

# 平成31年1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<br>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  |   |                            |   |   |  |  |                         |
| 2 水  |   |                            |   |   |  |  |                         |
| 3 木  |   |                            |   |   |  |  |                         |
| 4 金  |   |                            |   |   |  |  |                         |
| 5 土  |   |                            |   |   |  |  |                         |
| 6 日  |   |                            |   |   |  |  |                         |
| 7 月  | ハッシュドポーク シーザーサラダ<br>牛乳 甘夏 さつま芋チップ         | 麦茶<br>七草風粥                 | ぶた大根焼、かた(鶏身つき、生) ハム(ローズ) ナチュラルチーズ(パルメザン) 普通牛乳100 茗荷、もも(皮つき、ゆで)                    | マヨネーズ(全卵製)、さつま芋(焼) レイウク 水餃子(絹白米)  | たまねぎ(りん茎、生) トマト加工品(ピーラー) ツツユルム(水餃子用) エリンギ(生) ぶなしめじ(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：521kcal<br>たんぱく質：17.4g<br>脂質：25.5g | 加減量：257mg<br>食塩相当量：1.3g |
| 8 火  | マーボー豆腐 ペイクドじゃが<br>ほうれん草汁 白菜の塩昆布和え みかん     | 手作り飲むヨーグルト<br>まがりせんべい      | ぶた(ひき肉) 米のみ(甘みそ) 焼こう豆腐(水餃子用) ヨーグルト(全卵製) 普通牛乳1リットル                                 | ごま油、でん粉(じゃがいもでん粉) じゃがいも(焼き、生) サワラ一筋(ハイオレリック) 乳糖菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)               | にんじん(根、皮つき、生) しゅうが(漬菜、生) あおのり(熟干し) ほうれん草(生) 蓮華(生) えのきたけ(生) はなご(漬菜、生) 塩昆布                       | エネルギー：310kcal<br>たんぱく質：12g<br>脂質：13.3g   | 加減量：163mg<br>食塩相当量：1.3g |
| 9 水  | 白身魚のタルタルソース 青菜和え<br>ベーコンスープ りんご           | 牛乳<br>フレンチトースト             | まがり(生) 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100 普通牛乳   | でん粉(じゃがいもでん粉) サワラ一筋(ハイオレリック) マヨネーズ(全卵製) 枝豆(生のさめ(乾) 全卵(全卵製)) ユー・フレッシュアップ 香ばし(生)  | りんご(果実、生) ほうろくマヨネーズ(生) にんじん(根、皮つき、生) アンパイヤ(漬菜、生) りんご(皮つき、生)                                    | エネルギー：526kcal<br>たんぱく質：22.8g<br>脂質：27.7g | 加減量：214mg<br>食塩相当量：1.8g |
| 10 木 | 五目昆布煮 厚焼き卵<br>白菜汁 ブロッコリー いちご              | さつま芋の<br>カップケーキ<br>牛乳      | ぶた大根焼、かた(鶏身つき、生) 賞たいたけ(水餃子用) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米のみ(甘みそ) 普通牛乳100                       | 菓糖(三温糖) マヨネーズ(全卵製) プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター(1等) さつま芋(焼、皮つき、生)                     | まんぷ(熟干し) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(漬、生) はなご(漬菜、生) ぶなしめじ(生) ブロッコリー(花序、生) いちご(生) りんご(皮つき、生)              | エネルギー：460kcal<br>たんぱく質：16.6g<br>脂質：22.4g | 加減量：317mg<br>食塩相当量：2.1g |
