

平成29年1月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	
	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			<p style="text-align: center;">あけまして おめでとうございます</p> 				
2月							
3火							
4水							
5木							
6金	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 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	マカロニ・スパゲティ(乾) オリーブ 油 でん粉(じゃがいもでん粉) サフラ ワー油(ハイオレイック) マヨネーズ (全卵型) クラッカー(ソーダ)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) ぶなしめじ(生) あまのり(焼きのり) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみ つ(生)	エネルギー: 662kcal たんぱく: 31.4g 脂質: 21.3g	カルシウム: 446mg 食塩相当量: 1.1g
7土	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200	食パン ミルクチョコレート オリーブ油 米菓(塩せんべい)	はくさい(結球葉、生) たまねぎ(りん 茎、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: 655kcal たんぱく: 19.8g 脂質: 25.2g	カルシウム: 363mg 食塩相当量: 1.9g
8日							
9月	<p style="text-align: center;">成人の日</p>						
10火	焼肉 ビーフソテー わかめスープ 大学芋 いちご	スポロン ぱりんこ	ぶた大肌種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節	ビーフン オリーブ油 さつまいも(塊 根、皮むき、生) 草種(三温種) ごま (いり) はちみつ 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ (結球葉、生) にら(葉、生) 根菜類 ごぼう(根、皮むき、生) わかめ(海藻、生) いよかん(砂じょう、生)	エネルギー: 357kcal たんぱく: 12.9g 脂質: 11.2g	カルシウム: 93mg 食塩相当量: 1.6g
11水	ブリ大根 スパゲティサラダ ニラ玉汁 小松菜のお浸し りんご	牛乳 パンブキンパン	ぶり(成魚、生) ハム(ロース) 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	マカロニ・スパゲティ(乾) マヨネーズ (全卵型) クリームパン	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) にら(葉、生) こまつな (葉、生) ほうれんそう(葉、生) しょう が(根、皮むき、生) しょうが(根、皮む き、生) にんじん(根、皮つき、生) ほう れんそう(葉、生) うんしゅうみつ(果 実、生) きゅうり(果実、生) うんしゅう みつ(果実、生)	エネルギー: 380kcal たんぱく: 19.1g 脂質: 18.6g	カルシウム: 172mg 食塩相当量: 0.9g
12木	ひじきの煮物 花型卵 玉ねぎ汁 レタス いよかん	ジョア(マスカット) 七草風粥	ぶた大肌種、ロース(脂身つき、生) 黄だいず(水煮缶詰) 焼き竹輪 鶏 卵 全卵(生) 油揚げ かつお節 米 みそ(甘みそ)	草種(三温種) 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、皮むき、生) たま ねぎ(りん茎、生) レタス(土耕栽培、結 球葉、生) ほうれんそう(葉、生) しょう が(根、皮むき、生) しょうが(根、皮む き、生) にんじん(根、皮つき、生) ほう れんそう(葉、生) うんしゅうみつ(果 実、生) きゅうり(果実、生)	エネルギー: 352kcal たんぱく: 17.5g 脂質: 7.8g	カルシウム: 436mg 食塩相当量: 1g
13金	赤飯 鶏のから揚げ ごぼう じゃがいもサラダ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	あずき(全粒、乾) 若鶏、もも(皮つ き、生) ほたてがし(貝柱、煮干し) ハム(ロース) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) ごま(乾) サフラ ワー油(ハイオレイック) さといも(球 茎、生) しらす(焼きふ(燻製ふ)) じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全 卵型)	しょうが(根、皮むき、生) にんじん(根、 皮つき、生) ほうれんそう(葉、生) ほう れんそう(葉、生) うんしゅうみつ(果 実、生) きゅうり(果実、生) うんしゅう みつ(果実、生)	エネルギー: 720kcal たんぱく: 27.6g 脂質: 29.1g	カルシウム: 172mg 食塩相当量: 1.5g
