

平成29年3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 水	鮭のムニエル かぼちゃサラダ 白菜汁 菜の花のお浸し はっさく	牛乳 ソフトフランス (あんバターパン)	しろさけ(新巻、生) クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ハム(ロース) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	無塩バター 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、生) あんパン	たまねぎ(りん茎、生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) はくさい(結球菜、生) なずな(葉、生) はっさく(漬物)	エネルギー: 542kcal たんぱく: 22.3g 脂質: 21.6g カルシウム: 215mg 食塩相当量: 2.5g
2 木	ひじきの煮物 ス克蘭ブルエッグ まいたけ汁 チーズ ポンカン	牛乳 クッキー	ぶた大型種、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) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) プロセスチーズ	菓糖(三温糖) ビスケット(ソフト)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) まいたけ(生) ぼんかん(砂じょう、生)	エネルギー: 357kcal たんぱく: 18g 脂質: 17.9g カルシウム: 346mg 食塩相当量: 1.7g
3 金	ひな祭りそうめん 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 キャベツ和え いちご	野菜生活 カップライス ひなケーキ	かつお節 鶏卵、全卵(生) なると 鶏肉、ひき肉(生) 若鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 しろさけ(焼き) プロセスチーズ	そうめん、ひやむぎ(乾) 菓糖(三温糖) サウザンアイランドドレッシング 水稲穀粒(精白米) ショートケーキ	根菜ねぎ(葉、軟白、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) ストコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ブロッコリー(花序、生) はっさく(漬物)	エネルギー: 611kcal たんぱく: 25.2g 脂質: 20g カルシウム: 207mg 食塩相当量: 1.9g
4 土	ハンバーガー ラックミー(コーヒー) パナナ	なかよしプリン 歌舞伎揚げ	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ	コッペパン 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) レタス(土耕栽培、結球菜、生) きゅうり(果実、生) パナナ(生)	エネルギー: 600kcal たんぱく: 23.9g 脂質: 17.3g カルシウム: 139mg 食塩相当量: 1.6g
5 日						
6 月	カレイの煮付け マセドアンサラダ 春菊汁 はっさく	ソフトール (ストロベリー) おつまみ昆布 スポン	まがれい(生) ハム(ロース) 米みそ(甘みそ) かつお節	菓糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料	しょうが(根茎、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) ひじき(ほしひじき) しゅんぎく(葉、生) はっさく(漬物)	エネルギー: 263kcal たんぱく: 15.9g 脂質: 5.2g カルシウム: 272mg 食塩相当量: 1.5g
7 火	照り焼きチキン ナムル きゃべつ汁 さつま芋チップ いちご	スポン えびせんべい	鶏肉、もも(皮つき、生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	ごま油 さつまいも(塊根、皮むき、生) サフラワー油(ハイオレイック) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ブラックマツモやし(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) みずな(葉、生) キャベツ(結球菜、生)	エネルギー: 363kcal たんぱく: 14.9g 脂質: 14.4g カルシウム: 108mg 食塩相当量: 1g
8 水	タラのスパイス揚げ 青菜和え みつ葉のかき玉汁 はっさく	牛乳 蒸しパン	まだら(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100 普通牛乳 ナチュラルチーズ(エダム)	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) プレミックス粉(ホットケーキ用)	たまご(黄身、生) ブラックマツモやし(生) にんじん(根、皮つき、生) 赤みつば(葉、生) えのきたけ(生) はっさく(砂じょう、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)	エネルギー: 359kcal たんぱく: 17.5g 脂質: 12.9g カルシウム: 267mg 食塩相当量: 0.9g
9 木	ちらし寿司 マグロの竜田揚げ すまし汁 水菜サラダ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	鶏卵、全卵(生) くらまぐろ(赤身、生) 絹ごし豆腐 かつお節 ハム(ロース) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) ごま(白) きくいも(塊茎、生) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) 焼きふ(乾世ふ) ドレッシングタイプ和風調味料	さやいんげん(若豆や、生) にんじん(根、皮つき、生) あまのり(焼きのり) かんぴょう(乾) にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) はっさく(漬物)	エネルギー: 610kcal たんぱく: 27.2g 脂質: 19.9g カルシウム: 210mg 食塩相当量: 1.2g
