平成29年8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	火	鶏のから揚げ ポテトサラダ わかめスープ レタス オレンジ	ピーチババロア 磯せんべい	若鶏. もも(皮つき, 生) ハム(ロース) クリーム(乳脂肪) ゼラチン 普通牛乳1リットル	サフラワー油(ハイオレイック) じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) にんじん(根、皮つき, 生) きゅうり(果実、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(原藻、生) レタス	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 412kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 14.9g 脂質 : 26.3g	ｶﾙｼｳﾑ : 69mg 食塩相当量 : 0.8g
2	水	夏マーボー豆腐 ベイクドじゃが なめこ汁 きゅうりとみかんの酢の物 ぶどう	牛乳 ミニメロンパン	ぶた. ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳100	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) じゃがいも(塊茎、生) サフラワー油(ハイオレイック)	たまねぎ(りん茎、生) なす(果実、生) にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) トマト(果実、生) 青ピーマン(果実、生) ズッキーニ(果	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 433kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 14.1g 脂質 : 17.2g	ｶﾙｼｳﾑ : 155mg 食塩相当量 : 0.9g
3	木	ミートスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 レタス スイカ	ヤクルト 星たべよ	ぶた. ひき肉(生) ミートソース 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) サフラワー油(ハイオレイック) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(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) レタス(土耕栽培、結球葉、生) すいか(赤肉種、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 468kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 23.1g 脂質 : 14.7g	ｶﾙｼｳﾑ : 180mg 食塩相当量 : 1.3g
4	金	さばの塩焼き 青菜和え 玉ねぎ汁 ゴールデンキウイ	アイス	まさば(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	ラクトアイス(普通脂肪)	こまつな(葉、生) ブラックマッペもやし(生) にんじん(根、皮つき, 生) たまねぎ(りん茎、生) ゴールデンキウイ	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 330kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 13.4g 脂質 : 17.6g	ｶﾙｼｳﾑ : 144mg 食塩相当量 : 0.8g
5	土	ソフトフランスピーナツパン 春雨サラダ 牛乳 ぶどう	りんごゼリー 青のりせんべい	ハム(ロース) 普通牛乳200	コッペパン らっかせい(ピーナッツバター) 緑豆はるさめ(乾) 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) きゅうり(果実、生) ぶどう(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 526kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 16.9g 脂質 : 16.3g	ｶﾙｼｳﾑ : 269mg 食塩相当量 : 1.7g
6	日							
7	月	ワンタンスープ 揚げ出し豆腐 牛乳 いんげん ゴールデンキウイ	フルーツヨーグルト 芋花子	ぶた. ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳100 ヨーグルト(全脂無糖)	しゅうまいの皮 でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) 車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、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) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 463kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 18.8g 脂質 : 24.2g	ｶﾙｼｳﾑ : 325mg 食塩相当量 : 0.6g
8	火	チーズハンバーグ 温野菜 ほうれん草汁 とうもろこし 梨	スポロン うす焼きせんべい	ぶた. ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵. 全卵(生) プロセスチーズ 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)	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(原藻、生) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) ほうれんそう(葉、通年平	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 423kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 24.2g 脂質 : 16.6g	ｶﾙｼｳﾑ : 177mg 食塩相当量 : 1.2g
9	水	カツオの竜田揚げ 和風ポテサラ ニラ玉汁 トマト スイカ	牛乳 ソフトフランス （ジャムマーガリン）	かつお(春獲り, 生) 焼き竹輪 鶏卵. 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 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) じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) クリームパン	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき, 生) きゅうり(果実、生) 塩昆布 にら(葉、生) トマト(果実、生) すいか	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 441kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 21.2g 脂質 : 19g	ｶﾙｼｳﾑ : 174mg 食塩相当量 : 1.5g