| 11 金 | 赤飯 鶏のから揚げ こぼゆ<br>小松菜のお浸し フルーツ盛り合わせ        | 牛乳<br>ケーキ                  | あずき(全粒、乾) 鶏、もも(皮つき、生) 厚たてがし(長柱、煮干し) 普通牛乳100                                       | 水餃子(絹白米) ごま油(生) サワラ一筋(ハイオレリック) でん粉(じゃがいもでん粉) さといも(焼き、生) じゃがいも(焼き) ショートケーキ       | しゅうが(漬菜、生) にんじん(根、皮つき、生) えんどう(煮きや、生) こまつな(漬菜、生) ブロッコリーマヨネーズ(生) なたまき(熟干し、生)                     | エネルギー：721kcal<br>たんぱく質：27.1g<br>脂質：27.6g | 加減量：194mg<br>食塩相当量：1.4g |
| 12 土 | ソフトフランス(ジャム&マーガリン)<br>ミネストローネ 牛乳 パナナ      | ぶどうゼリー<br>コーンポタージュ<br>せんべい | ベーコン(ベーコン) 焼たいたけ(水餃子用) 普通牛乳200  | ソフトフランス(いちごジャム、菓糖使用) マカロニス(ググググ) 菓糖(塩せんべい)                                      | たまご(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト(生) ほうろくマヨネーズ(生) はなご(漬菜、生) パナナ(生)                                  | エネルギー：593kcal<br>たんぱく質：17.4g<br>脂質：18.7g | 加減量：286mg<br>食塩相当量：3.5g |
| 13 日 |   |                            |   |   |  |  |                         |
| 14 月 |   |                            |   |   |  |  |                         |
| 15 火 | ヒレカツ 千切キャベツ<br>大根汁 金時豆 いちご                | スポン<br>星たべよ                | ぶた大根焼、ヒレ(豚肉、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米のみ(甘みそ) さけ(全粒、乾)                                    | 漬物(1等)、パン粉(粒製) サワラ一筋(ハイオレリック) 菓糖(三温糖) 菓糖(塩せんべい)                                 | キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) だいこん(根、皮つき、生) わかめ(菓菜、生) いちご(生)                                       | エネルギー：366kcal<br>たんぱく質：18.8g<br>脂質：8.4g  | 加減量：92mg<br>食塩相当量：2.2g  |
| 16 水 | さわらの中華煮 ポテトサラダ<br>なめこ汁 大根煮 みかん            | 牛乳<br>玄米パン                 | さわら(生) ハム(ローズ) 焼こう豆腐(水餃子用) 米のみ(甘みそ) 普通牛乳100                                       | でん粉(じゃがいもでん粉) 菓糖(三温糖) しお(塩、生) マヨネーズ(全卵製) 玄米パン                                   | 南蛮(漬菜、生) にんじん(根、皮つき、生) コーン(缶詰(ホールカーネルスタイル)) きゅうり(漬菜、生) なめこ(水餃子用) 赤みつ(漬菜、生) はなご(漬菜、生)           | エネルギー：450kcal<br>たんぱく質：22.3g<br>脂質：17.7g | 加減量：176mg<br>食塩相当量：1.6g |
| 17 木 | 里芋の煮物 チーズキッシュ<br>かぶ汁 もやしと小松菜の中華和え 甘夏      | 手作り飲むヨーグルト<br>ぼかうけ         | 里芋、もも(皮つき、生) 塩昆布 鶏卵、全卵(生) ナチュラルチーズ(パルメザン) かつお節 米のみ(甘みそ) ヨーグルト(全卵製) 普通牛乳1リットル      | 菓糖(三温糖) さといも(焼き、生) 有塩バター(1等) ごま油(生) 水餃子(絹白米) 乳糖菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)               | にんじん(根、皮つき、生) ほうろくマヨネーズ(生) ほうろくマヨネーズ(生) ほうろくマヨネーズ(生) ほうろくマヨネーズ(生) ほうろくマヨネーズ(生)                 | エネルギー：353kcal<br>たんぱく質：15.9g<br>脂質：13.8g | 加減量：314mg<br>食塩相当量：1.4g |
| 18 金 | ナポリタンスパゲティ レバーの竜田揚げ<br>牛乳 ブロッコリー グレープフルーツ | 炊き込み飯おにぎり<br>ジョア(プレーン)     | ハム(ローズ) ナチュラルチーズ(パルメザン) ぶた(生) 普通牛乳100 かつお節  | マカロニス(ググググ) でん粉(じゃがいもでん粉) サワラ一筋(ハイオレリック) マヨネーズ(全卵製) 水餃子(絹白米) 菓糖(三温糖)            | ほうろく(漬菜、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト(生) ほうろくマヨネーズ(生) ブロッコリー(花序、生) グレープフルーツ(白肉類、ゆず、生) えのきたけ             | エネルギー：759kcal<br>たんぱく質：35.9g<br>脂質：19.9g | 加減量：445mg<br>食塩相当量：1.3g |
