平成31年2月　献　立　表

3歳以上児　　会津報徳保育園

日	曜	献立名 昼食	献立名 昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温の もとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価	
1	金	ミートソーススパゲティ ブロッコリー レバーのケチャップ煮 牛乳 いちご	野菜生活 まがりせんべい	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) マヨネーズ(全卵型) 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) いちご(生) ブロッコリー(花序、生)	エネルギー：602kcal タンパク：26.1g 脂質：21.7g	カルシウム：180mg 食塩相当量：1.2g
2	土	ポテトサンド ジャムサンド 牛乳 いよかん	バナナ	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳200 大豆たんぱく(粒状大豆たんぱく)	ロールパン マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(焼き、生) いちご(ジャム、高糖度)	きゅうり(果実、生) レタス(土壌栽培、結球葉、生) スイートコーン(未熟種子、ホール、冷凍) いよかん(砂じょう、生) バナナ(生)	エネルギー：659kcal タンパク：23.6g 脂質：22.6g	カルシウム：319mg 食塩相当量：1.4g
3	日							
4	月	白菜シチュー ひじきとちくわの炒り豆腐 牛乳 スイーティー	手作り飲むヨーグルト クッキー	鶏肉、むね(皮つき、生) 焼き竹輪 木綿豆腐 普通牛乳100 ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳1リットル	じゃがいも(焼き、生) 車麩(三温糖) 乳酸菌飲料(乳酸菌) ビスケット(ソフト)	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) はくさい(結球葉、生) ひじき(ほしひじき)	エネルギー：387kcal タンパク：16.3g 脂質：15.1g	カルシウム：380mg 食塩相当量：1.2g
5	火	豚肉の野菜巻き 和風ポテサラ わかめ汁 ポンカン	スポロン サラダせんべい	いんげんまめ(全粒、乾) ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 焼き竹輪 かつお節 米みそ(甘みそ)	車麩(三温糖) きくいも(焼き、生) じゃがいも(焼き、生) マヨネーズ(全卵型) 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) きゅうり(果実、生) 塩昆布 わかめ(原藻、生) たまねぎ(りん茎、生) ぽんかん(砂じょう、生)	エネルギー：374kcal タンパク：14.6g 脂質：12.8g	カルシウム：92mg 食塩相当量：1.4g
6	水	ししゃものから揚げ 青菜和え まいたけ汁 みかん	牛乳 ピーナツパン	からふとししゃも(生干し、生) かつお節 絹ごし豆腐 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) マヨネーズ(全卵型) ロールパン らっかせい(ピーナツバター)	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) まいたけ(生) 葉ねぎ(葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー：471kcal タンパク：18.6g 脂質：26.3g	カルシウム：340mg 食塩相当量：1.6g
7	木	五目納豆 さつまいもの甘煮 ブロッコリー もやし汁 いちご	牛乳 ビスコ	焼き竹輪 鶏卵、全卵(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	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(焼き、皮むき、生) 車麩(三温糖) ビスケット(ソフト)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) ブラックマッペもやし(生) ブロッコリー(花序、生) いちご(生)	エネルギー：441kcal タンパク：16.9g 脂質：23g	カルシウム：251mg 食塩相当量：1.5g
8	金	卵とじそうめん　ほうれんそうのお浸し 天ぷら(ヤーコン・カニカマ) 牛乳 清美オレンジ	ジョア(マスカット) 焼きおにぎり	かつお節 鶏卵、全卵(生) 若鶏、もも(皮つき、焼き) かに風味かまぼこ 普通牛乳100	そうめん ひやむぎ(乾) きくいも(焼き、生) プレミックス粉(てんぷら用) サフラワー油(ハイオレイック) 水稲胚乳(精白米) 有塩バター	根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) えのきたけ(生)	エネルギー：647kcal タンパク：26.3g 脂質：17.6g	カルシウム：459mg 食塩相当量：2.7g
9	土	ハムコーンパン 牛乳 みかん	りんごゼリー ぱりんこ	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) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー：517kcal タンパク：16.4g 脂質：17.7g	カルシウム：302mg 食塩相当量：1.5g
10	日							
11	月	建国記念の日						
