

平成29年7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 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) きんぴらごぼう 牛乳 ゴールデンキウイ	なかよしプリン 醤油せんべい	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	エネルギー: 607kcal タンパク: 18.4g 脂質: 22.1g	カルシウム: 341mg 食塩相当量: 1.8g
2 日							
3 月	トマトシチュー 豚肉とナスのみそ炒め レタス 牛乳 オレンジ	フルーツヨーグルト ゴマせんべい	成鶏、むね(皮つき、生) ふた大型種、かた(脂身つき、生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ヨーグルト(全糖無糖)	草糖(三温糖) サラワー油(ハイオレリック) 米菓(塩せんべい)	トマト缶詰(ホール、食塩無添加) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト(果実、生) マッシュルーム(水漬缶詰) なす(果実、生) 青ピーマン(果実、生)	エネルギー: 278kcal タンパク: 12.2g 脂質: 10.3g	カルシウム: 190mg 食塩相当量: 0.7g
4 火	チキンカツ 千切キャベツ もずくスープ 金時豆 すいか	どうもろこし 野菜生活	鶏胸、全羽(生) 若鶏、もも(皮つき、生) ささげ(全粒、乾)	パン粉(生) 薄力粉(1等) サラワー油(ハイオレリック) 草糖(三温糖)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) もずく(塩漬、塩抜き) 糸みつば(葉、生) すいか(赤肉種、生) スイートコーン(未熟種子、生)	エネルギー: 382kcal タンパク: 17.9g 脂質: 14.7g	カルシウム: 58mg 食塩相当量: 1.8g
5 水	焼き魚(鮭) かぼちゃサラダ まいたけ汁 メロン	牛乳 チョコパン	べにざけ(生) ハム(ロース) 横こし 豆腐、かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) チョココロネ	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) ブロッコリー(花序、生) まいたけ(生) 養ねぎ(葉、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 339kcal タンパク: 18.6g 脂質: 15.6g	カルシウム: 176mg 食塩相当量: 0.7g
6 木	オクラ入り五目納豆 ブロッコリー さつまいもの甘煮 玉ねぎ汁 ゴールデンキウイ	牛乳 手作りドーナツ	焼き竹輪 鶏胸、全羽(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 普通牛乳	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(焼根、皮むき、生) 草糖(三温糖) プレミックス粉(ホットケーキ用) ざらめ糖(グラニュー糖)	オクラ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 464kcal タンパク: 17.6g 脂質: 19.2g	カルシウム: 313mg 食塩相当量: 1.8g
7 金	七夕そうめん かぼちゃのそぼろ煮 いんげんのゴマ和え 牛乳 オレンジ	アイス	かつお節 鶏胸、全羽(生) なると 若鶏、もも(皮つき、焼き) 鶏肉、ひき肉(生) 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) 草糖(三温糖) ごま(白) ラクトアイス(普通脂肪)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) さやいんげん(若豆や、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 544kcal タンパク: 21.3g 脂質: 21.4g	カルシウム: 250mg 食塩相当量: 2.1g
8 土	ハムコーンパン 牛乳 パナナ	りんごゼリー 青のりせんべい	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(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: 523kcal タンパク: 16.4g 脂質: 17.7g	カルシウム: 288mg 食塩相当量: 1.5g
9 日							
10 月	チーズカレー 昆布キャベツ 小女子 牛乳 グレープフルーツ	ピーチパパロア サラダせんべい	プロセスチーズ ふた大型種、かた(脂身つき、生) いちかご(生) 普通牛乳100 クリーム(乳脂肪) ゼラチン 普通牛乳1リットル	じゃがいも(焼き、生) 草糖(三温糖) 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) キャベツ(結球葉、生) 塩漬納豆 グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生) もも(缶詰) 白肉種、果実(生)	エネルギー: 410kcal タンパク: 13.8g 脂質: 20.9g	カルシウム: 269mg 食塩相当量: 2g
11 火	ハンバーグ 温野菜 豆腐汁 メロン	スポロン もち麦せんべい	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏胸、全羽(生) 横こし豆腐、かつお節 米みそ(甘みそ)	パン粉(乾煎) サウザンアイランド レッシング 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、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) ブロッコリー(花序、生) ぶなしめじ(生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 403kcal タンパク: 23.2g 脂質: 16.5g	カルシウム: 154mg 食塩相当量: 1g