10	木	オクラ入り五目納豆 さつまいもの甘煮 チンゲン菜スープ きゅうり漬け ぶどう	アイス	焼き竹輪 鶏卵. 全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ ベーコン(ベーコン)	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) ラクトアイス(普通脂肪)	オクラ(果実、生) にんじん(根、皮つき, 生) チンゲンサイ(葉、生) きゅうり(果実、生) ぶどう(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 378kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 10.5g 脂質 : 18.6g	ｶﾙｼｳﾑ : 164mg 食塩相当量 : 2g
11	金	山の日						
12	土	ミルクリッチ 夏野菜スープ 牛乳 スイカ	ぶどうゼリー 味しらべ	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	クリームパン 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) なす(果実、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) トマト(果実、生) すいか	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 392kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 12g 脂質 : 12.7g	ｶﾙｼｳﾑ : 162mg 食塩相当量 : 1.4g
13	日							
14	月	ポークカレー 小女子 牛乳 メロン	なかよしヨーグルト 小魚アーモンド	ぶた大型種. かたロース(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳100 いかなご(あめ煮)	じゃがいも(塊茎、生) アーモンド(フライ, 味付け)	にら(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき, 生) ぶなしめじ(生) メロン(温室メロン、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 333kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 13.7g 脂質 : 14.4g	ｶﾙｼｳﾑ : 290mg 食塩相当量 : 1.5g
15	火	青しその照り焼きチキン 三色和え なす汁 スイカ	野菜生活 サラダせんべい	若鶏. もも(皮つき、生) かつお節 米みそ(甘みそ)	ドレッシングタイプ和風調味料 米菓(塩せんべい)	しそ(葉、生) こまつな(葉、生) ブラックマッペもやし(生) にんじん(根、皮つき, 生) なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) すいか(赤肉	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 192kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 9.5g 脂質 : 6g	ｶﾙｼｳﾑ : 55mg 食塩相当量 : 0.9g
16	水	さばの味噌煮 スパゲティサラダ もやし汁 オレンジ	牛乳 ソフトフランス （あんバターパン）	まさば(生) 米みそ(甘みそ) まぐろ類缶詰(水煮, フレーク, ライト) かつお節 普通牛乳100	車糖(三温糖) マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) あんパン 無塩バター	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき, 生) きゅうり(果実、生) にら(葉、生) ブラックマッペもやし(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 366kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 17.6g 脂質 : 16.3g	ｶﾙｼｳﾑ : 156mg 食塩相当量 : 1.3g
17	木	マーボーナス 花型卵 トマトスープ ゴールデンキウイ	アイス	ぶた. ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵. 全卵(生)	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ラクトアイス(普通脂肪)	なす(果実、生) 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) トマト(果実、生) レタス(土耕栽培、結球	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 308kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 9.5g 脂質 : 15.7g	ｶﾙｼｳﾑ : 122mg 食塩相当量 : 1g
18	金	冷やしうどん とうもろこし 麦茶 スイカポンチ	牛乳 ケーキ	かつお節 鶏卵. 全卵(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク, ライト) 普通牛乳100	うどん(ゆで) マヨネーズ(全卵型) ショートケーキ	レタス(土耕栽培、結球葉、生) トマト(果実、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン(未熟種子、生) もも(缶詰, 白肉種、果肉) パインアップル	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 496kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 15.6g 脂質 : 19g	ｶﾙｼｳﾑ : 159mg 食塩相当量 : 0.7g
19	土	クロワッサンサンド 牛乳 メロン	フルーツジュース 歌舞伎揚げ	鶏卵. 全卵(生) 普通牛乳200	クロワッサン マヨネーズ(全卵型) ミルクチョコレート 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) メロン(温室メロン、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 611kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 16.4g 脂質 : 32g	ｶﾙｼｳﾑ : 284mg 食塩相当量 : 1.4g
20	日							
21	月	田舎汁 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 いんげん ぶどう	スキムミルク クッキー	かつお節 米みそ(甘みそ) ぶた大型種. かた(脂身つき、生) 絹ごし豆腐 若鶏. もも(皮つき, 生) 普通牛乳100 脱脂粉乳 普通牛乳	車糖(三温糖) 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) ごぼう(根、生) 日本かぼちゃ(果実、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) さやいんげん(若ざや、生) ぶどう(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 377kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 16.2g 脂質 : 16.6g	ｶﾙｼｳﾑ : 253mg 食塩相当量 : 0.7g