10 金	カレーうどん コールスローサラダ 牛乳 チーズ デコポン	ジョア (ブルーベリー) 甘バターパン	かつお節 ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ハム(ロース) 普通牛乳100 プロセスチーズ	うどん(ゆで) マヨネーズ(全卵型) クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) たら(葉、生) 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) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球菜、生) はっさく(漬物)	エネルギー: 525kcal たんぱく: 20.9g 脂質: 19.9g カルシウム: 536mg 食塩相当量: 2.4g
11 土	チョコサンド 八宝菜 牛乳 オレンジ	りんごゼリー 青のりせんべい	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 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(結球菜、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) たけのこ(水煮缶詰) チンゲンサイ(葉、生) 乾しいたけ(乾) バルンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 620kcal たんぱく: 20.2g 脂質: 20.6g カルシウム: 327mg 食塩相当量: 1.4g
12 日						
13 月	中華スープ 厚揚げのみそ焼き 菜の花和え 牛乳 いよかん	スキムミルク おしゃぶりするめ	鶏肉、ひき肉(生) 生揚げ 米みそ(淡色みそ) 普通牛乳100 脱脂粉乳 普通牛乳 いか加工品(するめ)	緑豆はるさめ(乾) 菓糖(三温糖) スナック(コーンスナック)	にんじん(根、皮つき、生) 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) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) はっさく(漬物)	エネルギー: 320kcal たんぱく: 18.3g 脂質: 11.9g カルシウム: 345mg 食塩相当量: 2g
14 火	ミートボール 温野菜 ニラ汁 金時豆 ポンカン	ミルミル 手作りクッキー	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) まくら顔缶詰(油漬) フレーク(ライト) かつお節 米みそ(甘みそ) ささぎ(全粒、乾) ヨーグルト(生)	菓糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) ドレッシングタイプ和風調味料 薄力粉(1等) 無塩バター カバーリング	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(海藻、生) ブロッコリー(花序、生) はくさい(結球菜、生) たら(葉、生) ブラックマツモやし(生) はっさく(漬物)	エネルギー: 670kcal たんぱく: 29.7g 脂質: 31.6g カルシウム: 245mg 食塩相当量: 2.5g
15 水	焼き魚(鮭) マカロニサラダ 大根汁 大学芋 いちご	牛乳 ビスコ	べにぎけ(生) ハム(ロース) プロセスチーズ 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) さつまいも(塊根、皮むき、生) 菓糖(三温糖) ごま(白) はちみつ ビスケット(ソフト)	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) だいにん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) はっさく(漬物)	エネルギー: 377kcal たんぱく: 18.1g 脂質: 15.4g カルシウム: 195mg 食塩相当量: 1.4g
16 木	五目昆布 野菜キッシュ もずくスープ まんじゅうの天ぷら はっさく	牛乳 フルーツサンド	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 黄だいず(水煮缶詰) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100 ホップクリーム(乳脂肪)	菓糖(三温糖) プレミックス粉(てんぷら用) まんじゅう(蒸し) ロールパン	まごころ(葉干し) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) ほうろしん(葉、通年平均、生) もずく(海藻、塩抜き) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) はっさく(漬物)	エネルギー: 506kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 15.9g カルシウム: 261mg 食塩相当量: 1.8g
17 金	焼きそば 小松菜和え 中華スープ 牛乳 デコポン	気になる野菜 ばかうけ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かつお節 普通牛乳100	蒸し中華めん 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(結球菜、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生)	エネルギー: 328kcal たんぱく: 10.3g 脂質: 6.7g カルシウム: 192mg 食塩相当量: 0.7g
18 土	★★卒園式★★ 菓子袋					
19 日						
20 月	春分の日					
21 火	☆さくら組リクエスト献立☆ ～楽しみにしててくださいね～	牛乳 ミニメロンパン	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、生) サフラワー油(ハイオレイック)	たら(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ぶなめじ(生) しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) なずな(葉、生) いちご(生)	エネルギー: 616kcal たんぱく: 25.9g 脂質: 29.9g カルシウム: 295mg 食塩相当量: 2g
