

平成29年6月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日 曜	献立名		3歳以上児			栄養価	
	昼食	昼間	あか	黄	みどり		
1 木	きんぴらごぼう スクランブルエッグ わかめスープ 茹でスナップえんどう ゴールデンキウイ	ジョア(ストロベリー) ぱりんこ	ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 鶏卵、全部(生)	菓糖(三温糖) ごま(白) しらたき サフラワー油(ハイオレイック) マヨ ネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう (根、皮つき、生) トマト(果実、生) 相模 ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(海藻、生) スナップえんどう(若ざや、生) ゴ ールデンキウイ	エネルギー: 281kcal タンパク: 11.5g 脂質: 7.8g	カルシウム: 333mg 食塩相当量: 0.7g
2 金	焼きそば ブロッコリー 中華スープ チーズ 牛乳 オレンジ	麦茶 大学芋のアイスのせ ブルー	ふた大型種、かた(脂身つき、生) ブ ロセステーズ 普通牛乳100	煮し中巻、マヨネーズ(全卵型) さつまいも(焼根、皮むき、生) 菓糖 (三温糖) はちみつ ラクトアイス(普 通脂肪)	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) ブロッコリー(花序、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: 378kcal タンパク: 13.2g 脂質: 15.4g	カルシウム: 269mg 食塩相当量: 2.5g
3 土	ツナコーンサンド ラックミー(コーヒー) パナナ	りんごゼリー 青のりせんべい	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト)	ロールパン マヨネーズ(全卵型) いちご(ジャム、高糖度) 米菓(塩せん べい)	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) パナ ナ(生)	エネルギー: 575kcal タンパク: 18.6g 脂質: 16.2g	カルシウム: 32mg 食塩相当量: 1.1g
4 日							
5 月	アスパラシチュー 豚肉とパプリカの炒め物 牛乳 メロン レタス	なかよしヨーグルト ウエハース ブルー	香腸、むね(皮つき、生) ふた大型 種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳 100	じゃがいも(焼茎、生) ウエハース	たまねぎ(りん茎、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) 赤ピー マン(果実、生) 黄ピーマン(果実、生) しらたき(乾燥、乾白、生)	エネルギー: 354kcal タンパク: 12.7g 脂質: 10.7g	カルシウム: 227mg 食塩相当量: 0.7g
6 火	松風焼き 三色和え まいたけ汁 グレープフルーツ	ぶどうジュース ばかうけ	鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 鶏 卵、全部(生) 米みそ(甘みそ) かつ お節	ごま(白) 菓糖(三温糖) パン粉 (乾燥) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) こまつな(葉、生) プ ラックマッパもやし(生) にんじん (根、皮つき、生) まいたけ(生) え のき(葉、生) きゅうり(果実、生) 皮 つき、生) ごぼう(根、生) レタス(土 耕栽培、結球葉、生) たまねぎ(りん 茎、生) パナナ(生)	エネルギー: 253kcal タンパク: 13.6g 脂質: 5.8g	カルシウム: 85mg 食塩相当量: 1g
7 水	赤うおの煮魚 かみかみサラダ 玉ねぎ汁 パナナ	牛乳 ピザトースト	しらうお(生) 香腸、ささ(生) 油揚 げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通 牛乳100 ナチュラルチーズ(パルメザ ン) ベーコン(ベーコン)	菓糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料 ロ ールパン	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮 つき、生) ごぼう(根、生) レタス(土 耕栽培、結球葉、生) たまねぎ(りん 茎、生) パナナ(生)	エネルギー: 388kcal タンパク: 19.3g 脂質: 16.2g	カルシウム: 273mg 食塩相当量: 1.6g