12	火	ポークチャップ 温野菜 春雨スープ チーズ 宇和ゴールド	フルーツヨーグルト 芋花子	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) ベーコン(ベーコン) プロセスチーズ ヨーグルト(全脂無糖)	車麩(三温糖) オリーブ油 ドレッシングタイプ和風調味料 焼豆はるさめ(乾) さつまいも(焼根、皮むき、生) サフラワー油(ハイオレイック)	トマト缶詰(ホール、食塩無添加) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン(未熟種子、ホール、冷凍) サンゲンサイ(葉、生)	エネルギー：342kcal タンパク：13.2g 脂質：18.8g	カルシウム：210mg 食塩相当量：1.8g
13	水	さばの味噌煮 豆まめサラダ 白菜汁 りんご	牛乳 手作りラスク	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪 青だいず(国産、ゆで) かつお節 普通牛乳100	車麩(三温糖) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(焼根、皮むき、生)食パン ざらめ糖(グラニュー糖) オリーブ油	しょうが(根菜、生) 白菜かぼちゃ(原形、生) にんじん(根、皮つき、生) ひじき(ほしひじき) きゅうり(果実、生) はくさい(結球葉、生) えのきたけ(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：451kcal タンパク：19.6g 脂質：20g	カルシウム：198mg 食塩相当量：1.9g
14	木	里芋と切干大根の旨煮 スクランブルエッグ なめこ汁 みかん	牛乳 チョコケーキ	さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) まぐろ類缶詰(水煮、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	車麩(三温糖) さといも(球茎、生) プレミックス粉(ホットケーキ用) 無塩バター ミルクチョコレート	切干しだいこん(乾) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(根、生) なめこ(水煮缶詰) 糸みつば(葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー：489kcal タンパク：17.4g 脂質：22.8g	カルシウム：275mg 食塩相当量：1.3g
15	金	ロコモコ風丼 水菜サラダ わかめスープ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ぶた ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) ハム(ロース) 普通牛乳100	水稲胚乳(精白米) パン粉(乾燥) 車麩(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料 ごま(いり) ショートケーキ	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ブラックマッペもやし(生) みずな(葉、生) 糸みつば(葉、生) わかめ(原藻、生) ぽんかん(砂じょう、生) いちご(生)	エネルギー：702kcal タンパク：26.6g 脂質：24.5g	カルシウム：291mg 食塩相当量：1.2g
16	土	クリームサンド ポルシチ 牛乳 デコポン	バナナ	ぶた中型種 かた(脂身つき、生) 普通牛乳200	クリームパン じゃがいも(焼き、生) オリーブ油	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) ぽんかん(砂じょう、生) バナナ(生)	エネルギー：651kcal タンパク：23.3g 脂質：24.6g	カルシウム：313mg 食塩相当量：1.5g
17	日							
18	月	中華スープ ささ身揚げ 春菊のお浸し 牛乳 みかん	気になる野菜(アップル&キャロット) 蒸しパン	鶏肉、ひき肉(生) 若鶏、ささ身(生) 普通牛乳100 鶏卵、全卵(生) 普温牛乳	焼豆はるさめ(乾) プレミックス粉(てんぷら用) 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 プレミックス粉(ホットケーキ用) いちご(ジャム、高糖度)	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) えのきたけ(生) しゅんぎく(葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通)	エネルギー：525kcal タンパク：22.7g 脂質：14.8g	カルシウム：245mg 食塩相当量：2g
19	火	焼肉 ビーフンソテー ブロッコリー 玉ねぎ汁 いちご	ジョア(ブルーベリー) 星たべよ	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ)	ビーフン オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) にら(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) いちご(生)	エネルギー：419kcal タンパク：18.9g 脂質：17.4g	カルシウム：333mg 食塩相当量：1.1g
20	水	焼き魚(鮭) スパゲティサラダ じゃがバター 大根汁 清美オレンジ	牛乳 ワッフル	べにざけ(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(焼き、生) 有塩バター ワッフル(カスタードクリーム入り)	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) だいこん(根、皮つき、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：399kcal タンパク：20g 脂質：19.3g	カルシウム：193mg 食塩相当量：0.6g