14土	サンドイッチ ラックミー(コーヒー) 清美オレンジ	バナナ	ハム(ロース) プロセステーズ	食パン マヨネーズ(全卵型) ソフト タイプマーガリン(食塩入り)	きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、 結球葉、生) グレープフルーツ(白肉 種、砂じょう、生) バナナ(生)	エネルギー: 585kcal たんぱく: 21.4g 脂質: 17.9g	カルシウム: 104mg 食塩相当量: 1.5g
15日							
16月	白菜シチュー 竹輪煮 牛乳 ブロッコリーのおかか和え みかん	食べるジョア(アロエ) 小魚アーモンド	豚肩、むね(皮つき、生) 焼き竹輪 普通牛乳100 削り節 いかご(あめ 煮)	じゃがいも(塊茎、生) 草種(三温種) でん粉(じゃがいもでん粉) 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(りん茎、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 しゅうみつ(果実、生)	エネルギー: 306kcal たんぱく: 14g 脂質: 9.1g	カルシウム: 297mg 食塩相当量: 0.6g
17火	ヒレカツ 干切キャベツ 大根汁 チーズ いよかん	牛乳 手作りまんじゅう	ぶた大肌種、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) 卵(乾燥) サフラ ワー油(ハイオレイック)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、 皮つき、生) だいこん(根、皮つき、 生) いよかん(砂じょう、生)	エネルギー: 334kcal たんぱく: 20.2g 脂質: 15.1g	カルシウム: 266mg 食塩相当量: 1.2g
18水	焼き魚(鮭) マッシュサラダ ほうれん草汁 さつま芋チップ 清美オレンジ	牛乳 ワッフル	べにざけ(生) まぐろ(刺身用) 油漬、 フレイク、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	じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全 卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) サフラワー油(ハイオレイック) ワッフル (カスタードクリーム入り)	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、生) プラ ックマッペモやし(生) パルンシアオ レンジ(生)	エネルギー: 406kcal たんぱく: 19.5g 脂質: 18.3g	カルシウム: 207mg 食塩相当量: 0.6g
19木	おでん たくあん 牛乳 いちご	野菜生活 アップ ルマフィン	かつお節 鶏卵 全卵(生) はんべん さつま揚げ 焼き竹輪 普通牛乳100 普通牛乳	草種(三温種) 桜こんにゃく(精粉こ んにゃく) プレミックス粉(ホットケーキ 用) 無塩バター	まごころ(煮干し) だいこん(根、皮つ き、生) たくあん(漬物) だいこん 漬(生) いちご(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 410kcal たんぱく: 17.3g 脂質: 16.5g	カルシウム: 270mg 食塩相当量: 2.3g
20金	焼きそば 小松菜和え 中華スープ いよかん 牛乳	ヤクルト ぱかうけ	ぶた大肌種、かた(脂身つき、生) かつ お節 アラスカめいけ(生) 普通牛 乳100	蒸し中華めん ごま油 米菓(塩せん べい)	あおさ(葉干し) たまねぎ(りん茎、 生) 青ピーマン(果実、生) にんじん (根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、 生) こまつな(葉、生) えのきたけ (生) しょうが(根、皮むき、生) しょう が(根、皮むき、生)	エネルギー: 292kcal たんぱく: 10.9g 脂質: 7.7g	カルシウム: 202mg 食塩相当量: 0.6g
21土	ソフトフランスピーナツパン 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200	ココパン らっかせい(ピーナツパ ン) 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 (りん茎、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: 596kcal たんぱく: 20.2g 脂質: 20.8g	カルシウム: 342mg 食塩相当量: 1.7g
22日							
23月	ワンタンスープ 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 レタス みかん	スキムミルク ビスコ	ぶた、ひき肉(生) 若鶏、もも(皮つ き、生) 普通牛乳100 脱脂粉乳 普 通牛乳	しゅうまいの皮 草種(三温種) ビス ケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、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) レタス (土耕栽培、結球葉、生)	エネルギー: 372kcal たんぱく: 15.9g 脂質: 15.2g	カルシウム: 262mg 食塩相当量: 0.5g