8 木	ひじきの煮物 厚焼き卵 春雨スープ いんげんのゴマ和え オレンジ	牛乳 ココアとバナナの スコーン	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) 黄だいず(水漬缶詰) 焼き竹輪 鶏 卵、全部(生) 普通牛乳100 普通牛 乳1リットル	菓糖(三温糖) 練豆(はまめ(乾) ごま(白) フレックス粉(ホット ケーキ用) 無塩バター	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮 つき、生) ごぼう(根、生) 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) さやい んげん(若ざや、生) パナナ(生)	エネルギー: 392kcal タンパク: 14.3g 脂質: 18.8g	カルシウム: 290mg 食塩相当量: 1.8g
9 金	豚丼 水菜サラダ わかめ汁 きゅうり漬け フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) ハム(ローズ) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	しらたき 菓糖(三温糖) 水稲穀粒 (精白米) ドレッシングタイプ和風調 味料 ショートケーキ	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) プラックマッパもやし (生) みずな(葉、生) わかめ(原 藻、生) きゅうり(果実、生) フロ ンチドレッシング	エネルギー: 560kcal タンパク: 18.9g 脂質: 19.4g	カルシウム: 189mg 食塩相当量: 1.2g
10 土	甘バターサンド コールスローサラダ 牛乳 オレンジ	バナナ	ハム(ローズ) 普通牛乳200	クリームサンド マヨネーズ(全卵型)	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) バレンシアオレンジ (砂じょう、生)	エネルギー: 600kcal タンパク: 20g 脂質: 22.8g	カルシウム: 308mg 食塩相当量: 1.3g
11 日							
12 月	イタリアンスープ 鶏肉のオレンジ煮 牛乳 ブロッコリー パナナ	スキムミルク 手作りラスク	ベーコン(ベーコン) 鶏卵、全部(生) ナチュラルチーズ(パルメザン) かつ お節 香腸、もも(皮つき、生) 普通 牛乳100 脱脂粉乳 普通牛乳	無塩バター パン粉(乾燥) バレン シアオレンジ(50%果汁入り飲料) オ リーブ油 マヨネーズ(全卵型) 食 パン ざらめ糖(グラニュー糖)	たまねぎ(りん茎、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) パナナ(生)	エネルギー: 511kcal タンパク: 18.8g 脂質: 24.7g	カルシウム: 265mg 食塩相当量: 1.9g
13 火	蒸し団子 温野菜 さやえんどう汁 ゴールデンキウイ	スポロン まがりせんべい	ふた、ひき肉(生) まぐろ類缶詰(油 漬、フレーク、ライト) かつお節 米 みそ(甘みそ)	水稲穀粒(精白米) ごま油 どん 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(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん 茎、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) えのきたけ(生) さや えんどう(若ざや、生)	エネルギー: 357kcal タンパク: 13.7g 脂質: 8.7g	カルシウム: 86mg 食塩相当量: 0.9g
14 水	焼き魚(鮭) カラフルサラダ コンスープ メロン	牛乳 クリームパン	ペにざ(生) ハム(ローズ) ナチュ ラルチーズ(エダム) 普通牛乳100	フレンチドレッシング クリームパ ン	レタス(土耕栽培、結球葉、生) にん じん(根、皮つき、生) 黄ピーマン(果 実、生) きゅうり(果実、生) 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)	エネルギー: 408kcal タンパク: 22.7g 脂質: 17.5g	カルシウム: 207mg 食塩相当量: 1g
15 木	オクラ入り五目納豆 さつまいもの甘煮 ほうれん草汁 茹でアスパラ グレープフルーツ	牛乳 ビスコ	焼き竹輪 鶏卵、全部(生) 糸引き納 豆 プロセステーズ 凍り豆腐(乾) 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(焼 根、皮むき、生) 菓糖(三温糖) ビ スコ(ソフト)	オクラ(果実、生) にんじん(根、皮 つき、生) ほうれん草(葉、連年 幼、生) アスパラガス(若茎、生) グ レープフルーツ(白肉種、砂じょう、 生)	エネルギー: 433kcal タンパク: 19.5g 脂質: 20.6g	カルシウム: 286mg 食塩相当量: 1.7g