22 水	焼肉 ビーフソテー わかめスープ 茹でアスパラ りんご	麦茶 おはぎ	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ベーコン) かつお節 あずき(煮粒、乾) きな粉(全粒大豆、黄大豆)	ビーフン、オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 菓糖(三温糖)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) たら(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(海藻、生) アスパラガス(若菜、生) りんご(皮むき)	エネルギー: 450kcal たんぱく: 14.9g 脂質: 14.9g カルシウム: 60mg 食塩相当量: 0.8g
23 木	酢豚 花型卵 ほうれん草汁 菜の花のお浸し みかん	牛乳 動物ビスケット	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) 菓糖(三温糖) ビスケット(ソフト)	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) たけのこ(水煮缶詰) ほうれん草(葉、通年平均、生) えのきたけ(生)	エネルギー: 406kcal たんぱく: 15.5g 脂質: 20.2g カルシウム: 204mg 食塩相当量: 1.5g
24 金	クリームスパゲティ レパールのケチャップ煮 牛乳 レタス ポンカン	ジョア (ブルーベリー) ホット ケーキ	普通牛乳 クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ベーコン(ベーコン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100 鶏卵、全卵(生)	マカロニス/パゲティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) プレミックス粉(ホットケーキ用) ソフトタイプマーガリン(家庭用)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ぶなめじ(生) エリンギ(生) レタス(土耕栽培、結球菜、生) ぼんかん(砂じょう、生)	エネルギー: 729kcal たんぱく: 28.8g 脂質: 27.2g カルシウム: 485mg 食塩相当量: 1.1g
25 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 豆乳スープ 牛乳 デコポン	バナナ	普通牛乳100	コッペパン、いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン(家庭用) 豆乳(調整豆乳)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球菜、生) にんじん(根、皮つき、生) ぼんかん(砂じょう、生) パナナ(生)	エネルギー: 556kcal たんぱく: 17.9g 脂質: 18.3g カルシウム: 233mg 食塩相当量: 1.5g
26 日						
27 月	春キャベツ汁 揚げ出し豆腐 茹でアスパラ 牛乳 はっさく	ソフトール(プレーン) 小魚アーモンド	皮鶏、むね(皮つき、生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳100 いか(なごめ菜)	じゃがいも(塊茎、生) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) 菓糖(三温糖) アーモンド(ドライ、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) キャベツ(結球菜、生) はっさく(砂じょう、生)	エネルギー: 489kcal たんぱく: 23.8g 脂質: 21g カルシウム: 440mg 食塩相当量: 0.8g
28 火	ふわふわ鶏から揚げ 小松菜のゴマ和え 凍り豆腐汁 ポンカン	牛乳 フレンチトースト	鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 凍り豆腐(乾) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	サフラワー油(ハイオレイック) ごま(白) 食パン 菓糖(三温糖)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若豆や、生) ぼんかん(砂じょう、生)	エネルギー: 371kcal たんぱく: 21.6g 脂質: 17.3g カルシウム: 266mg 食塩相当量: 1.3g
29 水	ブリの照り焼き ポテトサラダ アスパラスープ 菜の花のお浸し デコポン	牛乳 ミルクリッチ	ぶり(成魚、生) まぐろ顔缶詰(油漬、フレーク、ライト) ナチュラルチーズ(エダム)	じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) クリームパン	根菜ねぎ(葉、軟白、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) アスパラガス(若菜、生) なずな(葉、生) ぼんかん(砂じょう、生)	エネルギー: 479kcal たんぱく: 23.2g 脂質: 22.4g カルシウム: 221mg 食塩相当量: 1.6g
30 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 なめこ汁 ブロッコリー いちご	パフェプリン 麦茶	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引(納豆) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) ホップクリーム(乳脂肪)	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 菓糖(三温糖) カスタードディンギ ミルクチョコレート	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) なめこ(水煮缶詰) 赤みつば(葉、生) ブロッコリー(花序、生) いちご(生) うんしゅうみか(生)	エネルギー: 301kcal たんぱく: 11.4g 脂質: 13.7g カルシウム: 125mg 食塩相当量: 1g
31 金	焼きうどん 笹かまの磯辺揚げ 牛乳 パナナ	ミルミル アスパラガス	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かつお節 笹かま 普通牛乳100 ヨーグルト(ドリンクタイプ)	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) 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) パナナ(生)	エネルギー: 368kcal たんぱく: 14.6g 脂質: 10.6g カルシウム: 238mg 食塩相当量: 1.5g

給食MEMO
9日 お誕生会
18日 卒園式
21日 リクエスト献立

材料の都合により献立が変わることがあります。

