

# 平成29年11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 水	さんまのかば焼き 青菜のゴマ和え 玉ねぎ汁 オレンジ	ヤクルト 熟成サラダ せんべい	さんま(皮つき、生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) サフラワー油(ハイオレリック) ごま(白) 米菓(塩せんべい)	こまつな(葉、生) ブラックマツペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) パレンシアオレンジ(砂糖、生)	エネルギー: 419kcal タンパク: 14.8g 脂質: 20g 加糖: 123mg 食塩相当量: 1.4g
2 木	ひじきの煮物 野菜キッシュ じゃが芋汁 パナナ	牛乳 フルーツサンド	ふた大型種、ロース(脂身つき、生) 黄だい(水煮缶詰) 焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) ベーコン(ロース) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	車糖(三温糖) 無塩バター 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、生) ロールパン	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) わかめ(原産、生) パナナ(生) もも(林檎、皮つき、生) じゃがいも(塊茎、生)	エネルギー: 486kcal タンパク: 17.7g 脂質: 19.5g 加糖: 269mg 食塩相当量: 1.6g
3 金	文化の日					
4 土	チョコサンド ジャーマンポテト 牛乳 りんご	バナナ	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 じゃがいも(塊茎、生) 無塩バター	たまねぎ(りん茎、生) アスパラガス(若葉、生) りんご(皮むき、生) パナナ(生)	エネルギー: 636kcal タンパク: 17.9g 脂質: 23.1g 加糖: 314mg 食塩相当量: 1.4g
5 日						
6 月	豚汁 鶏肉のさっぱり煮 さつま芋チップ 牛乳 パナナ	スキムミルク 源氏パイ	かつお節 米みそ(甘みそ) ふた大型種、かた(ロース) (脂身つき、生) 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) さつまいも(塊根、皮つき、生) サフラワー油(ハイオレリック) リーフパイ	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) だいこん(根、皮つき、生) パナナ(生)	エネルギー: 479kcal タンパク: 18.2g 脂質: 23g 加糖: 254mg 食塩相当量: 0.9g
7 火	焼肉 ビーフソテー かぼちゃの甘煮 わかめスープ オレンジ	牛乳 ビスコ	ふた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 普通牛乳100	ビーフ オリーブ油 車糖(三温糖) ビスケッ(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生) キヤベツ(結球葉、生) たらこ(魚、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原産、生) 日本かぼちゃ(果実、生) パレンシアオレンジ(砂糖、生)	エネルギー: 403kcal タンパク: 18g 脂質: 20.9g 加糖: 162mg 食塩相当量: 1.3g
8 水	五目納豆 さつまいもの甘煮 ブロッコリー 小松菜汁 グレープフルーツ	牛乳 ピザトースト	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き納豆 プロセステーズ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ナチュラルチーズ(バルメザン) 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) ロールパン	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) ブロッコリー(花序、生) グレープフルーツ(果肉、砂糖、生)	エネルギー: 495kcal タンパク: 19.9g 脂質: 22.8g 加糖: 305mg 食塩相当量: 2.1g
9 木	卵とじそうめん 天ぷら(ちくわ・ヤーコン) ほうれんそうのお浸し 牛乳 みかん	麦茶 きのこおこわ	かつお節 鶏卵 全卵(生) 若鶏、もも(皮つき、焼き) 普通牛乳100 油揚げ	そうめん、ひやむぎ(乾) プレミックス粉(てんぷら用) きくいも(塊茎、生) 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) ブラックマツペもやし(生) うんしゅうみかん(早生、生)	エネルギー: 558kcal タンパク: 22.9g 脂質: 13.2g 加糖: 211mg 食塩相当量: 2g
10 金	赤うおの煮魚 青菜和え まいたけ汁 パナナ	ジョア (ブルーベリー) チョイスビスケット	まだい(葉根、皮つき、生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	車糖(三温糖) ビスケッ(ソフト)	こまつな(葉、生) ブラックマツペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) まいたけ(生) 葉ねぎ(葉、生) パナナ(生)	エネルギー: 371kcal タンパク: 20.4g 脂質: 10.5g 加糖: 341mg 食塩相当量: 0.8g
11 土	あらびきウィンナーパン 牛乳 みかん	ぶどうゼリー アンパンマン せんべい	ソーゼージ(ウィンナー) 普通牛乳200	ロールパン 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) うんしゅうみかん(早生、生)	エネルギー: 511kcal タンパク: 16.5g 脂質: 17.9g 加糖: 282mg 食塩相当量: 1.7g