16 金	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 茹でスナップえんどう ゴールデンキウイ	野菜生活 ケイクサレ風 パンケーキ	ベーコン(ベーコン) かつお節 ぶ た、肝臓(生) 普通牛乳100 鶏卵、 全部(生) 普通牛乳1リットル ソ セージ(ウインナー)	マカロニ(スパゲッティ(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) マヨネーズ(全 卵型) プレミックス粉(ホットケ ーキ用)	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) エリンギ(生) スナップえんどう(若 ざや、生)	エネルギー: 574kcal タンパク: 28.1g 脂質: 20.1g	カルシウム: 194mg 食塩相当量: 0.9g
17 土	ソフトフランス(あんバターパン) レタスソテー 牛乳 パナナ	ヤクルト 雪の宿せんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	あんバター 無塩バター オリーブ 油 米菓(塩せんべい)	アスパラガス(若茎、生) にんじん (根、皮つき、生) たまねぎ(りん 茎、生) レタス(土耕栽培、結球葉、 生) パナナ(生)	エネルギー: 572kcal タンパク: 16.6g 脂質: 19.8g	カルシウム: 296mg 食塩相当量: 1.5g
18 日							
19 月	ブロッコリーカレー 小女子 牛乳 キャベツ和え オレンジ	フルーツヨーグルト 磯せんべい	ふた大型種、かた(脂身つき、生) い かなご(生) 普通牛乳100 ヨーグル ト(全糖無糖)	じゃがいも(焼茎、生) 米菓(塩せん べい)	ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん 茎、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) バレンシアオレンジ(砂 じょう、生)	エネルギー: 293kcal タンパク: 11.2g 脂質: 10.1g	カルシウム: 235mg 食塩相当量: 1.5g
20 火	油淋鶏 シーザーサラダ ニラ玉汁 パナナ	牛乳 玄米パン	香腸、もも(皮つき、生) ナチュ ラルチーズ(パルメザン) 鶏卵、全部 (生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通 牛乳100	サフラワー油(ハイオレイック) でん 粉(じゃがいもでん粉) マヨネーズ (全卵型) 玄米(生)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、 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)	エネルギー: 457kcal タンパク: 19.9g 脂質: 21.9g	カルシウム: 178mg 食塩相当量: 1.2g
21 水	タラのホイル焼き スパゲティサラダ トマトスープ グレープフルーツ	牛乳 手作りクッキー	ふた(生) ハム(ローズ) 普通牛乳 100 鶏卵、全部(生)	無塩バター マカロニ(スパゲッティ (乾)) マヨネーズ(全卵型) 薄力粉 (1等) 菓糖(三温糖)	えのきたけ(生) ぶなしめじ(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) きゅうり(果 実、生) たまねぎ(りん茎、生) ト マト	エネルギー: 400kcal タンパク: 15.8g 脂質: 19.3g	カルシウム: 159mg 食塩相当量: 0.9g
22 木	酢豚 花型卵 小松菜汁 茹でアスパラ ゴールデンキウイ	ぶどうジュース サーターアンダーギー	ふた大型種、かたローズ(脂身つき、 生) 鶏卵、全部(生) かつお節 米 みそ(甘みそ) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラ ワー油(ハイオレイック) 菓糖(三 温糖) 焼きふ(銀箔) マヨネーズ (全卵型) プレミックス粉(ホットケ ーキ用)	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) たけのこ(水煮缶詰) こまつな(葉、 生) アスパラガス(若茎、生) ゴ ールデンキウイ	エネルギー: 460kcal タンパク: 12.5g 脂質: 17.7g	カルシウム: 96mg 食塩相当量: 1.2g
23 金	肉みそうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 ブロッコリー グレープフルーツ	ジョア(マスカット) ぼたぼた焼き	米みそ(甘みそ) ふた、ひき肉(生) かつお節 凍り豆腐(乾) 普通牛乳 100	米(ゆで) でん粉(じゃがいもで ん粉) サフラワー油(ハイオレイ ック) 菓糖(三温糖) マヨネーズ(全 卵型) 米菓(塩せんべい)	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) グレープフルーツ(白肉種、砂 じょう、生)	エネルギー: 521kcal タンパク: 24.4g 脂質: 20.6g	カルシウム: 552mg 食塩相当量: 1.3g
