

# 令和元年9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			
1 日								
2 月	きのこカレー 小女子の甘煮 牛乳 キウイ	フルーヨーグルト (★) 昆布	ぶたかたローズ いかなご 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも 調合油 三温糖 ざらめ 糖	たまねぎ にんじん ぶなしめじ え のきたけ キウイフルーツ みかん缶 パイン缶 刻み昆布	エネルギー：338kcal タンパク：10.9g 脂質：15.3g	食塩相当 量：1.9g	
3 火	照り焼きチキン 青菜和え 牛乳 オレンジ	牛乳 手作りドーナツ(★)	鶏もも 牛乳	薄力粉 三温糖 油 有塩バター ざ らめ糖	にんにく しょうが ほうれんそう に んじん 大豆もやし パレンシアオレ ンジ	エネルギー：427kcal タンパク：18.9g 脂質：20.9g	食塩相当 量：0.8g	
4 水	カレーのムニエル ひじきサラダ 牛乳 梨	牛乳 クリームパン	まがれい プロセステーズ 牛乳	バター 薄力粉 三温糖 マヨネーズ クリームパン	ほしひじき さやいんげん きゅうり スイートコーン にんじん 日本なし	エネルギー：403kcal タンパク：20.8g 脂質：18.8g	食塩相当 量：0.9g	
5 木	金平ごぼう 野菜のキッシュ 牛乳 オレンジ	ジョア せんべい	ぶたローズ さつま揚げ ベーコン 鶏卵 クリーム プロセステーズ 牛 乳	しらたき ごま 三温糖 調合油 米菓	ごぼう れんこん にんじん ほうれ んそう たまねぎ ぶなしめじ パレ ンシアオレンジ	エネルギー：540kcal タンパク：24.9g 脂質：26.9g	食塩相当 量：1.7g	
6 金	さつまいもご飯 松風焼き もやし 和え きのこ汁 ぶどう	アイス	鶏ひき肉 鶏卵 豆みそ かに風味 かまぼこ ぶた大かたローズ 米み そ かつお節	精白米 さつまいも ごま パン粉 三温糖 ごま 調合油 ドレッシング さといも しらたき ラクトアイス	根深ねぎ たまねぎ ブラックマッペ もやし きゅうり スイートコーン缶 まいたけ なめこ ぶなしめじ えの きたけ にんじん だいこん ぶどう	エネルギー：509kcal タンパク：19.6g 脂質：19.1g	食塩相当 量：1.6g	誕生会
7 土	ミルクリッチ ジャーマンポテト 牛乳 梨	ジュース せんべい	ベーコン 牛乳	クリームパン じゃがいも バター 米菓	たまねぎ にんじん スイートコーン 缶 パセリ 日本なし	エネルギー：502kcal タンパク：15.9g 脂質：19.1g	食塩相当 量：1.6g	
8 日								
9 月	鶏肉のさっぱり煮 コールスローサラ ダ ワンタンスープ ぶどう	ヨーグルト 小魚	鶏もも ベーコン プロセステーズ ぶたかた かたくちいわし	三温糖 マヨネーズ しゅうまいの皮	キャベツ スイートコーン缶 にんじ ん きゅうり たまねぎ ぶなしめじ こまつな ブラックマッペもやし ぶど う	エネルギー：404kcal タンパク：19.9g 脂質：21.2g	食塩相当 量：1.4g	
10 火	ポークチャップ 春雨サラダ 牛乳 オレンジ	スポロン せんべい	ぶたローズ 牛乳	普通はるさめ ドレッシング 薄力粉 三温糖 調合油 バター ざらめ糖	たまねぎ にんにく きゅうり にんじ ん スイートコーン缶 きくらげ パレ ンシアオレンジ	エネルギー：526kcal タンパク：21.6g 脂質：20.2g	食塩相当 量：1.2g	
11 水	鮭のホイル焼き マカロニサラダ 牛乳 オレンジ	牛乳 エッグパン(★)	しろさけ かつお缶 牛乳 鶏卵	バター マカロニ マヨネーズ ロー ルパン	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 パレンシアオレンジ	エネルギー：536kcal タンパク：24.1g 脂質：29.5g	食塩相当 量：1.2g	
12 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 牛乳 キウイ	ゼリー せんべい	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 プロ セステーズ 牛乳	調合油 さつまいも 三温糖 米菓	にんじん 根深ねぎ キウイフルーツ	エネルギー：364kcal タンパク：13.3g 脂質：10.5g	食塩相当 量：0.9g	
13 金	ちゃんぽんうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 ぶどう	ジョア おはぎ(★)	豆乳 かつお節 ぶたかたローズ 凍り豆腐 牛乳 きな粉	干しうどん ごま油 じゃがいもでん 粉 三温糖 調合油 精白米 こしあ い ぶどう	キャベツ なら 根深ねぎ たけのこ にんじん もやし きくらげ ぶなしめ じ ぶどう	エネルギー：553kcal タンパク：26.3g 脂質：18.1g	食塩相当 量：2.9g	
14 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリ ン) ポトフ 牛乳 梨	バナナ	鶏もも 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	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 日本なし バナナ	エネルギー：455kcal タンパク：13.4g 脂質：12.9g	食塩相当 量：1.5g	
15 日								

