

平成29年1月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園

日曜	献立名			3歳未満児			栄養価
	朝間	昼食	昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	
1日							
2月							
3火							
4水							
5木							
6金	麦茶 雪の宿 せんべい	和風スパゲティ レパールのケチャップ煮 牛乳 ブロッコリー みかん	ジョア(ストロベリー) クラッカー	ベーコン(ベーコン) かつお節 ぶた 肝臓(生) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) マカロニ・スパ ゲティ(乾) オリーブ油 でん粉 ぶながいも(生) サラダ油(乾) ハイオレイック) マヨネーズ(全卵 型) クリーム	たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、 皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) ぶながいも(生) あまのり(焼きのり) ブロッコリー(花序、生) うんしゅう り(果実、生) じゃがいも(焼、生)	エネルギー：636kcal タンパク：29.7g 脂質：18.3g
7土	ヤクルト アスパラガス	チョコサンド 野菜ソテー 牛乳 清美オレンジ	なかよしプリン 青のりせんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 食パン ミルク チョコレート オリーブ油	はくさい(結球葉、生) たまねぎ(りん ご、生) にんじん(根、皮つき、生) パルンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：520kcal タンパク：13.7g 脂質：13.5g
8日	成人の日						
9月							
10火	牛乳 バナナ	焼肉 ビーフソテー わかめスープ ご飯 大学芋 いちご	スポロン ぱりんこ	普通牛乳1リットル ぶた大型種、ロー ス(脂身つき、生) ベーコン(ローズ) かつお節	ビーフン オリーブ油 さつまいも(焼 根、皮むき、生) 車輪(三連種) ごま (いり) はちみつ 水稲穀粒(精白 米) 米菓(塩せんべい)	パナナ(生) にんじん(根、皮つき、 生) キヤベツ(結球葉、生) じゃ (生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(原葉、生) いよかん(砂じ ょう、生)	エネルギー：501kcal タンパク：15.6g 脂質：12.1g
11水	カルピス えびせんべい	プリ大根 スパゲティサラダ ニラ玉汁 ご飯 小松菜のお浸し りんご	牛乳 パンピキパン	ぶり(成魚、生) ハム(ローズ) 鶏 卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘 みそ) 普通牛乳100	乳糖菌飲料(乳製品) 米菓(塩せん べい) マカロニ・スパゲティ(乾) マ ヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白 米) クリーム	だいこん(根、皮つき、生) にんじん (根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 (ホールカーネルスタイル) きゅうり (果実、生) じゃがいも(焼、生) こまつな (葉、生)	エネルギー：466kcal タンパク：18.7g 脂質：16.3g
12木	牛乳 きなごせんべい	ひじきの煮物 花型卵 玉ねぎ汁 ご飯 レタス いよかん	ジョア(マスカット) 七草風粥	普通牛乳1リットル ぶた大型種、ロー ス(脂身つき、生) 貴だいず(水漬 物) 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 油 揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	米菓(塩せんべい) 車輪(三連種) 水稲穀粒(精白米)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮 つき、生) ごぼう(根、生) たまねぎ (りんご、生) レタス(土耕栽培、結 球葉、生) ほうれんそう(葉、連年平 均、生)	エネルギー：479kcal タンパク：20.2g 脂質：10.7g
13金	ソファール	赤飯 鶏のから揚げ こづゆ ポテトサラダ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	あずき(全粒、乾) 香腸、もも(皮つ き、生) ぼたてがけ(貝柱、煮干し) ハム(ローズ) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) ごま(乾) サラ ダ油(ハイオレイック) さつまいも(焼 根、生) しあたき 焼きふ(燻せふ) じゃがいも(焼、生) マヨネーズ(全 卵型)	しよが(葉、生) にんじん(りんご、 生) にんじん(根、皮つき、生) ほう れんそう(葉、連年平均、生) うんし ゅうり(果実、生) きゅうり(果実、 生)	エネルギー：598kcal タンパク：24.5g 脂質：22.1g
