

平成29年4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 土	たまごパン 牛乳 パナナ	ぶどうゼリー 雪の里せんべい	プロセスチーズ 普通牛乳200	ロールパン マヨネーズ(全卵型) 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) パナナ(生)	エネルギー: 584kcal たんぱく: 298mg 脂質: 17.1g	加シウム: 298mg 食塩相当量: 1.4g
2 日							
3 月	ホワイトシチュー 長いものそぼろ煮 牛乳 菜の花のお浸し オレンジ	ソファール (ストロベリー) おしゃぶりするめ	成鶏、むね(皮つき、生) ふた、ひき肉(生) 普通牛乳100 いか加工品(するめ)	じゃがいも(塊茎、生) ながいも(塊根、生) 車輪(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉)	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) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) なずな(葉、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 304kcal たんぱく: 16.7g 脂質: 7.8g	加シウム: 312mg 食塩相当量: 0.4g
4 火	ハンバーグ 温野菜 大根汁 いちご	スポロン えびせんべい	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) まぐろ(油漬、フライ) ライト 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	パン粉(乾燥) ドレッシングタイプ和風調味料 米菓(塩せんべい)	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) キャベツ(結球葉、生) だいこん(根、皮つき、生)	エネルギー: 391kcal たんぱく: 22.8g 脂質: 16.1g	加シウム: 165mg 食塩相当量: 1.1g
5 水	カジキマグロの竜田揚げ 小松菜のゴマ和え わかめスープ パナナ	牛乳 手作りラスク	めかじき(生) 普通牛乳100	でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレイック) ごま(白) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) オリブ油	こまつな(葉、生) ブラックマツメ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(海藻、生) パナナ(生)	エネルギー: 385kcal たんぱく: 18.6g 脂質: 17.9g	加シウム: 163mg 食塩相当量: 0.8g
6 木	じゃが芋のひき肉煮 ス克蘭ブルエッグ 竹の子汁 グレープフルーツ	牛乳 カップケーキ	ふた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 普通牛乳100 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) 車輪(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレイック) プレミックス粉(ホットケーキ用) 無塩バター	にんじん(根、皮つき、生) みずな(葉、生) たけのこ(水菜缶詰) さやえんどう(若豆、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 460kcal たんぱく: 16.4g 脂質: 23g	加シウム: 239mg 食塩相当量: 1g
7 金	焼きそば 鶏肉のオレンジ煮 牛乳 茹でアスパラ いちご	ヤクルト ぱりんこ	ふた大型鶏、かた(胸身つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	蒸し中華めん パレンシアオレンジ(6.0%果汁入り飲料) 無塩バター オリブ油 マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	あおさ(寒天) 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) アスパラガス(若茎、生) いちご	エネルギー: 399kcal たんぱく: 14.7g 脂質: 15g	加シウム: 176mg 食塩相当量: 1.4g
8 土	甘バターサンド グラタン 牛乳 オレンジ	バナナ	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1リットル 普通牛乳200	クリームサンド マカロニス/パゲッティ(乾) 無塩バター 薄力粉(1等)	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生) パナナ(生)	エネルギー: 757kcal たんぱく: 25.9g 脂質: 28.1g	加シウム: 397mg 食塩相当量: 1.3g
9 日							
10 月	むらくも汁 鶏手羽煮 牛乳 茹でアスパラ パナナ	スキムミルク クッキー	かつお節 蒸しかまぼこ 鶏卵、全卵(生) 若鶏、手羽(皮つき、生) 普通牛乳100 脱脂粉乳 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) 車輪(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) マヨネーズ(全卵型) ビスケット(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) ぶなしめじ(生) アスパラガス(若茎、生) パナナ(生)	エネルギー: 413kcal たんぱく: 18g 脂質: 16.9g	加シウム: 252mg 食塩相当量: 1.5g
