

# 平成29年9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 金	トマトクリームスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 こぶきいも ゴールデンキウイ	アイス	ベーコン(ベーコン) クリーム(乳脂肪 植物性脂肪) なた 肝臓(生) 普通 牛乳100	マカロニスパゲティ(乾) 無塩バ ター 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) ラクトアイス(普通脂肪)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰 (ホール、食塩無添加) エリンギ(生) トマト(果実、生) あおのり(素干し) ゴールデンキウイ	エネルギー: 658kcal たんぱく: 22.9g 脂質: 30.3g	加糖M: 237mg 食塩相当量: 2.2g
2 土	チョコサンド ミートソースグラタン 牛乳 梨	ぶどうゼリー えびかきもち	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) 普通牛 乳 普通牛乳200	食パン ミルクチョコレート マカロニ スパゲティ(乾) 無塩バター 薄力 粉(1等) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) マッシュルーム(水揚げ 詰) 日本なし(生)	エネルギー: 691kcal たんぱく: 23.3g 脂質: 23.9g	加糖M: 387mg 食塩相当量: 1.9g
3 日							
4 月	コーンチャウダー 竹輪のカレー揚げ 牛乳 いんげんのピーナツ和え オレンジ	フルーツヨーグルト 歌舞伎揚げ	豚肩、むね(皮つき、生) 焼き竹輪 普通牛乳100 ヨーグルト(全脂無糖)	ブレックスマイク(てんぷら用) サフ ラワー油(ハイオレイック) らっかせい (いり、大粒種) 米菓(塩せんべい)	スイートコーン缶詰(ホールカーネルス スタイル) 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(クリームスタイル) マッシュル ーム(水揚げ詰)	エネルギー: 323kcal たんぱく: 12.4g 脂質: 13.5g	加糖M: 204mg 食塩相当量: 0.7g
5 火	タンダーチキン ポテトサラダ トマトスープ レタス 梨	牛乳 チョコイス	ヨーグルト(全脂無糖) 若鶏、もも(皮 つき、生) いんげんまめ(全粒、 乾) 普通牛乳100 鶏卵、全卵(生) 普 通牛乳100	じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全 卵型) ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) なつめかん(缶詰) きゅうり(果実、 生) トマト(果実、生) 日本なし(生) レタス(生)	エネルギー: 398kcal たんぱく: 19g 脂質: 22.5g	加糖M: 180mg 食塩相当量: 1.3g
6 水	カツオの竜田揚げ 青菜のゴマ和え 大根汁 金時豆 グレープフルーツ	牛乳 フレンチトースト	かつお(善獲り、生) 油揚げ かつお 節 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、 乾) 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(ハイオレイック) ごま(いり) 黒糖(三温糖) 食パン	にんじん(根、皮つき、生) しょうが(根茎、 生) ほうれんそう(葉、連年平均、生) ブラックマッペもやし(生) にんじん (根、皮つき、生) だいこん(根、皮つ き、生)	エネルギー: 406kcal たんぱく: 20.7g 脂質: 13.2g	加糖M: 202mg 食塩相当量: 2.4g
7 木	親子煮 塩昆布漬け 春菊汁 大学芋 バナナ	手作りプリン 星たべよ	若鶏、むね(皮つき、生) なたと 鶏 卵、全卵(生) いんげんまめ(全粒、 乾) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳1リッ トル	黒糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮 むき、生) はちみつ サフラワー油 (ハイオレイック) 米菓(塩せんべい) トル	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球 菜、生) 塩昆布 にんじん(根、皮つ き、生) えのきたけ(生) しゅんぎく (葉、生) バナナ(生)	エネルギー: 391kcal たんぱく: 13.5g 脂質: 11.6g	加糖M: 134mg 食塩相当量: 2.6g
8 金	栗ご飯 鶏のから揚げ スパゲティサラダ なめこ汁 フルーツの盛り合わせ	牛乳 ケーキ	若鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) まぐろ 焼酎(水蒸、フレック、ライト) 普通牛 乳100	日本ぐり(ゆで) 水稲穀粒(精白米) ごま(乾) サフラワー油(ハイオレイッ ク) マカロニスパゲティ(乾) マヨ ネーズ(全卵型) ショートケーキ	しょうが(根茎、生) にんじん(りん茎、 生) なめこ(水揚げ詰) 糸みつば (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 スタイル) 赤いんげん(生) 日本なし (生)	エネルギー: 748kcal たんぱく: 24.6g 脂質: 29.4g	加糖M: 169mg 食塩相当量: 1g