14土	麦茶 動物ビスケット	いちごジャムパン 野菜サラダ ラックミー 清美オレンジ	バナナ	ハム(ローズ) プロセステーズ	ビスケット(ソフト) 食パン いちご (ジャム、高糖度) マヨネーズ(全卵 型)	レタス(土耕栽培、結球葉、生) きゅう り(果実、生) グレープフルーツ(白肉 種、砂じょう、生) パナナ(生)	エネルギー：498kcal タンパク：13.6g 脂質：12.8g
15日							
16月	牛乳 白い風船	白菜シチュー 竹輪煮 ブロッコリーのおかか和え みかん にんじんご飯	食べるジョア (ブルーベリー) 小魚アーモンド	普通牛乳100 成鶏、むね(皮つき、 生) 焼き竹輪 削り節 いかなご(あ め煮)	ウエハース じゃがいも(焼、生) 車輪(三連種) でん粉(じゃがいもで ん粉) 水稲穀粒(精白米) アーモン ド(フライ、味付け)	スイートコーン缶詰(ホールカーネルス タイル) たまねぎ(りんご、生) にん じん(根、皮つき、生) はくさい(結 球葉、生) ブロッコリー(花序、生) う んしゅうり(果実、生)	エネルギー：406kcal タンパク：14.4g 脂質：10.2g
17火	麦茶 みかん	ヒレカツ 干切キャベツ 大根汁 ご飯 チーズ いよかん	牛乳 手作りまんじゅう	ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、 全卵(生) 油揚げ かつお節 米みそ (甘みそ) プロセステーズ 普通牛乳 100 ゆで小豆缶詰	薄力粉(1等) 米粉(乾) サラ ダ油(ハイオレイック) 水稲穀粒 (精白米)	うんしゅうり(果実、生) にんじん (根、皮つき、生) キヤベツ(結球葉、 生) にんじん(根、皮つき、生) いちご (生)	エネルギー：407kcal タンパク：18g 脂質：12.7g
18水	スポロン アンパンマン せんべい	焼き魚(鮭) マッシュサラダ ほうれん草汁 ご飯 さつま芋チップ オレンジ	牛乳 ワッフル	ベにげ(生) まぐろ類缶詰(油漬、 フレーク、ライト) プロセステーズ かつ お節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 100	米菓(塩せんべい) じゃがいも(焼 根、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲 穀粒(精白米) さつまいも(焼根、皮 むき、生) サラダ油(ハイオレイッ ク)	にんじん(根、皮つき、生) スイート コーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ほうれんそう(葉、連年平均、生) プ ラックマッパもやし(生) パルンシア オレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：551kcal タンパク：20.1g 脂質：16g
19木	ミルクプリン	おでん きゅうり漬け 牛乳 いちご ゆかりおにぎり	野菜生活 アップルマフィン	かつお節 鶏卵、全卵(生) はんぺん さつま揚げ 焼き竹輪 普通牛乳100 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 車輪(三連種) にんじん(根、皮つき、生) 水稲穀粒 (精白米) プレミックス粉(ホットケー キ用) 無塩バター	だいこん(葉、生) にんじん(りんご、 生) キヤベツ(結球葉、生) にんじん (根、皮つき、生) はくさい(結球葉、 生)	エネルギー：500kcal タンパク：17.3g 脂質：13.2g
20金	牛乳 おこし	焼きそば 小松菜和え 中華スープ いよかん	ヤクルト ばかうけ	普通牛乳100 ぶた大型種、かた(脂 身つき、生) かつお節 アラスカめ げ(生)	はとむぎ(精白米) 鶏し中華めんの ごま油 米菓(塩せんべい)	あおさ(葉、生) たまねぎ(りんご、 生) 青ピーマン(果実、生) にんじん (根、皮つき、生) キヤベツ(結球葉、 生) こまつな(葉、生) えのきたけ	エネルギー：317kcal タンパク：11.8g 脂質：7.7g
21土	麦茶 お野菜チップス	ソフトフランスビーナツパン ラザニア 牛乳 りんご	ぶどうゼリー 味しらべ	ぶた、ひき肉(生) プロセステーズ 普通牛乳100	ポテトチップス(ポテトチップス) コッ ペパン じゃがいも(生) ビーナツパン ター 薄力粉(1等) 米菓(塩せんべ い)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りんご、生) トマト缶詰(ホール、食 塩無添加) りんご(皮むき、生)	エネルギー：478kcal タンパク：14g 脂質：17.6g
22日							
23月	牛乳 いちご	ワンタンスープ 鶏肉のさっぱり煮 レタス みかん きのご飯	スキムミルク ビスコ	普通牛乳100 ぶた、ひき肉(生) 香 腸、もも(皮つき、生) かつお節 脱 脂乳 普通牛乳	しゅうまいの皮 車輪(三連種) 水稲 穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	いちご(生) たまねぎ(りんご、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルス タイル) チンゲンサイ(葉、生) にん じん(根、皮つき、生) はくさい(結 球葉、生)	エネルギー：431kcal タンパク：15.6g 脂質：13.6g