12 日						
13 月	油淋鶏 さつま芋サラダ 春雨スープ オレンジ	牛乳 お好み焼き	若鶏、もも(皮つき、生) ハム(ロース) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100 鶏卵 全卵(生) ナチュラルチーズ(エダム)	サフラワー油(ハイオレリック) でん粉(じゃがいもでん粉) さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) 緑豆はるさめ(乾) 薄力粉(1等)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) きつね(果実、生) チョウダンサイ(葉、生) パレンシアオレンジ(砂糖、生)	エネルギー: 462kcal タンパク: 19.6g 脂質: 27.4g 加糖: 203mg 食塩相当量: 1.6g
14 火	ポークカレー 小女子 福神漬け 牛乳 みかん	ジョア(マスカット) クッキー	ふた大型種、かた(ロース) (脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、生) ビスケッ(ソフト)	たらこ(魚、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ふなしめじ(生) 福神漬 うんしゅうみかん(早生、生)	エネルギー: 435kcal タンパク: 17.1g 脂質: 23.2g 加糖: 513mg 食塩相当量: 2.1g
15 水	きんぴらごぼう ス克蘭ブルエッグ ベイクドじゃが なめこ汁 りんご	牛乳 パンキンパン	ふた大型種、かた(ロース) (脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) まぐろ(焼) (水産、フレーク、ライト) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	車糖(三温糖) ごま(白) しらたき サフラワー油(ハイオレリック) ごま(乾) じゃがいも(塊茎、生) クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) なめこ(水産缶詰) 糸みつば(葉、生) あおのり(葉、生) りんご(皮むき、生) 日本かぼちゃ(果実、生)	エネルギー: 435kcal タンパク: 17.1g 脂質: 23.2g 加糖: 198mg 食塩相当量: 1.1g
16 木	焼きそば キヤベツ和え 牛乳 中華スープ グレープフルーツ	ソフィール (プレーン) 青のりせんべい	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳100 ベーコン(ベーコン)	薄し中華めん 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 米菓(塩せんべい)	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) キヤベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネル、生)	エネルギー: 472kcal タンパク: 16.1g 脂質: 18.5g 加糖: 301mg 食塩相当量: 2.1g
17 金	さわらの照り焼き マカロニサラダ さつま芋チップ 大根汁 バナナ	スポロン まがりせんべい	さわら(生) ハム(ロース) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	マカロニス(パゲッティ(乾)) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 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) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きつね(果実、生) だいこん(根、皮つき、生) パナナ(生)	エネルギー: 462kcal タンパク: 18.4g 脂質: 18.9g 加糖: 93mg 食塩相当量: 1.1g
18 土	あんこ餅 きなこ餅 つゆ餅 納豆餅 たくあん みかん	気になる野菜 ジュース 雪の宿せんべい	あずき(全粒、乾) きな粉(全粒大豆、黄大豆) 油揚げ かつお節 糸引き納豆	車糖(三温糖) ざらめ糖(中ざら糖) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	だいこん(根、皮つき、生) たくあん漬(塩漬しだいこん漬) うんしゅうみかん(早生、生)	エネルギー: 625kcal タンパク: 17.6g 脂質: 7.3g 加糖: 107mg 食塩相当量: 1.5g
19 日						
20 月	コーンチャウダー 鶏肉のオレンジ煮 白菜のなめ茸和え 牛乳 みかん	フルーツ ヨーグルト 芋花子	ベーコン(ベーコン) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100 ヨーグルト(全粒無糖)	じゃがいも(塊茎、生) パレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料) 無塩バター オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) サフラワー油(ハイオレリック)	スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 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) はくさい(結球葉、生)	エネルギー: 465kcal タンパク: 15.5g 脂質: 23.1g 加糖: 201mg 食塩相当量: 1.7g
21 火	花シューマイ 温野菜 ニラ玉汁 オレンジ	牛乳 アップルパイ	ふた、ひき肉(生) まぐろ(焼) (水産、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	しゅうまいの皮 ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ドレッシング(タイプ) 風調味料 車糖(三温糖) バイロ	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原産、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) キヤベツ(結球葉、生) たらこ(魚、生)	エネルギー: 450kcal タンパク: 17g 脂質: 25.2g 加糖: 165mg 食塩相当量: 1.4g
