

平成29年5月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日曜	献立名		栄養価				
	昼食	昼間	あか	黄	みどり		
1月	肉団子スープ 治部煮 牛乳 ブロッコリー オレンジ	なかよしヨーグルト 青のりせんべい	鶏肉、ひき肉(生) 若鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳100	緑豆はるまめ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 味噌(三連糖) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩 せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん 生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルス スタイル) チンゲンサイ(葉、生) 根菜ねぎ(葉、 軟白、生) しょうが(根茎、生) たけのこ(中 節、生)	エネルギー：329kcal たんぱく：12.4g 脂質：12.5g	加減ム：229mg 食塩相当量：1.5g
2火	ふわふわ鶏から揚げ 小松菜のゴマ和え 茹でアスパラ ニラ汁 ゴールドンキウイ	エッグパン 牛乳 柏餅	鶏肉、ひき肉(生) 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	サフラワー油(ハイオレリック) ごま(白) マ ヨネーズ(全卵型) クロワッサン	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こ まつな(葉、生) えのきたけ(生) にんじん (根、皮つき、生) にら(葉、生) ブロッコリー マッシュ(生) アスパラガス(若茎、生) ゴ ールデンキウイ	エネルギー：473kcal たんぱく：18.1g 脂質：28.8g	加減ム：207mg 食塩相当量：1.4g
3水	憲法記念日						
4木	みどりの日						
5金	こどもの日						
6土	シーフード焼きそば ごぼうサラダ 牛乳 グレープフルーツ	野菜生活 ぼたぼた焼き	ベーコン(ベーコン) グラタン(えび、冷凍) 若 鶏、さき身(生) 普通牛乳200	蒸し中華めん 車糖(三連糖) ドレッシングタイ プ和風調味料 マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩 せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) にら(葉、生) キャベツ (結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅう り(果実、生) ごぼう(根、生) スイートコー ン缶詰(ホールカーネルスタイル) グレープ フルーツ(白肉種、砂糖よう、生)	エネルギー：465kcal たんぱく：17.3g 脂質：15.5g	加減ム：287mg 食塩相当量：1.5g
7日							
8月	マカロニシチュー 厚揚げのみそ焼き 牛乳 ほうれんそうのお浸し オレンジ	気になる野菜 (マスカット) 野菜入りナゲット	若鶏、むね(皮つき、生) 生揚げ 米みそ(淡 色辛みそ) 普通牛乳100 鶏卵、全卵(生) 鶏 肉、ひき肉(生)	マカロニスバググティ(乾) じゃがいも(塊茎、 生) 車糖(三連糖) 薄力粉(1等)	たまねぎ(りん生、生) キャベツ(結球葉、生) アスパラガス(若茎、生) にんじん(根、皮つ き、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) ほうれんそ う(葉、適年平均、生) ブロッコリーマッ ッシュ(生)	エネルギー：458kcal たんぱく：22.6g 脂質：14.6g	加減ム：274mg 食塩相当量：1.1g
9火	ミートボール 温野菜 もずくスープ ゴールドンキウイ	ソファール(プレーン) おつまみ昆布	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵 (生) まぐろ(刺身用) フレーク、ライト	車糖(三連糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サ フラワー油(ハイオレリック) ドレッシングタイ プ和風調味料	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん生、 生) わかめ(原葉、生) ブロッコリー(花序、 生) キャベツ(結球葉、生) もやし(塊茎、塩 漬) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) ゴールデンキウ イ	エネルギー：431kcal たんぱく：21.7g 脂質：21.2g	加減ム：299mg 食塩相当量：1.6g
10水	焼き魚(鮭) かぼちゃサラダ まいたけ汁 茹でスナップえんどう グレープフルーツ	牛乳 ソフトフランス (あんバターパン)	べにぎけ(生) まぐろ刺身(油漬、フレーク、 ライト) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘み そ) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) あんパン 無塩バター	日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つ き、生) ブロッコリー(花序、生) きゅうり(果 実、生) まいたけ(生) スナップえんどう(若 茎、生) グレープフルーツ(白肉種、砂糖よう、 生)	エネルギー：488kcal たんぱく：22.7g 脂質：20.5g	加減ム：175mg 食塩相当量：0.9g
11木	肉じゃが アスパラのキッシュ きゃべつ汁 バナナ	牛乳 よもぎ団子	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) かつお節 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普 通牛乳100 きな粉(脱皮大豆、黄大豆)	じゃがいも(塊茎、生) しらたき 車糖(三連 糖) 上新粉 こしあん	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん生、 生) さやえんどう(若茎、生) アスパラガス (若茎、生) キャベツ(結球葉、生) パナナ (生) よもぎ(葉、ゆで)	エネルギー：420kcal たんぱく：16.3g 脂質：10.1g	加減ム：186mg 食塩相当量：0.9g