11 火	鶏のから揚げ 青菜和え ニラ玉汁 オレンジ	ジョア (ブルーベリー) ぼたぼた焼き	若鶏、もも(皮つき、生) かつお節 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ)	サラワー油(ハイオレイック) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) こまつな(葉、生) ブラックマツメ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にら(葉、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 362kcal たんぱく: 18.9g 脂質: 13.8g	加シウム: 337mg 食塩相当量: 0.9g
12 水	焼き魚(鮭) 和風ポテサラ アスパラスープ 金時豆 いちご	牛乳 クリームパン	べにざけ(生) 焼き竹輪 ベーコン(ベーコン) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) 車輪(三温糖) クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) 塩昆布 アスパラガス(若茎、生) いちご(生)	エネルギー: 461kcal たんぱく: 23.2g 脂質: 17.7g	加シウム: 176mg 食塩相当量: 2.5g
13 木	ひじきの煮物 かぼちゃキャッシュ ナメこ汁 茹で絹ごしや グレープフルーツ	麦茶 フルーツあんみつ	ふた大型鶏、ロース(胸身つき、生) 蒸し中華めん(水菜缶詰) 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) ノイップクリーム(植生性原料)	車輪(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 甘納豆(あずき)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 日本かぼちゃ(果実、生) なめこ(水菜缶詰) 赤みつば(葉、生) さやえんどう(若豆、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 209kcal たんぱく: 10g 脂質: 7.3g	加シウム: 137mg 食塩相当量: 1.1g
14 金	アスパラとトマトのスパゲッティ レバーの竜田揚げ 牛乳 ブロッコリー オレンジ	野菜生活 動物ビスケット	ベーコン(ベーコン) ナチュラルチーズ(パルメザン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニス/パゲッティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) アスパラガス(若茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 522kcal たんぱく: 21.2g 脂質: 22.9g	加シウム: 186mg 食塩相当量: 2.3g
15 土	ソフトフランス(チョコ) ジャーマンポテト 牛乳 パナナ	なかよしプリン オリブせんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	チョコココネ じゃがいも(塊茎、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(若茎、生) ぶなしめじ(生) パナナ(生)	エネルギー: 576kcal たんぱく: 14.1g 脂質: 22g	加シウム: 305mg 食塩相当量: 1.4g
16 日							
17 月	ワンタンスープ 笹かまの磯辺揚げ 牛乳 茹でアスパラ グレープフルーツ	ソファール(プレーン) 小魚アーモンド	ふた、ひき肉(生) 笹かま 普通牛乳100 いか(なごめ煮)	しゅうまいの皮 サラワー油(ハイオレイック) プレミックス粉(てんぷら用) マヨネーズ(全卵型) アーモンド(フライ、味付け)	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) あおさ(寒天) アスパラガス(若茎、生)	エネルギー: 343kcal たんぱく: 15.7g 脂質: 15.2g	加シウム: 312mg 食塩相当量: 0.9g
18 火	焼肉 ビーフソテー まいたけ汁 さつま芋チップ パナナ	牛乳 ホットケーキ	ふた大型鶏、ロース(胸身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	ビーフン オリブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) サラワー油(ハイオレイック) プレミックス粉(ホットケーキ用) ソフトイブマーガリン(家庭用)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) まいたけ(生) 葉ねぎ(葉、生) パナナ(生)	エネルギー: 522kcal たんぱく: 19.3g 脂質: 25.5g	加シウム: 198mg 食塩相当量: 1.2g
19 水	さばの味噌煮 かぼちゃサラダ みつ葉のかき玉汁 菜の花のお浸し オレンジ	牛乳 ミルクリッチ	まさび(生) 米みそ(甘みそ) まぐろ(油漬、フライ) フレーク、ライト 絹ごし豆腐 かつお節 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100	車輪(三温糖) マヨネーズ(全卵型) マカロニス/パゲッティ(乾) クリームパン	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) きゅうり(果実、生) 赤みつば(葉、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 493kcal たんぱく: 24.9g 脂質: 21.4g	加シウム: 249mg 食塩相当量: 1.7g
