

平成30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 木	ひじきの煮物 花型卵 菜の花のお浸し 玉ねぎ汁 いちご	気になる野菜 (白ぶどう&ほうれん草) ぼたぼた焼き	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) 黄だい いず(水菜缶詰) 焼き竹輪 鶏卵、全卵 (生) かつお節 米みそ(甘みそ)	車輪(三選種) 米菓(塩せんべい)	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) ぶなしめじ(生) なずな(葉、生) いちご (生)	エネルギー: 279kcal タンパク: 11.3g 脂質: 5.8g	カルシウム: 200mg 食塩相当量: 1.5g
2 金	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 チーズ 牛乳 バナナ	ジョア(マスカット) クラッカー	ベーコン(ベーコン) ふた 肝臓(生) 普通 牛乳100 プロセスチーズ	マカロニスバゲッティ(乾) でん粉(じゃがいも でもでん粉) サフラワー油(ハイオレイク ク) 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) バナナ(生)	エネルギー: 623kcal タンパク: 30.5g 脂質: 20.2g	カルシウム: 525mg 食塩相当量: 1.4g
3 土	エッグサンド いちごジャムサンド 牛乳 ポンカン	ぶどうゼリー 雪の里せんべい	鶏卵 全卵(生) 普通牛乳200	ロールパン マヨネーズ(全卵型) いちご (ジャム、低糖度) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、 生) ぼんかん(砂じょう、生)	エネルギー: 646kcal タンパク: 19g 脂質: 20.3g	カルシウム: 299mg 食塩相当量: 1.8g
4 日							
5 月	ミネストローネ 鶏肉のオレンジ煮 ほうれん草のお浸し 牛乳 バナナ	フルーツヨーグルト 鉄ウエハース	ベーコン(ベーコン) 黄だい(水菜缶詰) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100 ヨーグルト(全脂無糖)	マカロニスバゲッティ(乾) バレンシアオレ ンジ(50%果汁入り飲料) 無塩バター オリブ油 ウエハース	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) にんにく(りん 茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト 缶詰(ホール、食塩無添加) ほうれん草 (生) ぶなしめじ(生) じゃがいも(焼 き、生)	エネルギー: 416kcal タンパク: 17.4g 脂質: 18.9g	カルシウム: 175mg 食塩相当量: 2.4g
6 火	焼肉 ビーフソテー ブロッコリー わかめスープ はっさく	牛乳 手作りクレープ	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) ベー コン(ローズ) かつお節 普通牛乳100 鶏 卵、全卵(生) 普通牛乳1リットル ホイッ クリーム(植物性脂肪)	ビーフン オリブ油 ごま(いり) マヨネ ーズ(全卵型) フレモックス粉(ホットケー キ用) 車輪(三選種)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球 葉、生) たらこ(生) 赤みつば(葉、生) わかめ(葉、生) ブロッコリー(花序、生) はっさく(砂じょう、生) もも(缶詰、白肉種、 皮つき)	エネルギー: 530kcal タンパク: 20.5g 脂質: 28.8g	カルシウム: 219mg 食塩相当量: 1.2g
7 水	鮭フライ 春雨サラダ なめこ汁 いよかん	牛乳 ソフトフランス ピーナツパン	しろさけ(新巻き、生) 鶏卵 全卵(生) ハ ム(ローズ) かつお節 普通牛乳100 鶏 卵、全卵(生) 普通牛乳1リットル ホイッ クリーム(植物性脂肪)	サフラワー油(ハイオレイク) 薄力粉(1 等) パン粉(乾焼) 練豆(はるさめ(乾) ド レッシングタイプ和風調味料) コッパン らっかせい(ピーナツツタ)	レタス(生結球葉、結球葉、生) にんじん (根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ス イートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) なめこ(水菜缶詰) いよかん(砂じょう、生)	エネルギー: 447kcal タンパク: 25.5g 脂質: 18.1g	カルシウム: 185mg 食塩相当量: 2.8g