24火	きのこハンバーグ 温野菜 春雨スープ 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(刺身用) 油漬、 フレイク、ライト) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	草種(三温種) ドレッシングタイプ和 風調味料 練豆はさめ(乾) さつま いも(塊根、皮むき、生) 無塩バター	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りん茎、生) ぶなしめじ(生) マッ シュルーム(水煮缶詰) エリンギ(生) わかめ(海藻、生) ブロッコリー(花 序、生)	エネルギー: 433kcal たんぱく: 26.3g 脂質: 23.9g	カルシウム: 237mg 食塩相当量: 1.3g
25水	タラの磯部揚げ 青菜のゴマ和え かぼちゃ汁 いちご	牛乳 フレンチトースト	たまご(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)	プレミックス粉(てんぷら用) サフラ ワー油(ハイオレイック) ごま(いり) 食パン 草種(三温種)	あおさ(葉干し) こまつな(葉、生) プ ラックマッペモやし(生) にんじん(根、 皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) ぶなしめじ(生) いちご(生)	エネルギー: 358kcal たんぱく: 18.3g 脂質: 11.7g	カルシウム: 212mg 食塩相当量: 1.2g
26木	五目納豆 さつまいもの甘煮 なめこ汁 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) 糸引き納 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(塊 根、皮むき、生) 草種(三温種) 米菓 (塩せんべい)	福寿草(葉、軟白、生) にんじん (根、皮つき、生) なめこ(水煮缶詰) 糸みつば(葉、生) ほうれんそう(葉、 生) しょうが(根、皮むき、生) しょう が(根、皮むき、生) いよかん(砂じょう、 生)	エネルギー: 294kcal たんぱく: 10.3g 脂質: 6.9g	カルシウム: 119mg 食塩相当量: 1.2g
27金	ちゃんぽんうどん 笹かまの磯辺揚げ 牛乳 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	ぶた大肌種、かた(脂身つき、生) 笹か ま 普通牛乳100	うどん(ゆで) サフラワー油(ハイオレ イック) プレミックス粉(てんぷら用) きくいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵 型) ビスケット(ソフト)	福寿草(葉、軟白、生) たまねぎ(り ん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) あおさ(葉干し) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみ つ(生)	エネルギー: 492kcal たんぱく: 13.4g 脂質: 23g	カルシウム: 176mg 食塩相当量: 1.2g
28土	甘バターサンド マカロニサラダ 牛乳 いちご	バナナ	ハム(ロース) プロセステーズ 普通 牛乳200	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) バナ ナ(生)	エネルギー: 626kcal たんぱく: 21.3g 脂質: 23.9g	カルシウム: 327mg 食塩相当量: 1.4g
29日							
30月	スタミナカレー 白菜のなめ茸和え 牛乳 小女子 みかん	ソファール(プレーン) おしゃぶりするめ	ぶた大肌種、かた(脂身つき、生) 普通 牛乳100 いかご(生) いか加工 品(するめ)	じゃがいも(塊茎、生)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(り ん茎、生) しょうが(根、皮むき、生) に ら(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(生) はくさい(結球葉、生) しょうが(根、皮むき、生) しょうが(根、 皮むき、生)	エネルギー: 344kcal たんぱく: 16.8g 脂質: 11.6g	カルシウム: 326mg 食塩相当量: 1.5g
31火	鶏肉のパベキューソース 三色和え まいたけ汁 りんご	ジョア (ブルーベリー) まがりせんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ)	米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、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(葉、生)	エネルギー: 300kcal たんぱく: 15.4g 脂質: 6.7g	カルシウム: 331mg 食塩相当量: 1g

給食MEMO
13日 お誕生会
30日 スキー教室(さくら組)
31日 スキー教室(さくら組)

材料の都合により献立が変わることがあります。

