

平成30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 | | 賞 | | 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 | 力の調子を整える | 力や体温のもとになる | 力の調子を整える | | |
| 1 月 | | | | | | | | | |
| 2 火 | | | | | | | | | |
| 3 水 | | | | | | | | | |
| 4 木 | | | | | | | | | |
| 5 金 | | | | | | | | | |
| 6 土 | チョコサンド チキンカチャトラ 牛乳 清美オレンジ | なかよしプリン 星たべよ | 成鶏、もも(皮なし、生) 普通牛乳200 | 食パン ミルクチョコレート 薄力粉(1等) オリーブ油 車輪(三温糖) 米菓(塩せんべい) | トマト缶詰(ホール、食塩無添加) ふなしめじ(生) マッシュルーム(水煮缶詰) たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) | エネルギー：697kcal タンパク：27.9g 脂質：24g | 加減ム：363mg 食塩相当量：2.1g | | |
| 7 日 | | | | | | | | | |
| 8 月 | | | | | | | | | |
| 9 火 | 焼肉 ビーフンソテー わかめスープ ブロッコリー バナナ | 麦茶 七草風粥 | ふた大型種 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 ごま(いり) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) | にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) にら(葉、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(原葉、生) ブロッコリー(花序、生) バナナ(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) かつお節 | エネルギー：432kcal タンパク：16.4g 脂質：19.7g | 加減ム：99mg 食塩相当量：0.9g | | |
| 10 水 | 五目納豆 さつまいもの甘煮 大根汁 白菜の塩昆布和え グレープフルーツ | 牛乳 フルーツサンド | 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 赤いアップクリーム(乳脂肪) | マヨネーズ(全卵型) さつまいも(焼根、皮むき、生) 車輪(三温糖) ロールパン | 根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) だいこん(根、皮つき、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生) はくさい(結球葉、生) 塩昆布 もも(佐藤、生) かつお節 | エネルギー：458kcal タンパク：17.9g 脂質：18.7g | 加減ム：257mg 食塩相当量：1.9g | | |
| 11 木 | マーボー豆腐 花型卵 小松菜汁 ベイクドじゃが スイーティー | ソファール(プレーン) 小魚アーモンド | ふた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) かつお節 いか(なご(あめ煮)) | ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) サラダ油(ハイオレイック) じゃがいも(焼根、皮むき、生) アーモンド(フライ、味付け) | にら(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) しょうが(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) プラック マッシュルーム(水煮缶詰) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) かつお節 | エネルギー：398kcal タンパク：17.8g 脂質：19.6g | 加減ム：233mg 食塩相当量：0.8g | | |
| 12 金 | 赤飯 こづゆ 鶏のから揚げ 小松菜和え 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) ぼたて(貝柱、煮干し) かつお節 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) さといも(球茎、生) しいたけ(乾燥) 焼きそば(観世ふ) ショートケーキ | しょうが(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) さやえんどう(若ざや、生) きくらげ(乾) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) うんしゅうみかん(しょうゆ漬、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) かつお節 | エネルギー：673kcal タンパク：27.3g 脂質：25.5g | 加減ム：205mg 食塩相当量：1.4g | | |
| 13 土 | ソフトフランス(あんバターパン) イタリアンスープ 牛乳 ポンカン | ジョア(マスカット) 黒糖ミルクせんべい | ベーコン(ベーコン) 鶏卵、全卵(生) ナチュラルチーズ(パルメザン) かつお節 普通牛乳200 | あんパン 無塩バター パン粉(乾燥) 米菓(塩せんべい) | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) かつお節 | エネルギー：563kcal タンパク：21.8g 脂質：19.7g | 加減ム：562mg 食塩相当量：1.1g | | |
| 14 日 | | | | | | | | | |