8 木	ちらし寿司 カツオの竜田揚げ 青菜和え すまし汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	鶏卵、全卵(生) かつお(標準り、生) 絹ご し豆腐 かつお節 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) きいも(焼き、生) ご ま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) サフ ラワー油(ハイオレイク) 練豆(はるさめ(乾) 世 間) ショートケーキ	さやいんげん(若豆、生) にんじん(根、 皮つき、生) あまのり(焼きのり) かんひ ょう(乾) にんにく(りん茎、生) しょうが (葉、生) わかめ(葉、生) こまつな(葉、 生) さやえび(冷凍)	エネルギー: 643kcal タンパク: 29.7g 脂質: 19g	カルシウム: 223mg 食塩相当量: 1g
9 金	切干大根 スパニッシュオムレツ 春雨スープ デコポン	ヤクルト 雪の宿せんべい	さつま揚げ 油揚げ かつお節 鶏卵、全卵 (生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	車輪(三選種) じゃがいも(焼き、生) 無 塩バター 練豆(はるさめ(乾) 米菓(塩せん べい)	切干したご(乾) にんじん(根、皮つき、 生) こまつな(葉、生) たまねぎ(りん 茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) チンゲンサイ(葉、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: 355kcal タンパク: 13g 脂質: 12.9g	カルシウム: 178mg 食塩相当量: 2g
10 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) ボルシチ 牛乳 いちご	バナナ	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛 乳200	コッパン いちご(ジャム、高糖度) ソフト タイプマーガリン(家庭用) じゃがいも(焼 き、生) サフラワー油(ハイオレイク)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球 葉、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、 生) いちご(生) バナナ(生)	エネルギー: 554kcal タンパク: 18.8g 脂質: 18.8g	カルシウム: 285mg 食塩相当量: 1.6g
11 日							
12 月	♡さくら組 リクエスト献立♡ ~楽しみにしてくださいね~	ソファール(プレーン) 歌舞伎揚げ	成鶏、むね(皮つき、生) ふた、ひき肉(生) 煮り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 100 ハム(ローズ)	じゃがいも(焼き、生) パン粉(乾焼) マヨ ネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	ぶなしめじ(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(結球葉、生) いよかん (砂じょう、生)	エネルギー: 560kcal タンパク: 26.7g 脂質: 24.8g	カルシウム: 348mg 食塩相当量: 1.8g
13 火	鶏のから揚げ 温野菜 金時豆 もずくスープ ボンカン	スポロン 黒糖ミルクせんべい	若鶏、もも(皮つき、生) まぐろ(脂身つき) 漬、フレーク、ライト) 鶏卵、全卵(生) ささ ぎ(全粒、乾)	サフラワー油(ハイオレイク) ドレッシング タイプ和風調味料 車輪(三選種) 米菓 (塩せんべい)	しょうが(根、生) にんにく(りん茎、生) わかめ(葉、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球 葉、生) もずく(塩蔵、塩漬) 根菜類 (葉、生) ほうれん草(生)	エネルギー: 404kcal タンパク: 18.2g 脂質: 15.2g	カルシウム: 90mg 食塩相当量: 2.1g
14 水	焼きそば さつま芋チップ 牛乳 中華スープ いよかん	ミルミル ミルクリッチ	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛 乳100	蒸し中華めん サフラワー油(ハイオレイク) さつま芋(焼き、皮むき、生) クリ ム/パン	あおさ(葉、生) 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) 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)	エネルギー: 550kcal タンパク: 15.8g 脂質: 20.8g	カルシウム: 284mg 食塩相当量: 1.7g