# 令和元年9月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

日 曜	食 育		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 月							敬老の日
17 火	ヒレカツ 千切キャベツ 牛乳 ぶどう	飲むヨーグルト(★) いも花子	ぶたヒレ 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	薄力粉 パン粉 三温糖 乳酸菌 飲料 さつまいも 調合油 水あめ	キャベツ にんじん スイートコーン 缶 ぶどう	エネルギー: 320kcal タンパク: 17.9g 脂質: 12.3g	食塩相当 量: 0.6g
18 水	さんまの甘煮 和風ポテトサラダ 牛乳 オレンジ	牛乳 クリームパン	さんま 焼き竹輪 プロセスチーズ 牛乳	三温糖 じゃがいも マヨネーズ ク リームパン	しょうが きゅうり にんじん スイ ートコーン缶 塩昆布 パレンシアオレ ンジ	エネルギー: 591kcal タンパク: 23.4g 脂質: 32.9g	食塩相当 量: 1.7g
19 木	筑前煮 野菜入り玉子焼き 牛乳 梨	牛乳 スイートポテト(★)	鶏もも 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳 クリーム 鶏卵	こんにやく 三温糖 調合油 さつま いも 無塩バター	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 日本 なし	エネルギー: 433kcal タンパク: 17g 脂質: 20.6g	食塩相当 量: 2g
20 金	焼きそば ボイルウインナー 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	ぶたかたソーセージ 牛乳	蒸し中華めん 調合油 米菓	もやし たまねぎ にんじん キャベ ツ あおさ パレンシアオレンジ	エネルギー: 423kcal タンパク: 14.7g 脂質: 21.6g	食塩相当 量: 1.5g
21 土	クロワッサンサンド ポルシチ 牛乳 キウイ	ジュース せんべい	鶏卵 ぶたかた 牛乳	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 米菓	たまねぎ にんじん キャベツ にん にく トマト缶詰 トマトジュース キ ウイフルーツ	エネルギー: 718kcal タンパク: 18.1g 脂質: 36g	食塩相当 量: 2.3g
22 日							
23 月							秋分の日
24 火	きのこハンバーグ 温野菜 牛乳 オレンジ	ヨーグルト ウエハース	ぶたひき肉 鶏卵 牛乳	パン粉 三温糖 調合油 じゃがいも ビスケット	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エ リンギ えのきたけ レモン果汁 プ ロッコリー スイートコーン缶 パレン シアオレンジ	エネルギー: 405kcal タンパク: 19.5g 脂質: 14.6g	食塩相当 量: 1.3g
25 水	さばの味噌煮 スパゲティサラダ 牛乳 パナナ	牛乳 ラスク(★)	まさば 米みそ まぐろ類缶詰 牛乳	三温糖 スパゲティ マヨネーズ ドレッシング 食パン グラニュー糖 調合油	しょうが にんじん スイートコーン缶 きゅうり パナナ	エネルギー: 540kcal タンパク: 22.3g 脂質: 24.9g	食塩相当 量: 1.7g
26 木	親子煮 白菜の塩昆布和え 牛乳 ぶどう	ジョア ポテトのチーズ焼き (★)	鶏もも なると 鶏卵 牛乳 ベー コン プロセスチーズ	三温糖 じゃがいも	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 ぶどう スイートコーン缶	エネルギー: 422kcal タンパク: 21.7g 脂質: 14.5g	食塩相当 量: 1.2g
27 金	和風スパゲティ レバーの竜田揚 げ 牛乳 梨	野菜生活 せんべい	ベーコン ぶた肝臓 牛乳	スパゲティ じゃがいもでん粉 調合油 三温糖 米菓	たまねぎ にんじん ぶなしめじ 焼 きのり 日本なし	エネルギー: 373kcal タンパク: 17g 脂質: 14.7g	食塩相当 量: 1.2g
28 土	芋汁		ぶたかた 米みそ	さといも 板こんにやく	だいこん にんじん 根菜ねぎ なめ こ	エネルギー: 62kcal タンパク: 3.6g 脂質: 1.8g	食塩相当 量: 0.7g 園内運動会
29 日							
30 月	秋の具だくさんシチュー 竹輪と高野 豆腐の煮物 牛乳 キウイ	ヨーグルト ビスケット	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 凍り豆腐	じゃがいも さつまいも 調合油 三 温糖 ビスケット	たまねぎ にんじん ぶなしめじ さ やいんげん キウイフルーツ	エネルギー: 456kcal タンパク: 19g 脂質: 19.5g	食塩相当 量: 1g

※(★)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。