

平成30年2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 木	きんぴらごぼう 厚焼き卵 大根汁 大学芋 いよかん	牛乳 恵方ロールケーキ	ふたや半粒 なたろーす(鶏身つき、生) 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ホイップクリーム(植物性脂肪)	砂糖(三温糖) ごま(白) しらたき サラダ油(ハイオレイック) 焼きそば(焼きそば) さつまいも(焼根、皮むき、生) はちみつ プレミックス粉(ホットケーキミックス)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) だいこん(根、皮つき、生) いよかん(砂糖、生) もも(缶詰、白肉種、果肉) うんしゅうみかん缶詰(果実)	エネルギー: 493kcal タンパク: 16.5g 脂質: 20g	カルシウム: 217mg 食塩相当量: 1.8g
2 金	おに★スパバーグ 牛乳 みかん	リンゴジュース ぼんち焼き	ハム(ロース) ふた、ひき肉(生) 鶏卵 全卵(生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳100	マカロニ・スパゲティ(乾) えんどう・グリーンピース(揚げ豆) マヨネーズ(全卵型) パン粉(乾燥) スナック(コーン・サク) 米菓(揚げせんべい)	青ピーマン(果実、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) うんしゅうみかん(砂糖、生)	エネルギー: 469kcal タンパク: 20g 脂質: 19.5g	カルシウム: 228mg 食塩相当量: 0.9g
3 土	クリームサンド グラタン 牛乳 パナナ	なかよしプリン 青のりせんべい	成鶏、もも(皮つき、生) ナチュラルチーズ(バルサミコ) 普通牛乳 普通牛乳200 大豆たんぱく(粒状大豆たんぱく)	クリームパン マカロニ・スパゲティ(乾) 無塩バター 薄力粉(1等) 米菓(揚げせんべい)	たまねぎ(りん茎、生) ふなしめじ(生) パナナ(生)	エネルギー: 809kcal タンパク: 31g 脂質: 30.8g	カルシウム: 449mg 食塩相当量: 1.6g
4 日							
5 月	かぶの豆乳スープ 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 ブロッコリー いちご	なかよしヨーグルト 小魚アーモンド	ベーコン(ベーコン) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100 いかなご(おめ)	豆乳(調整豆乳) 無塩バター 砂糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) アーモンド(フライ、味付け)	かぶ(根、皮つき、生) はくさい(結球菜、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: 483kcal タンパク: 20.9g 脂質: 27.8g	カルシウム: 313mg 食塩相当量: 2.7g
6 火	蒸し団子 温野菜 なめこ汁 いよかん	ヤクルト まがりせんべい	ふた、ひき肉(生) まぐろ(刺身) 油漬、ブレイク、ライト) 納豆(生) かつお節 米みそ(甘みそ)	水稲穀粒(精白米) ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ドレッシングタイプ和風調味料 米菓(揚げせんべい)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(海藻、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) なめこ(水煮缶詰) いよかん(砂糖、生)	エネルギー: 375kcal タンパク: 15.9g 脂質: 10.9g	カルシウム: 72mg 食塩相当量: 0.9g
7 水	さばの味噌煮 豆まめサラダ チンゲン菜スープ りんご	牛乳 ピザトースト	まきば(生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪 黄だいず(国産、ゆで) 普通牛乳100 ナチュラルチーズ(バルメザン) ベーコン(ベーコン)	砂糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(焼根、皮むき、生) 練乳(全乳) 食パン	しょうが(根茎、生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) ひじき(ほしひじき) きゅうり(果実、生) チンゲンサイ(葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 546kcal タンパク: 15.9g 脂質: 20.3g	カルシウム: 269mg 食塩相当量: 2.8g
8 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 白菜汁 もやしと小松菜の中華和え いよかん	野菜生活 ぼたぼた焼き	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ 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) 砂糖(三温糖) じゃがいも(焼茎、生) ごま油 米菓(揚げせんべい)	粗製小麦(穀、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球菜、生) ブラックマッペもやし(生) こまつな(葉、生) いよかん(砂糖、生)	エネルギー: 325kcal タンパク: 11.6g 脂質: 9g	カルシウム: 143mg 食塩相当量: 1.4g