22 水	タラの磯部揚げ 小松菜和え 金時豆 かぼちゃ汁 りんご	牛乳 ピーナツパン	まだら(生) かつお節 米みそ(甘みそ) さざげ(全粒、乾) 普通牛乳100	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(三温糖) 食パン ちかせ(ピーナツバター)	あおさ(葉、生) こまつな(葉、生) ブラックマツペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) えのきたけ(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 431kcal タンパク: 19.9g 脂質: 14.3g 加糖: 199mg 食塩相当量: 1.8g
23 木	勤労感謝の日					
24 金	きのこご飯 プリの照り焼き ポテトサラダ わかめ汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ ぶり(成魚、生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) ハム(ロース) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) ショートケーキ	まいたけ(生) ふなしめじ(生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) わかめ(原産、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: 687kcal タンパク: 25.2g 脂質: 27.2g 加糖: 189mg 食塩相当量: 0.8g
25 土	スパゲティパン 牛乳 スイーツ	ヤクルト ぼたぼた焼き	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	マカロニス(パゲッティ(乾)) オリーブ油 コッペパン 米菓(塩せんべい)	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)	エネルギー: 526kcal タンパク: 17g 脂質: 16.7g 加糖: 303mg 食塩相当量: 1.7g
26 日						
27 月	むらも汁 ささ身揚げ 白菜の塩昆布和え 牛乳 みかん	野菜生活 手作りラスク	かつお節 鶏(ささ身) 鶏卵 全卵(生) 若鶏、ささ身(生) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、生) 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) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖)	にんじん(根、皮つき、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) はくさい(結球葉、生) 塩昆布 うんしゅうみかん(早生、生)	エネルギー: 452kcal タンパク: 22.6g 脂質: 18.1g 加糖: 190mg 食塩相当量: 1.9g
28 火	ヒレカツ 干切キャベツ 大根煮 コーンスープ バナナ	牛乳 パーケーキ	ふた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵 全卵(生) かつお節 普通牛乳100	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サフラワー油(ハイオレリック) プレミックス粉(ホットケーキ用) 車糖(三温糖) 無塩バター ミルクチョコレート	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(クリームスタイル) だいこん(根、皮つき、生) パナナ(生)	エネルギー: 469kcal タンパク: 19.1g 脂質: 22.5g 加糖: 184mg 食塩相当量: 1.3g
29 水	焼き魚(鮭) 和風ポテサラ ヤーコンのきんぴら もずくスープ グレープフルーツ	牛乳 クリームパン	べにざけ(生) 焼き竹輪 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) きくいも(塊茎、生) ごま油 ごま(白) 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) きつね(果実、生) 塩昆布 もずく(海藻、塩漬) 根菜ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー: 389kcal タンパク: 20.7g 脂質: 17.4g 加糖: 190mg 食塩相当量: 1.1g
30 木	マーボーナス 花型卵 きゃべつ汁 チーズ りんご	スキムミルク クラッカー	ふた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵 全卵(生) 油揚げ かつお節 プロセステーズ 脱脂粉乳 普通牛乳	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) クラッカー(ソーダ)	なす(果実、生) たらこ(魚、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) キヤベツ(結球葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 411kcal タンパク: 19.3g 脂質: 17.5g 加糖: 275mg 食塩相当量: 1.6g

給食MEMO

- 14日 りんご狩り(さくら組)
- 15日 焼き芋パーティー
- 18日 もちつき大会
- 24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。

