

平成30年1月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園

日曜	献立名			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月								
2火								
3水								
4木								
5金								
6土	麦茶 ビスコ	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	成菓 もも(皮なし、生) 普通牛乳100	ビスケット(ソフト) 食パン ミルクチョコ コロート 薄力粉(特) オリーブ油 草糖(三選糖) 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(りんご、生) にんじん (りんご、生) バルンシアオレンジ(粉 じょう)	エネルギー: 581kcal タンパク: 20.4g 脂質: 19.9g	加糖量: 219mg 食塩相当量: 1.9g
7日								
8月								
9火	牛乳 ムーンライト	焼肉 ビーフソテー わかめスープ ブロッコリー ご飯 バナナ	麦茶 七草風粥	普通牛乳1リットル ふた大型種 ローズ(脂身つき、生) ベーコン(ロ ス) かつお節	ビスケット(ソフト) ビーフン オリーブ 油 ごま(白) 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) 相模和 ぎ(葉、軟白、生) わかめ(海藻、生) ブロッコリー(花序、生) バナナ(生)	エネルギー: 561kcal タンパク: 16.6g 脂質: 20.3g	加糖量: 212mg 食塩相当量: 0.9g
10水	リンゴジュース 味しらべ	五目納豆 さつまいもの甘煮 白菜の塩昆布和え 大根汁 ご飯 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 ホイップクリーム(乳脂肪)	米菓(塩せんべい) マヨネーズ(全卵 型) さつまいも(焼、皮つき、生) 草糖(三選糖) 水稲穀粒(精白米) ロールパン	相模和ぎ(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、 粉じょう、生) はくさい(結球葉、生)	エネルギー: 592kcal タンパク: 18g 脂質: 17.7g	加糖量: 236mg 食塩相当量: 2.1g
11木	麦茶 りんご	マーボー豆腐 花型卵 小松菜汁 ベイクドじゃが ご飯 スイーティー	ソファール元気 ヨーグルト アンパンマンせんべい	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	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) じゃがい も(焼、生) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	りんご(皮むき、生) にら(葉、生) に んじん(根、皮つき、生) にんじん(根、 皮つき、生) しょうが(根、生) こま な(葉、生) ふなめじ(生) あおりの 葉(生)	エネルギー: 512kcal タンパク: 16.4g 脂質: 16.9g	加糖量: 197mg 食塩相当量: 0.8g
12金	ヤクルト 醤油 せんべい	赤飯 こつゆ 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) ぼたがけ(良柱、煮干し) かつお節 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 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) しらた き 焼きふ(雙世ふ) ショートケーキ	しょうが(根、生) にんじん(りんご、 生) にんじん(根、皮つき、生) さや えんどう(若豆、生) きくらげ(乾) こまな(葉、生) えのきたけ(生) う たまねぎ(りんご、生) さやべ(結球 葉、生) にんじん(根、皮つき、生) まかん(粉じょう、生)	エネルギー: 564kcal タンパク: 22.6g 脂質: 17.6g	加糖量: 215mg 食塩相当量: 1.5g
13土	麦茶 芋けんぴ	ソフフランス(あんバターパン) イタリアンスープ 牛乳 ボンカン	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100	芋かりんどう あんパン 無塩バター パン粉(乾) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りんご、生) さやべ(結球 葉、生) にんじん(根、皮つき、生) まかん(粉じょう、生)	エネルギー: 494kcal タンパク: 16.7g 脂質: 16.7g	加糖量: 444mg 食塩相当量: 0.9g
14日								
15月	果実ジュース もち麦 せんべい	ブロッコリーカレー 小女子 コールスローサラダ 牛乳 ご飯 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(干) 普通牛乳100 ハム (ロース) ヨーグルト(全糖無糖)	アセロラ(10%果汁入り飲料) 米菓 (塩せんべい) じゃがいも(焼、生) フレッシュレタス 水稲穀粒(精白 米)	ふなめじ(生) たまねぎ(りんご、 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(葉、生)	エネルギー: 529kcal タンパク: 15.8g 脂質: 13.3g	加糖量: 236mg 食塩相当量: 1.6g