9 金	中華丼 水菜の天ぷら まいたけ汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ふたや半粒、かた(鶏身つき、生) かに風味かまぼこ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	オリーブ油 水稲穀粒(精白米) でん粉(じゃがいもでん粉) プレミックス粉(てんぷら用) サラダ油(ハイオレイック) ショートケーキ	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) みずな(葉、生) まいたけ(生) 養蜂(葉、生) かんかん(砂糖、生)	エネルギー: 589kcal タンパク: 16.2g 脂質: 21.1g	カルシウム: 205mg 食塩相当量: 0.5g
10 土	ハムコーンパン 牛乳 パナナ	ぶどうゼリー 磯せんべい	プロセスチーズ ハム(ロース) 普通牛乳200	ロールパン マヨネーズ(全卵型) 米菓(揚げせんべい)	ロールパン(生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) パナナ(生)	エネルギー: 553kcal タンパク: 17g 脂質: 17.8g	カルシウム: 296mg 食塩相当量: 1.6g
11 日	建国記念日						
12 月	振替休日						
13 火	ミートボール スパゲティサラダ ほうれん草汁 ブロッコリー いよかん	スポロン 雪の宿せんべい	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵 全卵(生) まぐろ(刺身) 油漬、ブレイク、ライト) かつお節 米みそ(甘みそ)	砂糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サラダ油(ハイオレイック) マカロニ・スパゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 米菓(揚げせんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) きゅうり(果実、生) ほうれん草(葉、連年平均、生) えのきたけ(生) ブロッコリー(花序、生) いよかん(砂糖、生)	エネルギー: 541kcal タンパク: 23.5g 脂質: 26.9g	カルシウム: 152mg 食塩相当量: 1.5g
14 水	ブリ大根 小松菜のゴマ和え わかめスープ デコポン	牛乳 デコレーション ケーキ	ぶり(成魚、生) 普通牛乳100 ホイップクリーム(乳脂肪) 鶏卵 全卵(生)	ごま(白) プレミックス粉(ホットケーキ用) 砂糖(三温糖) ミルクチョコレート	だいたい(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) 粗製小麦(穀、軟白、生) わかめ(海藻、生) ぼんかん(砂糖、生) いちご(生)	エネルギー: 371kcal タンパク: 16.2g 脂質: 19g	カルシウム: 221mg 食塩相当量: 0.4g
15 木	里芋の煮物 野菜キッシュ まいたけ汁 白菜の塩昆布和え いちご	牛乳 ソフトフランス (ジャム&マーガリン)	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 鶏卵 全卵(生) ベーコン(ロース) 納豆(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	砂糖(三温糖) さといも(球茎、生) 無塩バター 薄力粉(1等) 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(軟脂用)	にんじん(根、皮つき、生) ほうれん草(葉、連年平均、生) まいたけ(生) はくさい(結球菜、生) 塩昆布 いちご(生)	エネルギー: 561kcal タンパク: 21g 脂質: 21.2g	カルシウム: 224mg 食塩相当量: 2.4g
16 金	焼きそば 鶏肉のオレンジ煮 牛乳 ブロッコリー はっさく	ジョア (ブルーベリー) 星たべよ	ふたや半粒、かた(鶏身つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	焼き中華めん サラダ油(ハイオレイック) バレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料) 無塩バター オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) 米菓(揚げせんべい)	おおさ(青干し) 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) ブロッコリー(花序、生) はっさく(砂糖、生)	エネルギー: 583kcal タンパク: 23.3g 脂質: 23.7g	カルシウム: 428mg 食塩相当量: 1.8g
17 土	クロワッサンサンド 牛乳 オレンジ	クロワッサン マヨネーズ(全卵型)	まぐろ(刺身) 油漬、ブレイク、ライト) プロセスチーズ 普通牛乳200	クロワッサン マヨネーズ(全卵型) らっかせい(ピーナッツバター)	きゅうり(果実、生) レタス(生) 粗製小麦(穀、軟白、生) バレンシアオレンジ(砂糖、生) パナナ(生)	エネルギー: 622kcal タンパク: 17.2g 脂質: 33.7g	カルシウム: 285mg 食塩相当量: 1.2g
18 日							
19 月	チキンカレー 小女子 牛乳 コールスローサラダ いちご	ヨーグルトムース 芋花子	成鶏、むね(皮つき、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) クリーム(植物性脂肪) 普通牛乳100ml ゼラチン	じゃがいも(焼茎、生) マヨネーズ(全卵型) 砂糖(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)	ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たらこ(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) かんかん(砂糖、生)	エネルギー: 498kcal タンパク: 15.7g 脂質: 28.7g	カルシウム: 291mg 食塩相当量: 1.6g