| 19 土 | クロワッサンサンド<br>牛乳 オレンジ                      | パナナ                        | まぐら卵(油漬、フレック、ライト) プロセスチーズ 普通牛乳200   | クロワッサン マヨネーズ(全卵製) ミルクチョコレート   | キャベツ(漬菜、生) レタス(生) 結球葉、生) マカロニス(ググググ) ほうろくマヨネーズ(生) パナナ(生)                                       | エネルギー：692kcal<br>たんぱく質：17.5g<br>脂質：36.5g | 加減量：307mg<br>食塩相当量：1.3g |
| 20 日 |   |                            |   |   |  |  |                         |
| 21 月 |   |                            |   |   |  |  |                         |
| 21 月 | のっぺい汁 竹輪のから揚げ<br>牛乳 キャベツのなめたけ和え デコポン      | フルーツヨーグルト<br>小魚アーモンド       | かつお節 鶏卵、もも(皮つき、生) 焼こう豆腐(水餃子用) ヨーグルト(全卵製) いちご(漬菜、生)                                | でん粉(じゃがいもでん粉) プレミックス粉(ホットケーキ用) サワラ一筋(ハイオレリック) アーモンド(フライ、味付け)                    | にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(漬、生) ほうろくマヨネーズ(生) はなご(漬菜、生) キャベツ(結球葉、生) えのきたけ(漬菜、生) ほうろくマヨネーズ(生)             | エネルギー：299kcal<br>たんぱく質：12.5g<br>脂質：13.1g | 加減量：257mg<br>食塩相当量：1.2g |
| 22 火 | 松風焼き ナムル<br>まいたけ汁 じゃがバター いちご              | 牛乳<br>ビスコ                  | 鶏卵、もも(皮つき、生) 焼こう豆腐(水餃子用) 米のみ(甘みそ) かつお節 普通牛乳100                                    | ごま油(生) 菓糖(三温糖) パン粉(粒製) じゃがいも(焼き、生) サワラ一筋(ハイオレリック) コンパイン                         | たまご(りん茎、生) キヤベツ(結球葉、生) ほうろくマヨネーズ(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(漬菜、生) みずな(漬菜、生) にんじん(根、皮つき、生) はなご(漬菜、生) | エネルギー：397kcal<br>たんぱく質：21.2g<br>脂質：19.3g | 加減量：206mg<br>食塩相当量：0.9g |
| 23 水 | 鮭のちゃんちゃ焼き かぼちゃサラダ<br>みつ葉のかき玉汁 りんご         | 牛乳<br>焼きそばパン               | りんご(焼き、生) 米のみ(甘みそ) まぐら卵(油漬、フレック、ライト) 焼こう豆腐(水餃子用) かつお節 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100            | 有塩バター(菓糖) 菓糖(三温糖) マヨネーズ(全卵製) 焼こう豆腐(水餃子用) サワラ一筋(ハイオレリック) コンパイン                   | たまご(りん茎、生) キヤベツ(結球葉、生) ほうろくマヨネーズ(生) にんじん(根、皮つき、生) ほうろくマヨネーズ(生) ほうろくマヨネーズ(生)                    | エネルギー：523kcal<br>たんぱく質：22.5g<br>脂質：24.9g | 加減量：195mg<br>食塩相当量：3.1g |
| 24 木 | カレーうどん コールスローサラダ<br>牛乳 ヤーコンの煮物 いちご        | 野菜生活<br>焼き芋                | かつお節 ぶた大根焼、かた(鶏身つき、生) ハム(ローズ) 普通牛乳100   | うどん(ゆで) マヨネーズ(全卵製) きんぴら(漬菜、生) さつま芋(焼、皮つき、生)                                     | にんじん(根、皮つき、生) ほうろくマヨネーズ(生) たまご(りん茎、生) スイートコーン(缶詰(ホールカーネルスタイル)) キャベツ(結球葉、生) いちご(生)              | エネルギー：481kcal<br>たんぱく質：12.4g<br>脂質：16.6g | 加減量：210mg<br>食塩相当量：1.9g |