16火	牛乳 卵サブレ	ふわふわ鶏から揚げ 青菜のごま和え もずくスープ ご飯 いちご	スポロン 熟成サラダせんべい	普通牛乳1リットル 鶏肉、ひき肉 (生) 絹ごし豆腐 鶏卵 全卵(生)	サブレ サフラワー油(ハイオレイック) ごま(白) 水稲穀粒(精白米) 米菓 (塩せんべい)	しょうが(根、生) にんじん(根、皮つ き、生) さやえんどう(若豆、生) ほう ろく(根、皮つき、生) もずく(塩漬、塩 漬)	エネルギー: 483kcal タンパク: 16.9g 脂質: 15.2g	加糖量: 223mg 食塩相当量: 1.1g
17水	ソファール (プレーン)	焼き魚(鮭) マカロニサラダ 白菜汁 金時豆 ご飯 清美オレンジ	牛乳 ピーナツパン	べにざけ(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	マカロニスバゲッティ(乾) マヨネー ズ(全卵型) じゃがいも(焼、生) 草糖(三選糖) 水稲穀粒(精白米) 食パン らっかせい(ピーナツパ 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(葉、生) はくさい(結球葉、 生) バルンシアオレンジ(粉じょう、 生)	エネルギー: 570kcal タンパク: 24.3g 脂質: 16g	加糖量: 315mg 食塩相当量: 1.9g
18木	麦茶 バナナ	治部煮 野菜キッシュ まいたけ汁 ご飯 みかん	牛乳 おさつとりんごの カップケーキ	若鶏 もも(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) 草糖(三 選糖) 無塩バター 薄力粉(1等) 水 稲穀粒(精白米) プレミックス粉(ホッ トケーキ用) さつまいも(焼、皮む き)	バナナ(生) にんじん(根、皮つき、 生) たけのこ(ゆで) さやえんどう (若豆、生) ほうろく(根、皮つき、 生) まいたけ(生) 無糖バター	エネルギー: 607kcal タンパク: 18.5g 脂質: 20.3g	加糖量: 244mg 食塩相当量: 0.8g
19金	りんごゼリー	クリームスパゲティ こふき芋 レバーのケチャップ煮 牛乳 スイーティー	気になる野菜 (マスカット) ゆかりおにぎり	普通牛乳 クリーム(乳脂肪・植物性 脂肪) ベーコン(ベーコン) ふた、肝 臓(生) 普通牛乳100 プロセステー ズ	マカロニスバゲッティ(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) じゃがいも(焼、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、 皮つき、生) ふなめじ(生) エン ピ(生) あおりの葉(生) しそ(葉、 生)	エネルギー: 685kcal タンパク: 17.2g 脂質: 25.2g	加糖量: 202mg 食塩相当量: 0.9g
20土	カルピス ハッピータン	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100	乳酸菌飲料(乳酸菌) 米菓(塩せん べい) クリームサンド マカロニスバ ゲッティ(乾) 無塩バター 薄力粉(1 等)	たまねぎ(りんご、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: 548kcal タンパク: 17.7g 脂質: 17.2g	加糖量: 258mg 食塩相当量: 1.4g
21日								
22月	牛乳 卵ボーロ	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 ご飯 ボンカン	ヤクルト まがりせんべい	普通牛乳100 ふた、ひき肉(生) 焼 き竹輪 油揚げ	ボーロ(衛生ボーロ) しょうがの皮 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) 草糖(三選 糖) さといも(焼、生) 水稲穀粒 (精白米)	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) 切干だいこん(乾) ほんか ん(生)	エネルギー: 506kcal タンパク: 14.1g 脂質: 12.1g	加糖量: 226mg 食塩相当量: 0.9g
23火	白いお星さま ヨーグルト	煮込みハンバーグ 温野菜 春雨スープ ご飯 デコパン	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) まぐろ(生) 油揚げ プレーン ライト(ベーコン) 普通牛 乳100	草糖(三選糖) ドレッシングタイプ和 風調味料 焼き豆腐(乾) 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	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) わかめ(海藻、生) ブロッ コリー(花序、生) キャベツ(結球葉、 生)	エネルギー: 583kcal タンパク: 22g 脂質: 25.2g	加糖量: 281mg 食塩相当量: 1.2g