12金	たけのこご飯 タラのホイル焼き 青菜和え わかめ汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	成鶏、むね(皮つき、生) かつお節 油揚げ まくだら(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	水稲穀類(精白米) 車糖(三連糖) 無塩バ ター ショートケーキ	にんじん(根、皮つき、生) たけのこ(水漬 生) さやえんどう(若茎、生) えのきたけ (生) ぶなしめじ(生) アスパラガス(若茎、 生) キャベツ(結球葉、生) わかめ(原葉、 生)	エネルギー：584kcal たんぱく：24.6g 脂質：18.1g	加減ム：237mg 食塩相当量：0.8g
13土	甘バターサンド チキンカチャトラ 牛乳 オレンジ	りんごゼリー 将角せんべい	成鶏、もも(皮なし、生) 普通牛乳200	クリームサンド 薄力粉(1等) オリーブ油 車糖(三連糖) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん生、 生) さやえんどう(若茎、生) アスパラガス (若茎、生) キャベツ(結球葉、生) パナナ (生) よもぎ(葉、ゆで)	エネルギー：642kcal たんぱく：25.9g 脂質：21.5g	加減ム：303mg 食塩相当量：1.9g
14日							
15月	五目汁 笹かまの磯辺揚げ ブロッコリーのなめたけ和え 牛乳 グレープフルーツ	ミルミル フレンチトースト	油揚げ 成鶏、むね(皮つき、生) 笹かま 普 通牛乳100 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイ オレリック) プレミックス粉(てんぷら用) 食 パン 車糖(三連糖)	ほうれんそう(葉、適年平均、生) ごぼう(根、 生) たいいこ(葉、生) にんじん(根、皮つ き、生) あおき(葉なし) ブロッコリー(花序、 生) えのきたけ(味付け根類) グレープフルーツ (白肉種、砂糖よう、生)	エネルギー：435kcal たんぱく：18.9g 脂質：16g	加減ム：322mg 食塩相当量：1.6g
16火	焼肉 ビーフンソテー 大学芋 わかめスープ メロン	スポロン ばかうけ	ぶた大型種、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 さつまいも(塊根、皮む き、生) 車糖(三連糖) サフラワー油(ハイ オレリック) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、 生) にら(葉、生) 赤みつば(葉、生) わかめ (原葉、生) メロン(適年平均、生)	エネルギー：372kcal たんぱく：13.1g 脂質：14.7g	加減ム：85mg 食塩相当量：1.8g
17水	カレーの煮付け ポテトサラダ 小松菜汁 金時豆 パナナ	スキムミルク チョコパン	まがれい(生) ハム(ロース) かつお節 米み そ(甘みそ) さき身(全粒、乾) 脱脂粉乳 普 通牛乳	車糖(三連糖) じゃがいも(塊茎、生) マヨ ネーズ(全卵型) 焼きふ(穀物生) チョココロ ネ	しょうが(根茎、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) こまつな(葉、生) ぶなし めじ(生) パナナ(生)	エネルギー：390kcal たんぱく：18g 脂質：9.4g	加減ム：178mg 食塩相当量：2g
18木	五目納豆 さつまいもの甘煮 大根汁 茹でアスパラ ゴールドンキウイ	牛乳 えびせんべい	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロ セスチーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘み そ) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮む き、生) 車糖(三連糖) 米菓(塩せんべい)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つ き、生) たいいこ(根、皮つき、生) アスパラ ガス(若茎、生) ゴールデンキウイ	エネルギー：338kcal たんぱく：13.2g 脂質：12.8g	加減ム：228mg 食塩相当量：1.2g
19金	ナポリタンスパゲティ レバーの竜田揚げ 茹でスナップえんどう 牛乳 オレンジ	ジョア(プレーン) お好み焼き	ベーコン(ベーコン) ぶた、肝臓(生) 普通牛 乳100 鶏卵、全卵(生) ナチュラルチーズ(エ ダム)	マカロニスバググティ(乾) でん粉(じゃがいも でん粉) サフラワー油(ハイオレリック) マヨ ネーズ(全卵型) 薄力粉(1等)	たまねぎ(りん生、生) にんじん(根、皮つき、 生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) アスパ ラガス(若茎、生) スナップえんどう(若茎、 生) パンシニアオレンジ(砂糖よう、生) キャ ベツ(結球葉、生)	エネルギー：612kcal たんぱく：29.6g 脂質：20g	加減ム：466mg 食塩相当量：1.2g
20土	合同遠足						
21日							
22月	スタミナカレー 牛乳 シーザーサラダ 小女子 ゴールドンキウイ	野菜生活 スイートポテト	ぶた大型種、かつ(脂身つき、生) ハム(ロ ース) 普通牛乳100 いか(生) 鶏卵、全卵 (生) ホットクリーム(植物性脂肪)	じゃがいも(塊茎、生) フレンチドレッシング さつまいも(塊根、皮むき、生) 無塩バター	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん生、 生) しょうが(根茎、生) にら(葉、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) レタス スティック(生)	エネルギー：370kcal たんぱく：12.6g 脂質：16.4g	加減ム：219mg 食塩相当量：1.4g