| 15 月 | ブロッコリーカレー 小女子 コールスローサラダ 牛乳 りんご | フルーツヨーグルト コーンポタージュ せんべい | ふた大型種 かつ(脂身つき、生) いか(なご(生)) 普通牛乳100 ハム(ロース) ヨーグルト(全脂無糖) | じゃがいも(焼根、皮むき、生) フレンチドレッシング 米菓(塩せんべい) | ふなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、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) キャベツ(結球葉、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) プラック マッシュルーム(水煮缶詰) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) かつお節 | エネルギー：401kcal タンパク：15.6g 脂質：15.8g | 加減ム：262mg 食塩相当量：1.9g | | |
| 16 火 | ふわふわ鶏から揚げ 青菜のゴマ和え も ずくスープ いちご | スポン 熟成サラダ せんべい | 鶏肉 ひき肉(生) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) | サラダ油(ハイオレイック) ごま(いり) 米菓(塩せんべい) | しょうが(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) プラック マッシュルーム(水煮缶詰) にんじん(根、皮つき、生) もずく(塩漬、塩抜き) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) かつお節 | エネルギー：295kcal タンパク：14.7g 脂質：12.4g | 加減ム：121mg 食塩相当量：1g | | |
| 17 水 | 焼き魚(鮭) マカロニサラダ 白菜汁 金時豆 清美オレンジ | 牛乳 ピーナツパン | べにぎ(生) ハム(ロース) プロセスチーズ かつお節 米みそ(甘みそ) さき(全粒、乾) 普通牛乳100 | マカロニス(バゲット(乾) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(焼根、皮むき、生) 車輪(三温糖) 食パン らっかせい(ピーナツバター) | 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) はくさい(結球葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) | エネルギー：444kcal タンパク：23.7g 脂質：16.2g | 加減ム：196mg 食塩相当量：2g | | |
| 18 木 | 治部煮 野菜キッシュ まいたけ汁 みかん | 牛乳 おさつとりんごの カップケーキ | 若鶏、わね(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 普通牛乳 | でん粉(じゃがいもでん粉) 車輪(三温糖) 無塩バター 薄力粉(1等) プレミックス粉(ホットケーキ用) さつまいも(焼根、皮むき、生) | にんじん(根、皮つき、生) たけのこ(ゆで) さやえんどう(若ざや、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) まいたけ(生) 鶏肉(生) うんしゅうみかん(しょうゆ漬、生) かつお節 | エネルギー：522kcal タンパク：18.6g 脂質：23g | 加減ム：255mg 食塩相当量：0.8g | | |
| 19 金 | クリームスパゲティ こぶき芋 レバーのケチャップ煮 牛乳 スウィーティー | 気になる野菜 ゆかりとチーズの おにぎり | 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 プロセスチーズ | マカロニス(バゲット(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) サラダ油(ハイオレイック) じゃがいも(焼根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ふなしめじ(生) エリンギ(生) あおりの(煮干し) しそ(葉、生) | エネルギー：759kcal タンパク：23.3g 脂質：29.9g | 加減ム：215mg 食塩相当量：1g | | |
| 20 土 | 甘バターサンド ミートソースグラタン 牛乳 バナナ | ぶどうゼリー ぱりんこ | ふた、ひき肉(生) ミートソース ナチュラルチーズ(パルメザン) 普通牛乳 普通牛乳200 | クリームサンド マカロニス(バゲット(乾) 無塩バター 薄力粉(1等) 米菓(塩せんべい) | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) マッシュルーム(水煮缶詰) バナナ(生) | エネルギー：750kcal タンパク：25.9g 脂質：27.9g | 加減ム：394mg 食塩相当量：1.8g | | |
| 21 日 | | | | | | | | | |
| 22 月 | ワンタンスープ 竹輪のカレー揚げ 里芋と切干大根の旨煮 牛乳 ポンカン | ヤクルト まがりせんべい | ふた、ひき肉(生) 焼き竹輪 普通牛乳100 油揚げ | しょうゆ(生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダ油(ハイオレイック) 車輪(三温糖) さといも(球茎、生) 米菓(塩せんべい) | 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) 切干(だいこん(乾) ほんかん(砂じょう、生) | エネルギー：419kcal タンパク：13.7g 脂質：14.5g | 加減ム：244mg 食塩相当量：1g | | |