24水	豆乳 お野菜チップス	ブリの照り焼き 和風ポテサラ きゃべつ汁 大学芋 ご飯 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	豆乳(調整豆乳) ホットチップス(ポ テトチップス) じゃがいも(焼、生) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(焼、 皮むき、生) 草糖(三選糖) ごま(白)	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(葉、生) 塩昆布 キャベツ (結球葉、生) うししゆのみかん(生)	エネルギー: 612kcal タンパク: 22.1g 脂質: 24.7g	加糖量: 223mg 食塩相当量: 1.6g
25木	牛乳 みかん	ひじきの煮物 スパニッシュオムレツ わかめ汁 ご飯 りんご	野菜生活 肉まん	普通牛乳100 ふた大型種、ローズ (脂身つき、生) 賞だいが(水煮缶 詰) 焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳 絹ご し豆腐	草糖(三選糖) じゃがいも(焼、生) 無塩バター 水稲穀粒(精白米) サ フラワー油(ハイオレイック) 薄力粉(1 等)	うししゆのみかん(生) しょうが(根、 生) ひじき(ほしひじき) にんじん (根、皮つき、生) こぼろ(根、生) た まねぎ(りんご、生) トマト缶詰(ホ ール、食塩無添加)	エネルギー: 573kcal タンパク: 20g 脂質: 17.7g	加糖量: 247mg 食塩相当量: 1.5g
26金	ぶどうジュース おこし	焼きうどん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリー 牛乳 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 もも(皮つき、生) 普 通牛乳100	はとむぎ(精白粒) うどん(ゆで) 草 糖(三選糖) マヨネーズ(全卵型) 米 菓(塩せんべい)	あおき(葉干し) たまねぎ(りんご、 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: 505kcal タンパク: 19.8g 脂質: 16g	加糖量: 259mg 食塩相当量: 1g
27土	麦茶 きなこ せんべい	マヨネーズパン ピーナツパン 牛乳 清美オレンジ	バナナ	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 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(りんご、生) バル ンシアオレンジ(粉じょう、生) バナ ナ(生)	エネルギー: 568kcal タンパク: 15.8g 脂質: 26.2g	加糖量: 163mg 食塩相当量: 1.6g
28日								
29月	牛乳 野菜かりんとう	コーンシチュー 豚肉とパプリカの炒め物 ふろふき大根 ご飯 みかん	ソファール(プレーン) 芋花子	普通牛乳100 成魚、むね(皮つき、 生) ふた大型種、かつ(脂身つき、 生) 米みそ(甘みそ)	かりんとう(練) 草糖(三選糖) 水稲 穀粒(精白米) さつまいも(焼、皮 むき、生) サフラワー油(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(りんご、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)	エネルギー: 518kcal タンパク: 17.1g 脂質: 16.8g	加糖量: 304mg 食塩相当量: 1.1g
30火	ぶどうゼリー	ポテトコロッケ キャベツ和え かぶ汁 チーズ ご飯 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 ステーズ 普通牛乳100	パン粉(生) 薄力粉(1等) じゃがい も(焼、生) サフラワー油(ハイオレ イック) サウザンアイランドレタス 水稲穀粒(精白米) こしあん 草 糖(三選糖)	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、 生)	エネルギー: 553kcal タンパク: 16.9g 脂質: 15.7g	加糖量: 294mg 食塩相当量: 1.3g
31水	スポロン ミニサラダ せんべい	鮭のちゃんちゃ焼き ボイル野菜 なめこ汁 こふきいも ご飯 みかん	牛乳 クリームパン	しらさぎ(斬生、生) 米みそ(甘み そ) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛 乳100	米菓(塩せんべい) 無塩バター 草糖 (三選糖) じゃがいも(焼、生) 水 稲穀粒(精白米) クリームパン	たまねぎ(りんご、生) キャベツ(結 球葉、生) ふなめじ(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)	エネルギー: 613kcal タンパク: 24.1g 脂質: 16.2g	加糖量: 239mg 食塩相当量: 2.7g

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