23火	磯辺つね揚げ マカロニサラダ たけのこ汁 オレンジ	スキムミルク 源氏パイ	鶏肉、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全 卵(生) ハム(ロース) かつお節 脱脂粉乳 普通牛乳	パン粉(乾糖) サフラワー油(ハイオレリック) でん粉(じゃがいもでん粉) マカロニスバグ グティ(乾) マヨネーズ(全卵型) リーフパイ	しょうが(根茎、生) あまのり(塊茎の切) たま ねぎ(りん生、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) わ かめ(原葉、生)	エネルギー：390kcal たんぱく：18.2g 脂質：17.4g	加減ム：149mg 食塩相当量：1.2g
24水	白身魚のタルタルソース 小松菜のゴマ和え アスパラスープ メロン	牛乳 ミルクリッチ	まくだら(生) 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ベー コン) 黄たけ(水煮缶詰) 普通牛乳100	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイ オレリック) マヨネーズ(全卵型) ごま(白) クリーム	たまねぎ(りん生、生) さやえんどう(若茎、 生) たまねぎ(りん生、生) にんじん(根、皮つ き、生) たまねぎ(りん生、生) パンシニア オレンジ(砂糖よう、生)	エネルギー：372kcal たんぱく：19.4g 脂質：19.7g	加減ム：195mg 食塩相当量：1.3g
25木	親子煮 昆布漬 みつ葉のすまし汁 バナナ	牛乳 蒸しパン	若鶏、むね(皮つき、生) なたと 鶏卵、全卵 (生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳100 普通牛乳	車糖(三連糖) プレミックス粉(ホットケー 用) 黒砂糖 サフラワー油(ハイオレリック)	たまねぎ(りん生、生) さやえんどう(若茎、 生) キャベツ(結球葉、生) 塩昆布(にんじん (根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) 赤みつ ば(葉、生) パナナ(生)	エネルギー：371kcal たんぱく：14.2g 脂質：12.7g	加減ム：221mg 食塩相当量：2.1g
26金	あんかけそうめん 竹輪のカレー揚げ 牛乳 チーズ オレンジ	ヨーグルトムース クラッカー	かつお節 なたと 若鶏、もも(皮つき、焼き) 焼き竹輪 普通牛乳100 プロセスチーズ ヨ ーグルト(全脂無糖) クリーム(植物性脂肪) 普 通牛乳1リットル ゼラチン	そうめん、ひやむぎ(乾) プレミックス粉(てん ぷら用) サフラワー油(ハイオレリック) 車糖 (三連糖) クラッカー(ソーダ)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つ き、生) たまねぎ(りん生、生) パンシニア オレンジ(砂糖よう、生)	エネルギー：603kcal たんぱく：23.9g 脂質：27.1g	加減ム：343mg 食塩相当量：2.4g
27土	焼きそばパン ラックミー(コーヒー) グレープフルーツ	なかよしプリン えびかきもち	ぶた大型種 かつ(ロース) (脂身つき、生)	蒸し中華めん サフラワー油(ハイオレリック) ココパン 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、 生) グレープフルーツ(白肉種、砂糖よう、生)	エネルギー：528kcal たんぱく：18.4g 脂質：13.4g	加減ム：80mg 食塩相当量：1.3g
28日							
29月	チキンポトフ 卵の花 牛乳 茹でアスパラ ゴールドンキウイ	ソファール (ストロベリー) おしゃぶりするめ 牛乳	若鶏、もも(皮つき、生) おから(旧製法) 油揚げ 削り節 普通牛乳100 いか加工品(す るめ)	じゃがいも(塊茎、生) しらたき 車糖(三連 糖) サフラワー油(ハイオレリック) マヨネ ーズ(全卵型)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん生、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、 生) ほうれんそう(葉、適年平均、生) アスパ ラガス(若茎、生) ゴールデンキウイ	エネルギー：333kcal たんぱく：17.6g 脂質：11.2g	加減ム：340mg 食塩相当量：1.6g
30火	ハムカツ キャベツ和え コーンスープ バナナ	牛乳 手作りチーズラスク	ハム(プレス) 鶏卵、全卵(生) 脱脂粉乳 普 通牛乳100 ナチュラルチーズ(パルメザン)	薄力粉(1等) パン粉(乾糖) サフラワー油 (ハイオレリック) サウザンアイランドドレッシ ング 食パン オリーブ油	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) たまねぎ(り ん生、生) スイートコーン缶詰(クリームス タイル)	エネルギー：415kcal たんぱく：17.5g 脂質：18.8g	加減ム：203mg 食塩相当量：1.9g
31水	さわらの照り焼き 春雨サラダ じゃが芋汁 さつま芋チップ メロン	牛乳 マドレーヌ	さわか(生) ハム(ロース) かつお節 米み そ(甘みそ) 普通牛乳100	緑豆はるまめ(乾) ドレッシングタイプ和風調 味料 じゃがいも(塊茎、生) さつまいも(塊 根、皮むき、生) サフラワー油(ハイオレリッ ク) ドーナツ(ケーキ)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん生、 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) さやえん どう(若茎、生) えのきたけ(生) メロン(適 年平均、生)	エネルギー：413kcal たんぱく：17.1g 脂質：16.3g	加減ム：162mg 食塩相当量：1.2g

給食MEMO
12日 お誕生会
20日 合同遠足

* 材料の都合により献立が変わることがあります。