9 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 春雨とひき肉のソテー 牛乳 オレンジ	ぶどうジュース 雪の宿せんべい オレンジ	ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳200	コッパン、いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン(家庭用) 緑豆 はるさめ(乾) 米菓(塩せんべい)	チンゲンサイ(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) ハレンシアオレ ンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 523kcal たんぱく: 16.4g 脂質: 16.6g	加糖M: 293mg 食塩相当量: 1.4g
10 日							
11 月	きのこ汁 鶏肉のさっぱり煮 ほうれんそうのお浸し 牛乳 バナナ	なかよしヨーグルト 羊花子 ブルー	かつお節 米みそ(甘みそ) ぶた 大根種、かた(脂身つき、生) 若鶏、手 羽(皮つき、生) 普通牛乳100	さといも(塊茎、生) 黒糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、生) サフ ラワー油(ハイオレイック)	まいたけ(生) にんじん(根、皮つき、 生) えのきたけ(生) 根菜ねぎ(葉、 軟白、生) ほうれんそう(葉、連年平均、 生) ブラックマッペもやし(生) バ ナナ(生)	エネルギー: 479kcal たんぱく: 19.7g 脂質: 20.4g	加糖M: 231mg 食塩相当量: 0.7g
12 火	ミートボール 温野菜 じゃが芋汁 ぶどう	スポロン ばかうけ	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏 卵、全卵(生) いんげんまめ(全粒、 乾) フレック、ライト) かつお節 米みそ(甘 みそ)	黒糖(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) ドレッシングタイプ和風調味料 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) わかめ(原葉、生) プ ロッコリー(花序、生) キャベツ(結球 菜、生) ぶどう(生)	エネルギー: 451kcal たんぱく: 21.8g 脂質: 18.5g	加糖M: 144mg 食塩相当量: 1.6g
13 水	さんまの甘煮 かぼちゃサラダ かぶ汁 レタス オレンジ	牛乳 ピーナツパン	さんま(皮つき、生) ハム(ロース) 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛 乳100	黒糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 食パン らっかせい(ピーナツパ ター)	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) かぶ(根、皮つ き、生) こまつな(葉、生) レタス(生 葉、生)	エネルギー: 405kcal たんぱく: 17.3g 脂質: 22.8g	加糖M: 183mg 食塩相当量: 1.2g
14 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 春雨スープ プロッコリー グレープフルーツ	牛乳 おにぎり	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納 豆 フロセチーズ ベーコン(ベーコ ン) 普通牛乳100 しろさげ(焼き)	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊 根、皮むき、生) 黒糖(三温糖) 緑 豆はるさめ(乾) 水稲穀粒(精白米)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん (根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、 生) プロッコリー(花序、生) グレー プフルーツ(白肉種、砂じょう、生) 乾 しいたけ(生)	エネルギー: 485kcal たんぱく: 17.6g 脂質: 17.4g	加糖M: 229mg 食塩相当量: 1.7g
15 金	きつねうどん 白菜の塩昆布和え 牛乳 ベイクドじゃが 梨	ジョア(白ぶどう) ビスコ	かつお節 油揚げ なたと 普通牛乳 100	うどん(ゆで) じゃがいも(塊茎、生) サフラワー油(ハイオレイック) ビス ケット(ソフト)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(原 葉、生) はくさい(結球菜、生) 塩昆 布 にんじん(根、皮つき、生) あお のり(素干し) 日本なし(生)	エネルギー: 428kcal たんぱく: 15.2g 脂質: 19.5g	加糖M: 465mg 食塩相当量: 1.1g
16 土	ドッグパン いちごジャムパン ラックミー(コーヒー) 巨峰	なかよしプリン 青のりせんべい	ソーセージ(ウインナー)	コッパン(生) ジャム(生) 米菓(塩せん べい)	レタス(生) 結球菜、結球菜、生) きゅう り(果実、生) ぶどう(生)	エネルギー: 577kcal たんぱく: 18.8g 脂質: 17.4g	加糖M: 70mg 食塩相当量: 1.5g
17 日	敬老の日						
18 月	敬老の日						
19 火	焼肉 ビーフソテー わかめスープ プロッコリー オレンジ	スキムミルク 源氏パイ	ぶた大根種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 脱脂粉 乳 普通牛乳	ビーフン、オリーブ油 マヨネーズ(全 卵型) リーフパイ	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ (結球菜、生) たらこ(葉、生) 糸みつ ば(葉、生) わかめ(原葉、生) プ ロッコリー(花序、生) ハレンシアオレ ンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 382kcal たんぱく: 15.1g 脂質: 21g	加糖M: 147mg 食塩相当量: 1g
