
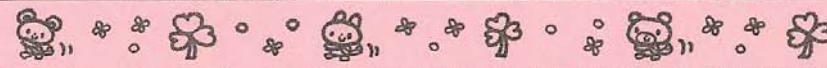


平成30年5月 献立表

3歳以上児

会津徳徳保育園

日曜	献立名		献立		栄養価		
	昼食	昼間	あか	黄		みどり	
1 火	焼肉 ビーフンテー わかめスープ 茹でアスパラ オレンジ	なかよヨーグルト クッキー	体がつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	エネルギー：372kcal たんぱく質：14.2g 脂質：20g	カルシウム：149mg 食塩相当量：0.8g
2 水	白身魚のタルタルソース 小松菜のゴマ和え たけのこ汁 パナナ	牛乳 ソフトフランス (ジャム&マーガリン)				エネルギー：408kcal たんぱく質：18.3g 脂質：17.3g	カルシウム：197mg 食塩相当量：1.1g
3 木	憲法記念日						
4 金	みどりの日						
5 土	こどもの日						
6 日							
7 月	たんぼぼシチュー ひじきとちくわの炒り豆腐 牛乳 パナナ	ソファール(プレーン) 小魚アーモンド				エネルギー：366kcal たんぱく質：16.8g 脂質：11.1g	カルシウム：422mg 食塩相当量：0.9g
8 火	ロースチキン スパゲティサラダ グレイプフルーツ	スポロン ぼたぼた焼き				エネルギー：319kcal たんぱく質：15.1g 脂質：12g	カルシウム：78mg 食塩相当量：0.8g
9 水	焼き魚(鮭) ごぼうサラダ ニラ玉汁 オレンジ	牛乳 よもぎ団子				エネルギー：434kcal たんぱく質：25g 脂質：9g	カルシウム：172mg 食塩相当量：0.9g
10 木	切干大根 花型卵 ベーコンスープ パナナ	牛乳 チョコパン				エネルギー：383kcal たんぱく質：13.4g 脂質：16.3g	カルシウム：239mg 食塩相当量：1.5g
11 金	たけのこご飯 鶏のから揚げ みつ葉のすまし汁 菜の花和え フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ				エネルギー：728kcal たんぱく質：31.3g 脂質：30.7g	カルシウム：235mg 食塩相当量：1.2g
12 土	甘バターサンド 八宝菜 牛乳 グレイプフルーツ	なかよプリン 雪の里せんべい				エネルギー：618kcal たんぱく質：22.8g 脂質：23.4g	カルシウム：348mg 食塩相当量：1.4g
13 日							
14 月	チキンポトフ 春雨サラダ 牛乳 チーズ メロン	フルーツヨーグルト ウエハース				エネルギー：307kcal たんぱく質：13g 脂質：12g	カルシウム：270mg 食塩相当量：2.2g
15 火	ミートボール 温野菜 なめこ汁 ゴールデンキウイ	ヤクルト 雪の宿せんべい				エネルギー：412kcal たんぱく質：21.3g 脂質：18.2g	カルシウム：162mg 食塩相当量：1.6g
16 水	カツオの竜田揚げ 青菜和え みつ葉のかき玉汁 金時豆 パナナ	牛乳 ミルクリッチ				エネルギー：485kcal たんぱく質：23.5g 脂質：16.7g	カルシウム：211mg 食塩相当量：2.2g
17 木	きんぴらごぼう スクランプルエッグ まいたけ汁 茹でスナップえんどう ゴールデンキウイ	牛乳 お好み焼き				エネルギー：360kcal たんぱく質：15.4g 脂質：18.1g	カルシウム：216mg 食塩相当量：1.2g
18 金	焼きそば 鶏肉のオレンジ煮 牛乳 メロン	ビスコ 野菜生活				エネルギー：469kcal たんぱく質：16.7g 脂質：22g	カルシウム：155mg 食塩相当量：1.5g
19 土	春の合同遠足 						
20 日							
21 月	ワンドンスープ まさご揚げ 牛乳 茹でアスパラ オレンジ	なかよヨーグルト すみれ				エネルギー：429kcal たんぱく質：16.4g 脂質：20.4g	カルシウム：263mg 食塩相当量：0.5g
22 火	油淋鶏 キャベツ和え 春雨スープ ゴールデンキウイ	牛乳 チョコ				エネルギー：406kcal たんぱく質：17.1g 脂質：23.3g	カルシウム：172mg 食塩相当量：1.1g
23 水	たらと野菜の蒸し物 マカロニサラダ じゃが芋汁 メロン	牛乳 ピーナツパン				エネルギー：318kcal たんぱく質：13.4g 脂質：13.4g	カルシウム：177mg 食塩相当量：1g
24 木	オクラ入り五目納豆 かぼちゃの甘煮 きゃべつ汁 オレンジ	フルーツジュース スイートポテト				エネルギー：316kcal たんぱく質：11.3g 脂質：13.7g	カルシウム：123mg 食塩相当量：1.6g
25 金	鶏なんばん 揚げ出し豆腐 牛乳 グレイプフルーツ	ジョア(プレーン) チーズおにぎり				エネルギー：746kcal たんぱく質：33.3g 脂質：20g	カルシウム：622mg 食塩相当量：3.5g
26 土	スパゲティパン 牛乳 メロン	ぶどうゼリー ばかうけ				エネルギー：547kcal たんぱく質：17.7g 脂質：15.8g	カルシウム：273mg 食塩相当量：1.7g
27 日							
28 月	アスパラカレー コールスローサラダ 牛乳 パナナ	ヨーグルトムース 青のりせんべい				エネルギー：470kcal たんぱく質：14.7g 脂質：22.8g	カルシウム：235mg 食塩相当量：1.8g
29 火	蒸し団子 三色和え もずくスープ ゴールデンキウイ	牛乳 エッグパン				エネルギー：582kcal たんぱく質：24.1g 脂質：24.9g	カルシウム：211mg 食塩相当量：1.5g
30 水	カツオと竹の子の和風煮 野菜キッシュ わかめ汁 メロン	ジョア(マスカット) クラッカー				エネルギー：347kcal たんぱく質：20.5g 脂質：7.8g	カルシウム：334mg 食塩相当量：1g
31 木	五目昆布煮 ポテトサラダ オクラ汁 パナナ	牛乳 ハーベスト				エネルギー：350kcal たんぱく質：12.3g 脂質：16.2g	カルシウム：247mg 食塩相当量：1.7g

給食MEMO

2日 柏餅(持ち帰り)
11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。

