳	三温糖 薄力粉 パン粉 調合油 ド レッシングタイプ和風調味料 米菓	にんにく キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン缶詰 バレンシアオレンジ	エネルギー：335kcal タンパク：17.2g 脂質：10.2g	食塩相当量：1.4g	献立作成
10 水	さばの味噌煮 スパゲティサラ ダ 牛乳 バナナ	牛乳 チーズコーントースト (★)	まさば 甘みそ まぐろ鰯缶詰 牛乳 フ ロセスチーズ	三温糖 スパゲッティ マヨネーズ フレ ンチドレッシング 食パン	しょうが にんじん スイートコーン缶詰 きゅうり バナナ	エネルギー：575kcal タンパク：24.2g 脂質：28g	食塩相当量：2g	
11 木	肉じゃが 厚焼き玉子 牛乳 グレープフルーツ	ジョア ビスコ	ぶたかた かつお節 鶏卵 牛乳	じゃがいも しらたき 三温糖 油 ビス ケット	にんじん たまねぎ さやいんげん グ レープフルーツ	エネルギー：429kcal タンパク：19.1g 脂質：15g	食塩相当量：0.6g	
12 金	焼きそば ウインナー 牛乳 甘夏	ゼリー せんべい	ぶたかたソーセージ 牛乳	蒸し中華めん なたね油 米菓	大豆もやし たまねぎ にんじん キャベ ツ あおさ なつみかん	エネルギー：400kcal タンパク：13.4g 脂質：19g	食塩相当量：1.4g	
13 土	チョコサンド ミートグラタン 牛乳 いちご	ジュース せんべい	ぶたひき肉 プロセスチーズ 牛乳	食パン ミルクチョコレート 油 マカロ ニパン粉 米菓	たまねぎ にんじん いちご	エネルギー：594kcal タンパク：19.6g 脂質：22.4g	食塩相当量：1.9g	
14 日								
15 月	春キャベツシチュー 竹輪と高 野豆腐の煮物 牛乳 キウイ	ヨーグルト いも花子	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 凍り豆腐 牛 乳	じゃがいも 有塩バター 薄力粉 三温 糖 さつまいも 調合油 水あめ	たまねぎ にんじん キャベツ スイート コーン缶詰 キウイフルーツ	エネルギー：436kcal タンパク：19.9g 脂質：15.4g	食塩相当量：1.5g	

平成31年4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	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		
16 火	ミートローフ 温野菜 牛乳 オレンジ	牛乳寒天(★) せんべい	ぶたひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 牛乳	パン粉 三温糖 米菓	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん ブロッコリー スイートコーン缶詰 パレンシアオレンジ 寒天 みかん缶詰	エネルギー：322kcal タンパク：17.8g 脂質：12g	食塩相当量：1g
17 水	焼き魚 ひじきサラダ 牛乳 バナナ	牛乳 フレンチトースト(★)	べにざけ プロセスチーズ 牛乳 鶏卵	三温糖 マヨネーズ 食パン 有塩バター メープルシロップ	ひじき さやいんげん きゅうり スイート コーン缶 にんじん バナナ	エネルギー：417kcal タンパク：21.8g 脂質：17.8g	食塩相当量：0.8g
18 木	筑前煮 野菜入り玉子焼き 牛乳 甘夏	ヤクルト せんべい	鶏もも 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳	こんにゃく 三温糖 油 米菓	ごぼう にんじん 乾しいたけ れんこん さやいんげん たまねぎ なつみかん	エネルギー：345kcal タンパク：14.2g 脂質：13.4g	食塩相当量：2.1g
19 金	肉みそうどん きゃべつの塩昆布 和え 牛乳 グレープフルーツ	プリン せんべい	ぶたひき肉 豆みそ 牛乳	うどん じゃがいもでん粉 三温糖 油 米菓	たまねぎ にんじん 大豆もやし さやい んげん キャベツ きゅうり 塩昆布 グ レープフルーツ	エネルギー：380kcal タンパク：15.1g 脂質：13.2g	食塩相当量：1.8g
20 土	ミルクリッチ 中華スープ 牛乳 いちご	バナナ	牛乳	クリームパン ごま油 普通はるさめ	たまねぎ にんじん なら ぶなしめじ いちご バナナ	エネルギー：359kcal タンパク：11.3g 脂質：11.5g	食塩相当量：0.6g
21 日							
22 月	鶏肉のさっぱり煮 もやし和え ワンタンスープ オレンジ	飲むヨーグルト(★) ビスケット	鶏もも かに風味かまぼこ ぶたかた ヨーグルト 牛乳	三温糖 ドレッシングタイプ和風調味料 しょうまいの皮 乳酸菌飲料 ビスケット	ブラックマッペもやし きゅうり スイート コーン缶詰 たまねぎ にんじん ぶなし めじ こまつな パレンシアオレンジ	エネルギー：311kcal タンパク：15.2g 脂質：14.2g	食塩相当量：1.3g
23 火	タンドリーチキン シーザーサ ラダ 牛乳 甘夏	野菜生活 せんべい	鶏もも ヨーグルト ハム ナチュラル チーズ 牛乳	マヨネーズ 米菓	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ スイートコーン缶詰 にんじん きゅうり なつみかん	エネルギー：384kcal タンパク：16g 脂質：21.4g	食塩相当量：1.4g
24 水	五目納豆 さつま芋の甘煮 牛乳 グレープフルーツ	牛乳 甘バターパン	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 プロセス チーズ 牛乳	油 さつまいも 三温糖 クリームパン	にんじん 根菜ねぎ グレープフルーツ	エネルギー：446kcal タンパク：19.9g 脂質：18.6g	食塩相当量：1.2g
25 木	筍と鶏団子の煮物 きのこの キッシュ 牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット	凍り豆腐 鶏ひき肉 ベーコン 鶏卵 ク リーム植物性脂肪 プロセスチーズ 牛 乳	こんにゃく じゃがいもでん粉 三温糖 調合油 ビスケット	たけのこ にんじん 根深ねぎ しょうが ほうれんそう たまねぎ ぶなしめじ バ ナナ	エネルギー：557kcal タンパク：25.9g 脂質：32.2g	食塩相当量：2g
26 金	ナポリタン レバーの竜田揚 げ 牛乳 キウイ	ジョア わかめおにぎり(★)	ベーコン ナチュラルチーズ ぶた肝臓 牛乳	スパゲッティ 三温糖 じゃがいもでん粉 調合油 精白米	たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト 缶詰 トマトジュース キウイフルーツ 乾燥わかめ	エネルギー：587kcal タンパク：25.6g 脂質：15.5g	食塩相当量：1.3g
27 土	サンドイッチ ポトフ 牛乳 いちご	ジュース せんべい	ハム プロセスチーズ ソーセージ 牛 乳	食パン マヨネーズ ソフトタイプマーガ リン じゃがいも 米菓	きゅうり レタス ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん スイートコーン缶詰 いちご	エネルギー：531kcal タンパク：17.7g 脂質：18.5g	食塩相当量：2.4g
28 日							
29 月							昭和の日
30 火							国民の休日

※(★)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。