24 土	チョコサンド コロコロスープ 牛乳 オレンジ	なかよしプリン 将角せんべい	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 オリーブ 油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結 球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) バレン シアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 660kcal タンパク: 19.9g 脂質: 24.7g	カルシウム: 364mg 食塩相当量: 3.4g
25 日							
26 月	豚汁 厚揚げのみそ焼き 牛乳 いんげん メロン	スキムミルク 小魚アーモンド	かつお節 米みそ(甘みそ) ふた大 型種、かたローズ(脂身つき、生) 生 揚げ 米みそ(淡色みそ) 普通牛 乳100 脱脂粉乳 普通牛乳 いかな ご(生)	菓糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) アーモンド(フライ、味付け)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう (根、皮つき、生) 根菜ねぎ(葉、軟 白、生) にんじん(根、皮つき、生) いんげん(若ざや、生) メロン(温 室栽培)	エネルギー: 355kcal タンパク: 17.9g 脂質: 15.8g	カルシウム: 383mg 食塩相当量: 1.7g
27 火	焼肉 ナムル アスパラスープ 茹で絹さや グレープフルーツ	アイス	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) ベーコン(ベーコン)	ごま油 マヨネーズ(全卵型) ラク トアイス(普通脂肪)	プラックマッパもやし(生) にんじん (根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) みずな(葉、生) にんじん(根、皮 つき、生) アスパラガス(若茎、生) さ やいんげん(若ざや、生) グ レープフルーツ	エネルギー: 401kcal タンパク: 13.1g 脂質: 25.2g	カルシウム: 127mg 食塩相当量: 1g
28 水	カツオの竜田揚げ 青菜和え とろりんスープ 金時豆 オレンジ	牛乳 焦がしバター メロンパン	かつお(香揚げ、生) 鶏卵、全部(生) さき(全粒、乾) 普通牛乳100	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラ ワー油(ハイオレイック) 菓糖(三 温糖) 有塩バター	にんじん(根、皮つき、生) しょう が(根茎、生) こまつな(葉、生) プ ラックマッパもやし(生) にんじん (根、皮つき、生) たまねぎ(りん 茎、生) わかめ(原藻、生)	エネルギー: 468kcal タンパク: 19.4g 脂質: 16.3g	カルシウム: 166mg 食塩相当量: 1.8g
29 木	切干大根 オクラキッシュ なす汁 ブロッコリーのなめたけ和え ゴールデンキウイ	牛乳 バナナカップケーキ	さつまいも かつお節 鶏卵、全部 (生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	菓糖(三温糖) プレミックス粉(ホッ トケーキ用) 無塩バター	切干しいたけ(乾) にんじん(根、 皮つき、生) こまつな(葉、生) ご ぼう(根、生) オクラ(果実、生) な す(果実、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、 生) ブロッコリー(花序、生)	エネルギー: 361kcal タンパク: 13g 脂質: 14.9g	カルシウム: 243mg 食塩相当量: 1.3g
30 金	鶏なんばん 笹かまの磯辺揚げ 牛乳 ボイルキャベツ グレープフルーツ	ミルミル 炊き込み飯おにぎり	かつお節 香腸、もも(皮なし、生) 笹 かま 普通牛乳100	そうめん、ひやむぎ(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) プレミックス粉 (ホットケーキ用) 水稲穀粒(精白米) 菓 糖(三温糖)	たまねぎ(りん茎、生) 葉ねぎ(葉、 生) にんじん(根、皮つき、生) あ おさ(葉、生) キャベツ(結球葉、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、 生) えのきたけ(生) まいたけ(生)	エネルギー: 592kcal タンパク: 23.2g 脂質: 11.3g	カルシウム: 266mg 食塩相当量: 3.5g

給食MEMO
9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。