22	火	焼き魚(鮭) 青菜和え わかめ汁 金時豆 バナナ	牛乳 ビスコ	べにざけ(生) かつお節 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒, 乾) 普通牛乳100	車糖(三温糖) ビスケット(ソフト)	こまつな(葉、生) ブラックマッペもやし(生) にんじん(根、皮つき, 生) わかめ(原藻、生) たまねぎ(りん茎、生) バナナ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 325kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 17.3g 脂質 : 10.3g	ｶﾙｼｳﾑ : 175mg 食塩相当量 : 1.6g
23	水	焼肉 ナムル オクラスープ トマト スイカ	牛乳 焼きそばパン	ぶた大型種. ロース(脂身つき、生) 普通牛乳100	ごま油 蒸し中華めん サフラワー油(ハイオレイック) コッペパン	ブラックマッペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) みずな(葉, 生) にんにく(りん茎、生) オクラ(果実、生) えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 389kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 17.8g 脂質 : 15.4g	ｶﾙｼｳﾑ : 172mg 食塩相当量 : 1.7g
24	木	トマト肉じゃが スクランブルエッグ かぼちゃ汁 とうもろこし ゴールデンキウイ	アイス	ぶた大型種. かた(脂身つき、生) 鶏卵. 全卵(生) まぐろ類缶詰(水煮, フレーク, ライト) かつお節 米みそ(甘みそ)	じゃがいも(塊茎、生) しらたき 車糖(三温糖) ラクトアイス(普通脂肪)	にんじん(根、皮つき, 生) たまねぎ(りん茎、生) トマト(果実、生) 日本かぼちゃ(果実、生) えのきたけ(生) スイートコーン(未熟種子、生) ゴー	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 387kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 12g 脂質 : 15.5g	ｶﾙｼｳﾑ : 131mg 食塩相当量 : 0.9g
25	金	三色そうめん ひじきとちくわの炒り豆腐 牛乳 きゅうり漬け スイカ	ジョア(プレーン) ゆかりおにぎり	かつお節 なると 鶏肉. ひき肉(生) 焼き竹輪 木綿豆腐 普通牛乳100	そうめん. ひやむぎ(乾) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米)	ほうれんそう(葉、通年平均、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき, 生) ひじき(ほしひじき) たまねぎ(りん茎、生) きゅうり	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 541kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 23.7g 脂質 : 8.4g	ｶﾙｼｳﾑ : 539mg 食塩相当量 : 2.4g
26	土	甘バターサンド ポテトのカレー炒め 牛乳 ぶどう	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	クリームサンド じゃがいも(塊茎、生) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき, 生) たまねぎ(りん茎、生) ぶどう(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 633kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 20.6g 脂質 : 23.7g	ｶﾙｼｳﾑ : 338mg 食塩相当量 : 1.5g
27	日							
28	月	かぼちゃシチュー 豚肉とパプリカの炒め物 牛乳 レタス 梨	スキムミルク ウエハース プルーン	成鶏. むね(皮つき、生) ぶた大型種. かた(脂身つき、生) 普通牛乳100 脱脂粉乳 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) ウエハース	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき, 生) 日本かぼちゃ(果実、生) ブロッコリー(花序、生) 赤ピーマン(果実、生) 黄ピーマン(果実、	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 370kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 14.4g 脂質 : 10.3g	ｶﾙｼｳﾑ : 253mg 食塩相当量 : 0.6g
29	火	ヒレカツ キャベツ和え 春雨スープ トマト ぶどう	気になるジュース 枝豆入りお好み焼き	ぶた大型種. ヒレ(赤肉、生) 鶏卵. 全卵(生) ベーコン(ベーコン)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サフラワー油(ハイオレイック) 緑豆はるさめ(乾) マヨネーズ(全卵型)	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) トマト(果実、生) ぶどう(生) ぶどう(濃縮還元ジュース) えだまめ	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 324kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 14.9g 脂質 : 12.1g	ｶﾙｼｳﾑ : 52mg 食塩相当量 : 1.1g
30	水	赤うおの煮魚 かぼちゃサラダ じゃが芋汁 メロン	牛乳 チョコパン	しらうお(生) ハム(ロース) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、生) 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) たまねぎ(りん茎、生) メロン(温室メロン、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 328kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 12.5g 脂質 : 13.2g	ｶﾙｼｳﾑ : 207mg 食塩相当量 : 0.9g
31	木	じゃが芋のひき肉煮 厚焼き卵 きゃべつ汁 ぶどう チーズ	ジョア(ストロベリー) クラッカー	ぶた. ひき肉(生) 鶏卵. 全卵(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) プロセスチーズ	じゃがいも(塊茎、生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) クラッカー(ソーダ)	にんじん(根、皮つき, 生) キャベツ(結球葉、生) ぶどう(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 458kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 19.6g 脂質 : 16.5g	ｶﾙｼｳﾑ : 425mg 食塩相当量 : 1.5g

給食MEMO

18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。