12 水	さんまのかば焼き 春雨サラダ トマトスープ オレンジ	牛乳 ミルクリッチ	さんま(皮つき、生) ハム(ロース) 鶏胸、全羽(生) 普通牛乳100	でん粉(じゃがいもでん粉) 草糖(三温糖) サラワー油(ハイオレリック) 醤油はるさめ(乾) ドレッシングタイプ和風調味料 クリームパン	ほうとう(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) わかめ(原産、生) たまねぎ(りん茎、生) しょうが(根茎、生)	エネルギー: 500kcal タンパク: 19.7g 脂質: 25.7g	カルシウム: 184mg 食塩相当量: 1.3g
13 木	五目昆布 ス克蘭ブルエッグ じゃが芋汁 茹でいんげん ゴールデンキウイ	牛乳 ココア蒸しパン	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 黄だいず(水漬缶詰) 焼き竹輪 鶏胸、全羽(生) まぐろ(缶詰) 水菜、ブルーチーズ(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	草糖(三温糖) じゃがいも(焼き、生) マヨネーズ(全卵型) プレミックス粉(ホットケーキ用) サラワー油(ハイオレリック)	まこんぶ(薄干し) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) さやえんどう(若豆や、生) ゴールデンキウイ さやいんげん(若豆や、生)	エネルギー: 399kcal タンパク: 17.3g 脂質: 15.4g	カルシウム: 292mg 食塩相当量: 1.8g
14 金	豚おろしそうめん 青菜和え どうもろこし 気になる野菜ジュース すいか	牛乳 ケーキ	かつお節 ふた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳100	そうめん、ひやむぎ(乾) 草糖(三温糖) ショートケーキ	根菜ねぎ(葉、軟白、生) だいこん(根、皮つき、生) あまのり(焼きのり) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、生)	エネルギー: 607kcal タンパク: 19.2g 脂質: 16.4g	カルシウム: 203mg 食塩相当量: 1.9g
15 土	ピーナツサンド 野菜の豆乳煮込み 牛乳 オレンジ	ヤクルト ぼたぼた焼き	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	食パン らっかせい(ピーナツバター) 豆乳(調整豆乳) オリーブ油 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) 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: 689kcal タンパク: 25.6g 脂質: 28.7g	カルシウム: 345mg 食塩相当量: 1.8g
16 日							
17 月	海の日						
18 火	青しそ照り焼きチキン ナムル トマト コンスープ ゴールデンキウイ	スキムミルク 雲の宿せんべい	鶏胸、もも(皮つき、生) 脱脂粉乳 普通牛乳	ドレッシングタイプ和風調味料 ごま油 マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	しそ(葉、生) ブラックマツペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) みずな(葉、生) にんじくりん茎、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: 321kcal タンパク: 16.4g 脂質: 13g	カルシウム: 182mg 食塩相当量: 1.2g
19 水	カレイのマリネ ポテトサラダ ほうれん草汁 オレンジ	牛乳 カレーパン	まがれい(生) ハム(ロース) ナチュラルチーズ(エダム) 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(バルム)	草糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレリック) じゃがいも(焼き、生) マヨネーズ(全卵型) ロールパン オリーブ油	赤ピーマン(果実、生) 黄ピーマン(果実、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) ほうれん草(葉、生)	エネルギー: 531kcal タンパク: 24.2g 脂質: 23g	カルシウム: 289mg 食塩相当量: 1.7g
20 木	五色煮 かぼちゃキッシュ なす汁 メロン	アイス	鶏胸、むね(皮つき、生) さつまいも揚げ 鶏胸、全羽(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	草糖(三温糖) 薄力粉(1等) 無塩バター ラクトアイス(普通脂肪)	ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若豆や、生) 日本かぼちゃ(果実、生) なす(果実、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 372kcal タンパク: 11.6g 脂質: 18.2g	カルシウム: 128mg 食塩相当量: 1.1g
21 金	焼きうどん とろりんスープ カリコリきゅうり 牛乳 すいか	ぶどうゼリー えびかきもち	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かつお節 かに風味かまぼこ 鶏胸、全羽(生) 普通牛乳100	うどん(ゆで) サラワー油(ハイオレリック) でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	あまのり(焼きのり) 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) わかめ(原産、生) すいか(赤肉種、生) きゅうり(果実、生)	エネルギー: 344kcal タンパク: 12.6g 脂質: 10.1g	カルシウム: 168mg 食塩相当量: 1.3g