15 木	マーボー豆腐 花型卵 菜の花和え わかめ汁 いちご	牛乳 手作りクッキー	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 普通牛 乳100	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉 (1等) 無塩バター 車輪(三選種) カバ リチョコレート	にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、 生) にんにく(りん茎、生) しょうが(根、生) わかめ(葉、生) 和糖なばな(花、生) さやえび(冷凍) いちご(生)	エネルギー: 466kcal タンパク: 19.6g 脂質: 23.2g	カルシウム: 231mg 食塩相当量: 1g
16 金	焼き魚(鮭) シーザーサラダ 大学芋 大根汁 はっさく	ジョア(ブルーベリー) ばかうけ	べにざけ(生) まぐろ(脂身つき) 水菜、フレ ク、ライト) 油揚げ かつお節 米みそ(甘 みそ)	マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全 卵型) さつま芋(焼き、皮むき、生) 車 輪(三選種) ごま(いり) はちみつ 米菓 (塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) 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) だいこん(根、皮つき、生) はっさく(砂じょう、生)	エネルギー: 454kcal タンパク: 24.9g 脂質: 10.4g	カルシウム: 347mg 食塩相当量: 1.3g
17 土	★卒園式★ 菓子袋						
18 日							
19 月	春キャベツシチュー 厚揚げのみそ焼き もやしと小松菜の中華和え 牛乳 いちご	ソファール(ストロベリー) コーンポタージュ せんべい	成鶏、むね(皮つき、生) 生揚げ 米みそ (淡色辛みそ) 普通牛乳100	じゃがいも(焼き、生) 車輪(三選種) ごま 油 米菓(塩せんべい)	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(結球葉、生) 根菜 類(葉、生) 軟白、生) ブラックマツホもやし (生)	エネルギー: 404kcal タンパク: 19.3g 脂質: 13.1g	カルシウム: 417mg 食塩相当量: 1.2g
20 火	タンダーチキン マセドアンサラダ みつ葉のかき玉汁 デコポン	牛乳 アップルパイ	ヨーグルト(全脂無糖) 若鶏、もも(皮つき、 生) ハム(ローズ) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 普通牛 乳100	さつま芋(焼き、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 車輪(三選種) パイ皮	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(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) ひじき(ほしひじき) 赤 みつ(生)	エネルギー: 526kcal タンパク: 22g 脂質: 31.8g	カルシウム: 208mg 食塩相当量: 1.6g
21 水	春分の日						
22 木	五目昆布煮 ス克蘭ブルエッグ まんじゅうの天ぷら きゃべつ汁 ボンカン	牛乳 クリームパン	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) 黄だ い(水菜缶詰) 鶏卵、全卵(生) ベー コン(ローズ) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	車輪(三選種) フレモックス粉(てんぷら用) まんじゅう(蒸し) クリーム/パン	まこんぶ(葉、生) にんじん(根、皮つき、 生) ごぼう(根、生) キャベツ(結球葉、 生) えのきたけ(生) ぼんかん(砂じょう、 生)	エネルギー: 498kcal タンパク: 20.4g 脂質: 14.9g	カルシウム: 273mg 食塩相当量: 2.1g
23 金	カレーうどん 昆布キャベツ ペイコじゃが 牛乳 バナナ	ジョア(プレーン) ぼたもち	かつお節 ふた大型種、かた(脂身つき、 生) 普通牛乳100 あずき(全粒、乾) きな 粉(全粒大豆、黄大豆)	うどん(ゆで) じゃがいも(焼き、生) サフ ラワー油(ハイオレイク) 水稲穀粒(精白 米) 車輪(三選種)	にんじん(根、皮つき、生) たらこ(生)、 生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球 葉、生) 塩昆布 あおのり(葉、生) バナ ナ(生)	エネルギー: 677kcal タンパク: 25g 脂質: 19.8g	カルシウム: 460mg 食塩相当量: 2.2g