20 木	マーボー豆腐 花型卵 小松菜汁 ブロッコリー いちご	ミルク 手作りまんじゅう	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 ヨーグルト(ドリンクタイプ) ゆで小豆缶詰	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 焼きふ(製法) マヨネーズ(全卵型) 薄力粉(1等)	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(根茎、生) こまつな(葉、生) ブロッコリー(花序、生) いちご(生)	エネルギー: 268kcal たんぱく: 12.7g 脂質: 10.1g	加シウム: 175mg 食塩相当量: 0.8g
21 金	お子様ランチ 野菜生活 フルーツヨーグルト	牛乳 ケーキ	まぐろ(油漬、フライ) フレーク、ライト 塩昆布 鶏卵、全卵(生) ヨーグルト(全粒無糖) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵型) マカロニス/パゲッティ(乾) ショートケーキ	ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) いちご(生) なつみかん(缶詰)	エネルギー: 688kcal たんぱく: 25.4g 脂質: 25.3g	加シウム: 223mg 食塩相当量: 1.6g
22 土	野菜サンド ブルーベリーサンド 豆乳 いちご	フルーツジュース ばかうけ	まぐろ(油漬、フライ) フレーク、ライト プロセスチーズ	ロールパン マヨネーズ(全卵型) ブルーベリー 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) レタス(生) 結球葉、結球葉、生) いちご(生)	エネルギー: 617kcal たんぱく: 21.9g 脂質: 23.6g	加シウム: 102mg 食塩相当量: 1.3g
23 日							
24 月	チキンカレー 小女子 牛乳 菜の花のお浸し オレンジ	スキムミルク ウエハース ブルー	成鶏、むね(皮つき、生) いか(なごめ煮) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) ウエハース	ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) にら(葉、生) なずな(葉、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生) ブルー	エネルギー: 388kcal たんぱく: 14.8g 脂質: 12.2g	加シウム: 357mg 食塩相当量: 1.6g
25 火	ヒレカツ 春キャベツのボイル 春雨スープ チーズ グレープフルーツ	手作りプリン 青のりせんべい	ふた大型鶏、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ベーコン) プロセスチーズ 普通牛乳1リットル	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サラワー油(ハイオレイック) 緑豆はるさめ(乾) 車輪(三温糖) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、生) ブラックマツメ(葉、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 326kcal たんぱく: 19.1g 脂質: 14.2g	加シウム: 170mg 食塩相当量: 1.7g
26 水	赤うおの煮魚 マカロニサラダ ほうれん草汁 ゴールデンキウイ	牛乳 ソフトフランス (ジャムマーガリン)	しらお(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	車輪(三温糖) マカロニス/パゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) コッパン いちご(ジャム、高糖度) ソフトイブマーガリン(家庭用)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) レタス(生) ほうれん草(葉、通年平均、生) えのきたけ(生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 457kcal たんぱく: 17.7g 脂質: 16.3g	加シウム: 246mg 食塩相当量: 1.8g
27 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 玉ねぎ汁 茹でアスパラ オレンジ	りんごゼリー コーンポタージュ せんべい	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(塊根、皮むき、生) 車輪(三温糖) じゃがいも(塊茎、生) 米菓(塩せんべい)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) アスパラガス(若茎、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 318kcal たんぱく: 9.2g 脂質: 7.5g	加シウム: 90mg 食塩相当量: 1g
28 金	卵とじそうめん 天ぷら 牛乳 ほうれん草のお浸し グレープフルーツ	野菜生活 チーズおにぎり	かつお節 鶏卵、全卵(生) 若鶏、もも(皮つき、焼) かに風味かまぼこ 普通牛乳100 プロセスチーズ	そうめん、ひやむぎ(乾) プレミックス粉(てんぷら用) 水稲穀粒(精白米)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たけのこ(水菜缶詰) ほうれん草(葉、通年平均、生) ブラックマツメ(葉、生)	エネルギー: 545kcal たんぱく: 23.2g 脂質: 12.5g	加シウム: 260mg 食塩相当量: 2.2g
29 土	昭和の日						
30 日							

給食MEMO

1日 入園式
21日 お誕生会

材料の都合により献立が変わることがあります。

にゅうえん・しんきゅう おめでとございます