20 水	さばの味噌煮 ごぼうサラダ なす汁 レタス 梨	牛乳 パンキンパン	まさ(生) 米みそ(甘みそ) 若鶏、 ささ身(生) 油揚げ かつお節 普通 牛乳100	黒糖(三温糖) ドレッシングタイプ和 風調味料 マヨネーズ(全卵型) ク リームパン	しょうが(根茎、生) きゅうり(果実、 生) にんじん(根、皮つき、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) なす(果実、生) レタス(生)	エネルギー: 405kcal たんぱく: 23.8g 脂質: 18.2g	加糖M: 179mg 食塩相当量: 1.7g
21 木	里芋の煮物 野菜キッシュ まいたけ汁 ゴールデンキウイ	牛乳 手作りクレープ	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 鶏 卵、全卵(生) ベーコン(ロース) 絹 ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 普通牛乳1リットル ホ ンゴ(生)	黒糖(三温糖) さといも(塊茎、生) サフラワー油(ハイオレイック) ビス ケット(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生) ほうれん そう(葉、連年平均、生) まいたけ (生) ゴールデンキウイ もも(缶詰、 白肉種、果実) バナナ(生)	エネルギー: 457kcal たんぱく: 16.3g 脂質: 18.7g	加糖M: 218mg 食塩相当量: 1g
22 金	鶏なんぼん 笹かまの磯辺揚げ かぶときゅうり漬け 牛乳 グレープフルーツ	麦茶 おはぎ	かつお節 若鶏、もも(皮なし、生) 笹 かま 普通牛乳100 あずき(全粒、 乾) きな粉(全粒大豆、黄大豆)	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(てんぷら用) 水稲穀粒(精白米) 黒糖(三温糖)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りん茎、生) 葉ねぎ(葉、生) あお のり(素干し) きゅうり(果実、生) かぶ (葉、生) グレープフルーツ(白肉種、 砂じょう、生)	エネルギー: 572kcal たんぱく: 23.2g 脂質: 12.2g	加糖M: 212mg 食塩相当量: 3.5g
23 土	秋分の日						
24 日	秋分の日						
25 月	秋ナスのキーマカレー 小女子 里芋のみそ田楽 牛乳 オレンジ	スキムミルク 黒糖ミルク せんべい	ぶた、ひき肉(生) いんげんまめ(全 粒、乾) いか(生) 普通牛乳100 米みそ(甘みそ) 脱脂粉乳 普通牛 乳	黒糖(三温糖) さといも(塊茎、生) 米菓(塩せんべい)	なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、 生) ぶなめじ(生) にんじん(根、 皮つき、生) だいこん(葉、生) ハレ ンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 416kcal たんぱく: 19g 脂質: 14g	加糖M: 364mg 食塩相当量: 2.1g
26 火	畑のミートローフ 青菜和え コーンスープ フライドポテト バナナ	牛乳 スイートポテト	ぶた、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 鶏 卵、全卵(生) 黄だいず(国産、ゆで) かつお節 普通牛乳100 ホップク リーム(植物性脂肪)	じゃがいも(塊茎、生) サフラワー油 (ハイオレイック) さつまいも(塊根、 皮むき、生) 無塩バター	たまねぎ(りん茎、生) 日本かぼちゃ (果実、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) スイートコーン缶詰(ク リームスタイル)	エネルギー: 440kcal たんぱく: 15.8g 脂質: 24.9g	加糖M: 206mg 食塩相当量: 0.5g
27 水	焼き魚(鮭) マカロニサラダ なら玉汁 大根煮 ゴールデンキウイ	牛乳 クリームパン	べた(生) ハム(ロース) 鶏卵、 全卵(生) かつお節 米みそ(甘み そ) 普通牛乳100	マカロニスパゲティ(乾) マヨネー ズ(全卵型) クリームパン	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) たらこ(葉、生) だ いこん(根、皮つき、生) ゴールデ ンキウイ	エネルギー: 445kcal たんぱく: 26.1g 脂質: 17.3g	加糖M: 193mg 食塩相当量: 1.1g
28 木	すき焼き風煮 花型卵 きゃべつ汁 レタス 梨	野菜生活 黒糖蒸しパン	豚肩、むね(皮つき、生) 焼き豆腐 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ (甘みそ) 普通牛乳	しらす(黒糖) マヨネーズ (全卵型) プレミックス粉(ホットケ ーキ用) サフラワー油(ハイオレイッ ク) 黒砂糖	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) しゅんぎく(葉、生) キ ャベツ(結球菜、生) えのきたけ(生) レタス(生) 結球菜、結球菜、生) 日本 なし(生)	エネルギー: 395kcal たんぱく: 15g 脂質: 15.5g	加糖M: 155mg 食塩相当量: 1g
29 金	焼きそば ボイル野菜 もずくスープ 牛乳 バナナ	ジョア (ストロベリー) ぼたぼた焼き	ぶた大根種、かた(脂身つき、生) 普 通牛乳100 鶏卵、全卵(生)	薄し中華めん サウザンアイランド ドレッシング 米菓(塩せんべい)	あおさ(素干し) 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(結球菜、 生) かぶ(葉、生) プロッコリー(花 序、生)	エネルギー: 413kcal たんぱく: 17.6g 脂質: 9.5g	加糖M: 485mg 食塩相当量: 0.8g
30 土	親子芋煮運動会						

給食MEMO  
8日 お誕生会  
30日 親子芋煮運動会

材料の都合により献立が変わることがあります。