| 23 火 | 煮込みハンバーグ 温野菜 春雨スープ デコポン | 牛乳 ココアとバナナの スコーン | ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) まくら畑缶詰(油漬、フレーク、ライト) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100 | 車輪(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料 緑豆はるさめ(乾) プレミックス粉(ホットケーキ用) 無塩バター | 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) わかめ(原葉、生) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) チンゲンサイ(葉、生) かつお節 | エネルギー：493kcal タンパク：24.5g 脂質：27.5g | 加減ム：244mg 食塩相当量：1.4g | | |
| 24 水 | ブリの照り焼き 和風ポテサラ きゃべつ汁 大学芋 みかん | 牛乳 ミルクリッチ | ふり(成魚、生) 焼き竹輪 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 | じゃがいも(焼根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(焼根、皮むき、生) 車輪(三温糖) ごま(いり) はちみつ クリームパン | 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) 塩昆布 キャベツ(結球葉、生) うんしゅうみかん(しょうゆ漬、生) かつお節 | エネルギー：476kcal タンパク：20g 脂質：20.6g | 加減ム：206mg 食塩相当量：2g | | |
| 25 木 | ひじきの煮物 スパニッシュオムレツ わかめ汁 りんご | 野菜生活 肉まん | ふた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳 普通牛乳100 | 車輪(三温糖) じゃがいも(焼根、皮むき、生) サラダ油(ハイオレイック) 薄力粉(1等) | 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(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) わかめ(原葉、生) りんご(皮むき、生) かつお節 | エネルギー：429kcal タンパク：17.8g 脂質：16.7g | 加減ム：160mg 食塩相当量：1.9g | | |
| 26 金 | 焼きうどん 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 ブロッコリー いちご | ミルク ぼたぼた焼き | ふた大型種、かつ(脂身つき、生) かつお節 若鶏、手羽(皮つき、生) 普通牛乳100 | うどん(ゆで) 車輪(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい) | あおさ(煮干し) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) いちご(生) | エネルギー：489kcal タンパク：23.6g 脂質：20.6g | 加減ム：264mg 食塩相当量：1.1g | | |
| 27 土 | マヨネーズパン ピーナツパン 牛乳 オレンジ | バナナ | ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200 | ロールパン マヨネーズ(全卵型) らっかせい(ピーナツバター) | 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) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) バナナ(生) | エネルギー：704kcal タンパク：21.6g 脂質：33g | 加減ム：296mg 食塩相当量：1.7g | | |
| 28 日 | | | | | | | | | |
| 29 月 | コーンシチュー 豚肉とパプリカの炒め物 ふろふき大根 牛乳 みかん | ソファール(プレーン) 芋花子 ブルーベリー | 成鶏、わね(皮つき、生) ふた大型種、かつ(脂身つき、生) 普通牛乳100 米みそ(甘みそ) | 車輪(三温糖) さつまいも(焼根、皮むき、生) サラダ油(ハイオレイック) | スイートコーン缶詰(クリームスタイル) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) マッシュルーム(水煮缶詰) キャベツ(結球葉、生) かつお節 | エネルギー：454kcal タンパク：16.7g 脂質：16.1g | 加減ム：317mg 食塩相当量：1.6g | | |
| 30 火 | ポテトコロッケ キャベツ和え かぶ汁 チーズ りんご | 牛乳 手作りまんじゅう | 鶏卵、全卵(生) ふた、ひき肉(生) かつお節 米みそ(甘みそ) プロセスチーズ 普通牛乳100 | パン粉(生) 薄力粉(1等) じゃがいも(焼根、皮むき、生) サラダ油(ハイオレイック) サウザンアイランドドレッシング グリーン 車輪(三温糖) | キャベツ(結球葉、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) ブロッコリー(花序、生) かぶ(葉、生) かぶ(根、皮つき、生) ふなしめじ(生) かつお節 | エネルギー：478kcal タンパク：17.4g 脂質：20.3g | 加減ム：329mg 食塩相当量：1.3g | | |
| 31 水 | 鮭のちゃんちゃ焼き ポイル野菜 なめこ汁 こぶき芋 みかん | 牛乳 クリームパン | しろさけ(新巻き、生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳100 | 無塩バター 車輪(三温糖) じゃがいも(焼根、皮むき、生) クリームパン | たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) ふなしめじ(生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) なご(生) | エネルギー：464kcal タンパク：23.5g 脂質：17.3g | 加減ム：212mg 食塩相当量：2.8g | | |

給食MEMO

- 12日 お誕生会
- 15日 だんごさし
- 24日 お店屋さんごっこ