20 火	鶏肉のバベキューソース シーザーサラダ かぶ汁 大根煮 オレンジ	焼き芋 スポロン	若鶏、もも(皮つき、生) ハム(ロース) 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)	たまねぎ(りん茎、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) キャベツ(結球菜、生) かが(生)	エネルギー: 414kcal タンパク: 17.1g 脂質: 11.2g	カルシウム: 177mg 食塩相当量: 1g
21 水	タラのケチャップあんかけ 菜の花のお浸し きゃべつ汁 はっさく	ソフトフランス (あんバターパン) 牛乳	またら(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	プレミックス粉(てんぷら用) サラダ油(ハイオレイック) 砂糖(三温糖) あんパン 無塩バター	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ふなしめじ(生) 青ピーマン(果実、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) なずな(葉、生)	エネルギー: 461kcal タンパク: 19.7g 脂質: 19g	カルシウム: 236mg 食塩相当量: 1.2g
22 木	筑前煮 スクランブルエッグ ニラ汁 キャベツのなめたけ和え いちご	牛乳 ビスコ	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 鶏卵 全卵(生) まぐろ(刺身) 油漬、ブレイク、ライト) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	砂糖(三温糖) ビスケット(ソフト)	たけのこ(水煮缶詰) にんじん(根、皮つき、生) ほうれん草(葉、連年平均、生) たらこ(生) にら(葉、生) ブラックマッペもやし(生) キャベツ(結球菜、生) えのきたけ(生)	エネルギー: 331kcal タンパク: 17.2g 脂質: 15.6g	カルシウム: 199mg 食塩相当量: 1.3g
23 金	★食堂ごっこ★ゆかりおにぎり 照り焼きチキン 野菜生活 麦茶 フライドポテト ビーフンソテー フルーツポンチ たくあん	ぶどうゼリー 雪の里せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) ベーコン(ロース)	水稲穀粒(精白米) じゃがいも(焼茎、生) サラダ油(ハイオレイック) ビーフン オリーブ油 米菓(揚げせんべい)	精干し(調味液) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) もも(缶詰、白肉種、果肉) パナナ(生)	エネルギー: 538kcal タンパク: 13.5g 脂質: 14.9g	カルシウム: 43mg 食塩相当量: 1.5g
24 土	チョコサンド 春雨とひき肉のソテー 牛乳 デコポン	リンゴジュース ばかうけ	ふた、ひき肉(生) 普通牛乳200	食パン ミルクチョコレート 練乳(全乳) 米菓(揚げせんべい)	チンゲンサイ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) ぼんかん(砂糖、生)	エネルギー: 624kcal タンパク: 19.6g 脂質: 20.6g	カルシウム: 331mg 食塩相当量: 1.4g
25 日							
26 月	白菜シチュー 凍り豆腐とまいたけの煮物 牛乳 みかん	フルーツヨーグルト ウエハース	成鶏、むね(皮つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳100 ヨーグルト(全脂無糖)	じゃがいも(焼茎、生) 砂糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) ウエハース	スィートコーン缶詰(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(結球菜、生) こまつな(葉、生) まいたけ(生)	エネルギー: 373kcal タンパク: 18.7g 脂質: 13.1g	カルシウム: 264mg 食塩相当量: 0.5g
27 火	ヒレカツ 菜の花のお浸し 大根汁 金時豆 はっさく	牛乳 お好み焼き	ふたや半粒、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵 全卵(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳100 さくらえび(凍干し) ベーコン(ロース)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サラダ油(ハイオレイック) 砂糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型)	えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) とろろ(生) はくさい(結球菜、生) だいたい(根、皮つき、生) はっさく(砂糖、生) キャベツ(結球菜、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: 466kcal タンパク: 25.2g 脂質: 19.3g	カルシウム: 229mg 食塩相当量: 2.1g
28 水	さわらの照り焼き ポテトサラダ みつ葉のかき玉汁 いちご	牛乳 ワッフル	さわら(生) ハム(ロース) ナチュラルチーズ(エダム) 納豆(生) 豆腐(乾) かつお節 米みそ(甘みそ) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳100	じゃがいも(焼茎、生) マヨネーズ(全卵型) 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) きゅうり(果実、生) 糸みつば(葉、生) いちご(生)	エネルギー: 418kcal タンパク: 21.8g 脂質: 19.9g	カルシウム: 225mg 食塩相当量: 1.1g

給食MEMO

9日 お誕生会
23日 食堂ごっこ

材料の都合により献立が変わることがあります。