21	木	五目昆布煮 野菜キッシュ かぶ汁 いよかん	牛乳 お好み焼き	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 貝だいず(水煮缶詰) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 油揚げ 普通牛乳100 ベーコン(ベーコン)	焼豆(三温糖) 無塩バター 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型)	まこんぶ(煎干し) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) かぶ(葉、生) かぶ(根、皮つき、生) いよかん(砂じょう、生) キャベツ	エネルギー：473kcal タンパク：18.2g 脂質：19.8g	カルシウム：338mg 食塩相当量：1.9g
22	金	★食堂ごっこ★　(おにぎり ビーフンソテー 野菜生活 たくあん 照り焼きチキン さつまいも スティック フルーツポンチ)	牛乳 黒糖ミルクせんべい	ベーコン(ロース) かつお節 若鶏、もも(皮つき、生) 普温牛乳100	水稲胚乳(精白米) ビーフン オリーブ油 サフラワー油(ハイオレイック) さつまいも(焼根、皮むき、生) ざらめ糖(グラニュー糖) 米菓(塩せんべい)	乾燥わかめ(素干し) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) にら(葉、生) しょうが(根菜、生) にんにく(りん茎、生) もも(缶詰、白肉種、果肉) パインアップル(缶詰) なつみかん(缶	エネルギー：557kcal タンパク：17g 脂質：19.2g	カルシウム：172mg 食塩相当量：1.6g
23	土	ソフトフランス(あんバターパン) きのこソテー 牛乳 宇和ゴールド	なかよしプリン ゴマせんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	あんパン 無塩バター じゃがいも(焼き、生) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) ながねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) えのきたけ(生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：610kcal タンパク：17.7g 脂質：24.5g	カルシウム：313mg 食塩相当量：1.4g
24	日							
25	月	ブロッコリーカレー シーザーサラダ 牛乳 さつま芋チップ 清美オレンジ	ヨーグルトムース ふくべ煎	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ハム(ロース) ナチュラルチーズ(パルメザン) 普通牛乳100 ヨーグルト(全脂無糖) クリーム(植物性脂肪) 普通中乳1リットル ゼラチン	じゃがいも(焼き、生) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(焼根、皮むき、生) サフラワー油(ハイオレイック) 車麩(三温糖) 米菓(塩せんべい)	ふなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、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) レタス(土壌栽培、結球葉、生) パレン	エネルギー：585kcal タンパク：17.6g 脂質：32.1g	カルシウム：311mg 食塩相当量：2.1g
26	火	油淋鶏 小松菜和え 大根煮 ニラ玉汁 デコポン	ヤクルト ぽたぽた焼き	若鶏、もも(皮つき、生) かつお節 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ)	サフラワー油(ハイオレイック) でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根菜、生) にんにく(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 和風なばな(花らい、葉、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) にら(葉、生) ぽんかん(砂じょう、生) だいこん(根	エネルギー：371kcal タンパク：18.6g 脂質：15.9g	カルシウム：100mg 食塩相当量：1g
27	水	酢豚　半月卵 ベイクドじゃが　もずくスープ 宇和ゴールド	牛乳 ピザトースト	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 普温牛乳100 ナチュラルチーズ(パルメザン) ベーコン(ベーコン)	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) 米麹(三温糖) じゃがいも(焼き、生) 食パン	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) パイン缶詰(水煮) もずく(塩蔵、塩抜き) 根深ねぎ(茎、軟白、生) あおのり(素干し) グレープフルーツ(白肉種、砂じょ	エネルギー：591kcal タンパク：22.8g 脂質：32.3g	カルシウム：312mg 食塩相当量：2.3g
28	木	ブリの照り焼き マセドアンサラダ 小松菜汁 いちご	牛乳 クラッカー	ぶり(成魚、生) ハム(ロース) かつお節 米みそ(甘みそ) 普温牛乳100	さつまいも(焼根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料 焼きふ(無麩) クラッカー(ソーダ)	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) ひじき(ほしひじき) ごま(葉、生) いちご(生)	エネルギー：365kcal タンパク：17.6g 脂質：16.7g	カルシウム：200mg 食塩相当量：1.3g

給食MEMO
2日　豆まき
11日　建国記念の日
15日　お誕生会
22日　食堂ごっこ

※材料の都合により献立が変わることがあります。