| 25 金 | きんぴらごぼう ス克蘭ブルエッグ<br>もずくスープ ポンカン           | 牛乳<br>ハーベスト                | ぶた大根焼、かた(鶏身つき、生) 鶏卵、全卵(生) まぐら卵(油漬、フレック、ライト) 普通牛乳100                               | 菓糖(三温糖) ごま油(生) したまご(全卵製) 焼こう豆腐(水餃子用) サワラ一筋(ハイオレリック) ビスコ(ソフト)                    | たまご(りん茎、生) キヤベツ(結球葉、生) ほうろくマヨネーズ(生) にんじん(根、皮つき、生) ほうろくマヨネーズ(生) ほうろくマヨネーズ(生)                    | エネルギー：320kcal<br>たんぱく質：13.7g<br>脂質：16.8g | 加減量：179mg<br>食塩相当量：0.8g |
| 26 土 | 甘バターサンド<br>ジャーマンポテト 牛乳 デコポン               | なかよしプリン<br>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(焼き、生) 有塩バター 菓糖(塩せんべい)   | たまご(りん茎、生) さといも(焼き、生) ほうろくマヨネーズ(生) ほうろくマヨネーズ(生) ほうろくマヨネーズ(生)                                   | エネルギー：680kcal<br>たんぱく質：21.5g<br>脂質：28g   | 加減量：342mg<br>食塩相当量：1.7g |
| 27 日 |   |                            |   |   |  |  |                         |
| 28 月 |   |                            |   |   |  |  |                         |
| 28 月 | チキンポトフ<br>卵の花 牛乳 みかん                      | ソファール(プレーン)<br>おしゃぶりするめ    | 鶏卵、もも(皮つき、生) おから(旧製法) さつま揚げ 刺身 普通牛乳100 いか加工品(するめ)                                 | じゃがいも(焼き、生) したまご(菓糖) サワラ一筋(ハイオレリック)   | ほうろく(漬菜、生) たまご(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん(漬菜、生)                                | エネルギー：316kcal<br>たんぱく質：16.9g<br>脂質：9.8g  | 加減量：306mg<br>食塩相当量：2.1g |
| 29 火 | ミートボール 温野菜<br>もやし汁 にんじんグラッセ みかん           | 牛乳<br>手作りクッキー              | ぶた(ひき肉) 薄切り豆腐(菓糖) 鶏卵、全卵(生) まぐら卵(油漬、フレック、ライト) 焼こう豆腐(水餃子用) 刺身 かつお節 米のみ(甘みそ) 普通牛乳100 | 菓糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サワラ一筋(ハイオレリック) プレミックス粉(ホットケーキ用) 焼こう豆腐(水餃子用) 味噌(生) 薄力粉(1等) | にんじん(根、皮つき、生) たまご(りん茎、生) わかめ(菓菜、生) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) プラックマヨネーズ(生) トウモロコシ(菓菜、生) うんしゅうみかん | エネルギー：712kcal<br>たんぱく質：30.6g<br>脂質：41.5g | 加減量：276mg<br>食塩相当量：1.6g |
| 30 水 | ブリ大根 スパゲティサラダ<br>きゃべつ汁 小松菜の煮浸し りんご        | 牛乳<br>揚げパン                 | ぶり(漬菜、生) まぐら卵(油漬、フレック、ライト) かつお節 米のみ(甘みそ) 普通牛乳100 きな粉(全粒、大豆)                       | マカロニス(ググググ) マヨネーズ(全卵製) 菓糖(三温糖) コンパイン サワラ一筋(ハイオレリック)                             | ほうろく(漬菜、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(漬菜、生) キャベツ(結球葉、生) えのきたけ(生) こまつな(漬菜、生)   | エネルギー：524kcal<br>たんぱく質：21.4g<br>脂質：26g   | 加減量：199mg<br>食塩相当量：1.4g |
| 31 木 | 筑前煮 半月卵<br>わかめスープ チーズ デコポン                | ジョア(ストロベリー)<br>クラッカー       | 鶏卵、もも(皮つき、生) 塩昆布 鶏卵、全卵(生) フロセスチーズ   | 菓糖(三温糖) ごま油(生) クラッカー(ソフト)   | たまご(りん茎、生) さといも(焼き、生) ほうろくマヨネーズ(生) ほうろくマヨネーズ(生) ほうろくマヨネーズ(生)                                   | エネルギー：400kcal<br>たんぱく質：22g<br>脂質：14.6g   | 加減量：464mg<br>食塩相当量：1.1g |

給食MEMO

- 1日 元旦
- 11日 お誕生会
- 14日 成人の日

材料の都合により献立が変わることがあります。