24 土	チョコサンド ジャーマンポテト 牛乳 はっさく	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、じゃがいも(焼 き、生) 無塩バター 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) アスパラガス(若 菜、生) はっさく(砂じょう、生)	エネルギー: 676kcal タンパク: 19.4g 脂質: 25.6g	カルシウム: 356mg 食塩相当量: 1.7g
25 日							
26 月	けんちん汁 長いものそぼろ煮 ブロッコリー 牛乳 いちご	野菜生活 手作りラスク	油揚げ かつお節 ふた大型種、かたロー ス(脂身つき、生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵、 ひき肉(生) 普通牛乳100	ながいも(焼き、生) 車輪(三選種) でん 粉(じゃがいもでん粉) マヨネーズ(全卵 型) 食/パン、ざらめ(グラニュー糖) オ リーブ油	だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮 つき、生) ほうれん草(結球葉、生) しょう が(根、生) 根菜類(葉、生) ブロッ コリー(花序、生) いちご(生)	エネルギー: 385kcal タンパク: 13.2g 脂質: 18.1g	カルシウム: 179mg 食塩相当量: 0.9g
27 火	チキンカツ キャベツ和え アスパラスープ いよかん	なかよしヨーグルト 芋花子 ブルー	鶏卵、全卵(生) 若鶏、もも(皮つき、生) ベーコン(ベーコン)	パン粉(生) 薄力粉(1等) サフラワー油 (ハイオレイク) サザンアイランドドレ ッシング さつま芋(焼き、皮むき、生)	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) ブラックマツホもやし (生) ア スパラガス(若菜、生) たまねぎ(りん茎、 生)	エネルギー: 528kcal タンパク: 18.9g 脂質: 27g	カルシウム: 141mg 食塩相当量: 1.3g
28 水	ブリの照り焼き ポテトサラダ ニラ玉汁 バナナ	牛乳 カレーパン	ぶり(魚、生) ハム(ローズ) ナチュラル チーズ(エダム) 鶏卵、全卵(生) かつお 節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ぶた ひき肉(生) ナチュラルチーズ(パルメザ ン)	じゃがいも(焼き、生) マヨネーズ(全卵型) ロールパン オリブ油 パン粉(乾焼) サ フラワー油(ハイオレイク)	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) たらこ(生) バナナ(生) た まねぎ(りん茎、生)	エネルギー: 599kcal タンパク: 28.7g 脂質: 32.2g	カルシウム: 281mg 食塩相当量: 1.6g
29 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 茹でアスパラ 小松菜汁 デコポン	牛乳 デョイスビスケット	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) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) さつま芋(焼き、皮 むき、生) 車輪(三選種) 焼きふ(観世ふ) ビスケット(ソフト)	根菜類(葉、軟白、生) にんじん(根、皮 つき、生) こまつな(葉、生) アスパラガ ス(若菜、生) ぼんかん(砂じょう、生)	エネルギー: 408kcal タンパク: 16.1g 脂質: 19g	カルシウム: 255mg 食塩相当量: 1.5g
30 金	卵とじそうめん 笹かまの磯辺揚げ キャベツのなめたけ和え 牛乳 はっさく	麦茶 パフエプリン	かつお節 鶏卵、全卵(生) 若鶏、もも(皮 つき、焼き) 笹かま 普通牛乳100 ホイッ クリーム(乳脂肪)	そうめん、ひやむぎ(乾) サフラワー油(ハ イオレイク) フレモックス粉(てんぷら用) カスタードフィリング ミルクチョコレート	根菜類(葉、軟白、生) たまねぎ(りん 茎、生) にんじん(根、皮つき、生) あおさ (葉、生) キャベツ(結球葉、生) えのきた け(味付付) はっさく(砂じょう、生) パ ン粉(生)	エネルギー: 545kcal タンパク: 23.4g 脂質: 18.7g	カルシウム: 217mg 食塩相当量: 2.9g
31 土	甘バターサンド グラタン 牛乳 いちご	りんごゼリー えびかきもち	成鶏、もも(皮つき、生) 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 マカロニスバゲッティ(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) ぶなしめじ(生) い ちご(生)	エネルギー: 727kcal タンパク: 25g 脂質: 27.9g	カルシウム: 389mg 食塩相当量: 1.5g

給食MEMO

- 3日 ひなまつり
- 8日 お誕生会
- 12日 さくら組リクエスト献立
- 17日 卒園式

※材料の都合により献立が変わることがあります。