22 土	ハンバーガー ラックミー(コーヒー) ゴールデンキウイ	ジョア(マスカット) クラッカー	ぶた、ひき肉(生) 鶏胸、全羽(生) プロセスチーズ	コッペパン クラッカー(ソーダ)	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) トマト(果実、生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 608kcal タンパク: 28.6g 脂質: 16.5g	カルシウム: 399mg 食塩相当量: 1.6g
23 日							
24 月	ハッシュドポーク ポテトコロッケ ブロッコリー 牛乳 メロン	野菜生活 ポップコーン	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏胸、全羽(生) ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳100	パン粉(生) 薄力粉(1等) じゃがいも(焼き、生) サラワー油(ハイオレリック) マヨネーズ(全卵型) ポップコーン	たまねぎ(りん茎、生) トマト加工品(ピューレー) マッシュルーム(水漬缶詰) トマト(果実、生) ブロッコリー(花序、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 410kcal タンパク: 14.6g 脂質: 21.5g	カルシウム: 164mg 食塩相当量: 1.6g
25 火	焼肉 ビーフソテー トマト わかめスープ グレープフルーツ	ミルクミル どうもろこし	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 マヨネーズ(全卵型)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) ほうれん草(葉、生) みずな(葉、生) わかめ(原産、生) トマト(果実、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生) スイートコーン(未熟種子、生)	エネルギー: 424kcal タンパク: 20.1g 脂質: 20.9g	カルシウム: 159mg 食塩相当量: 1g
26 水	赤うおの煮魚 マカロニサラダ 小松菜汁 オレンジ	牛乳 ソフトフランス ピーナツパン	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	草糖(三温糖) マカロニ、スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) コッペパン らっかせい(ピーナツバター)	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) えのきたけ(生) こまつな(葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 381kcal タンパク: 17.6g 脂質: 16.1g	カルシウム: 257mg 食塩相当量: 1.4g
27 木	マーボーナス 花型卵 ほうれん草のお浸し 春雨スープ すいか	牛乳 ビスコ	ぶた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 鶏胸、全羽(生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	サラワー油(ハイオレリック) でん粉(じゃがいもでん粉) 緑豆はるさめ(乾) ビスケツト(ソフト)	なす(果実、生) にら(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にんじくりん茎、生) しょうが(根茎、生) チンゲンサイ(葉、生) ほうれん草(葉、連年平均、生) ブラックペッパー(黒胡椒、生)	エネルギー: 340kcal タンパク: 14.2g 脂質: 18.4g	カルシウム: 166mg 食塩相当量: 1.3g
28 金	夏野菜のトマトスパゲティ レバーの竜田揚げ どうもろこし 牛乳 ゴールデンキウイ	ジョア(プレーン) チーズおにぎり	ベーコン(ベーコン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100 プロセスチーズ	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(ハイオレリック) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) しそ(葉、生) なす(果実、生) トマト(果実、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) スイートコーン(未熟種子、生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 691kcal タンパク: 31.2g 脂質: 18.9g	カルシウム: 501mg 食塩相当量: 2.3g
29 土	甘バターサンド ところてんサラダ 牛乳 メロン	スポロン ぱかうけ	ハム(ロース) 普通牛乳200	クリームサンド ドレッシングタイプ和風調味料 米菓(塩せんべい)	レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、冷凍) きゅうり(果実、生) てんぐさ(ところてん) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 588kcal タンパク: 20.5g 脂質: 19.7g	カルシウム: 334mg 食塩相当量: 1.6g
30 日							
31 月	中華スープ 豚肉とパプリカの炒め物 トマト 牛乳 グレープフルーツ	なかよしヨーグルト 磯かきもち	鶏肉、ひき肉(生) ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳100	緑豆はるさめ(乾) 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) 赤ピーマン(果実、生) 黄ピーマン(果実、生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 332kcal タンパク: 12.8g 脂質: 13.4g	カルシウム: 221mg 食塩相当量: 1.6g

給食MEMO
14日 お誕生会
20、21日 サマーキャンプ(さくら組)
26日 新潟遠足(さくら組)

材料の都合により献立が変わることがあります。