24火	野菜生活 ハッピータン	きのごハンバーグ 温野菜 春雨スープ ご飯 はっさく	牛乳 スイートポテト	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏 卵、全卵(生) まぐろ類缶詰(油漬、 フレーク、ライト) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 車輪(三連種) ドレッシングタイプ和風調味料 緑豆 はるさめ(乾) 水稲穀粒(精白米) さ つまいも(焼根、皮むき、生) 無塩バ ター	たまねぎ(りんご、生) ぶながいも(生) マッ シュルーム(水漬缶詰) エリンギ(生) わかめ(原葉、生) ブロッコリー(花 序、生)	エネルギー：472kcal タンパク：20.3g 脂質：16.6g
25水	麦茶 芋けんぴ	タラの磯部揚げ 青菜のゴマ和え かぼちや汁 ご飯 いちご	牛乳 フレンチトースト	凍り豆腐(生) かつお節 米みそ(甘 みそ) 普通牛乳100 普通牛乳1リッ トル 鶏卵、全卵(生)	芋(かりんとう) プレミックス粉(てんぷ ら用) サラダ油(ハイオレイック) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) 食 パン 車輪(三連種)	あおさ(葉、生) こまつな(葉、生) プ ラックマッパもやし(生) にんじん (根、皮つき、生) 日本かぼち(果 実、生) ぶながいも(生)	エネルギー：448kcal タンパク：16.9g 脂質：12.2g
26木	ぶどうゼリー	五目納豆 さつまいもの甘煮 なめこ汁 ご飯 ほうれんそうの煮浸し いよかん	ヤクルト 星たべよ	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 系引き納 豆 プロセステーズ かつお節 米み そ(甘みそ)	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(焼 根、皮むき、生) 車輪(三連種) 水 稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(り んご、生) にんじん(根、皮つき、生) なめこ(水漬缶詰) エリンギ(生) さつま揚げ(葉、生) ほうれんそう(葉、 連年平均、生) いよかん(砂じょう、 生)	エネルギー：387kcal タンパク：9.7g 脂質：5.3g
27金	牛乳 うす焼き せんべい	ちゃんぽんうどん 笹かまの磯辺揚げ ヤーコンの天ぷら ブロッコリー みかん	フルーツジュース チョコイス	普通牛乳100 ぶた大型種、かたロー ス(脂身つき、生) 笹かま	米菓(塩せんべい) うどん(ゆで) サ ラダ油(ハイオレイック) プレミッ クス粉(てんぷら用) きくいも(燻 せふ) マヨネーズ(全卵型) ビスケット ソフト	根菜ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(り んご、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) あおさ(葉、 生) ブロッコリー(花序、生) うんし ゅうり(果実、生)	エネルギー：463kcal タンパク：12.9g 脂質：19.3g
28土	飲むヨーグルト 雪の星 せんべい	甘バターサンド マカロニサラダ 牛乳 いちご	バナナ	ヨーグルト(ドリンクタイプ) ハム(ロ ーズ) プロセステーズ 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) クリームサンド マカロニ・スパゲティ(乾) マヨネ ーズ(全卵型)	にんじん(根、皮つき、生) スイート コーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きゅうり(果実、生) いちご(生) パ ナナ(生)	エネルギー：484kcal タンパク：15.7g 脂質：13.7g
29日							
30月	ラックミー ウエハース	スタミナカレー 白菜のなめ茸和え 牛乳 小女子 みかん ご飯	ソファール(プレーン) おしゃぶりするめ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普 通牛乳100 いかなご(生) いか加工 品(煮るめ)	ウエハース じゃがいも(焼、生) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(りんご、生) たまねぎ(り んご、生) しよが(葉、生) じゃ (生) にんじん(根、皮つき、生) ぶながいも(生) はくさい(結球葉、 生)	エネルギー：562kcal タンパク：22.1g 脂質：14.9g
31火	牛乳 いちご	鶏肉のバベキューソース まいたけ汁 ご飯 三色和え りんご	ジョア (ブルーベリー) まがりせんべい	普通牛乳1リットル 香腸、もも(皮つ き、生) 焼ごし豆腐 かつお節 米 みそ(甘みそ)	水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべ い)	いちご(生) たまねぎ(りんご、生) こ まつな(葉、生) スイートコーン缶詰 (ホールカーネルスタイル) にんじん (根、皮つき、生) まいたけ(生) 葉 ねぎ(生)	エネルギー：456kcal タンパク：19.3g 脂質：9.6g

給食MEMO
13日 お誕生会

1歳6ヶ月未満の子は、きざみ・薄味にしています。材料の都合により献立が変わることがあります。

