

平成30年5月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園

日曜	献立名			あか			黄			みどり			栄養価	
	期間	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 火	牛乳 バナナ	焼肉 ビーフソテー わかめスープ 茹でアスパラ オレンジ ご飯	なかよしヨーグルト クッキー	普通牛乳100 豆腐、むね(皮つき)、 卵、揚げ餅、木綿豆腐	ビスケット(ソフト) じゃがいも(焼豆、 生) 野菜(三連種) 水稲穀類(精白米) 米菓(甘せんべい)	バナナ(生) にんじん(焼、皮つき)、 キャベツ(結球葉、生) にんじん(生、 皮つき)、わかめ(凍、生) わかめ(凍、 生) アスパラガス(凍、生) マロン (凍、生) ヨロコゾ(凍、生) ひじき (凍、生)	エネルギー: 514kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 20.3g	エネルギー: 256mg 食塩相当量: 0.7g						
2 水	りんごゼリー	白身魚のタルタルソース 小松菜のゴマ和え たけのこ汁 ご飯 バナナ	牛乳 ソフトフランス (ジャム&マーガリン)	塩がら(生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし 豆腐、かつお節、みそ(甘みそ)、 普通牛乳100	でん粉(じゃがいもでん粉) サラ ワ一皿(ハイオレレック) マヨネーズ (全卵製) じゃがいも(焼) 水稲穀類(精白 米) コロパネン、いちご(ジャム、 生)	さや(ひよこ、生) まつな(凍、生) えのきたけ(生) にんじん(焼、皮つき) (生) たけのこ(水浸し) バナナ (生)	エネルギー: 474kcal たんぱく: 16.5g 脂質: 14.2g	エネルギー: 181mg 食塩相当量: 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	牛乳 ビスコ	たんぼぼシチュー ひじきとちくわの炒り豆腐 牛乳 バナナ ご飯	ソフール がんばれ小魚家族	普通牛乳100 豆腐、むね(皮つき)、 卵、揚げ餅、木綿豆腐	ビスケット(ソフト) じゃがいも(焼豆、 生) 野菜(三連種) 水稲穀類(精白米) 米菓(甘せんべい)	バナナ(生) にんじん(焼、皮つき)、 キャベツ(結球葉、生) にんじん(生、 皮つき)、わかめ(凍、生) わかめ(凍、 生) アスパラガス(凍、生) マロン (凍、生) ヨロコゾ(凍、生) ひじき (凍、生)	エネルギー: 569kcal たんぱく: 19.2g 脂質: 18.2g	エネルギー: 461mg 食塩相当量: 0.7g						
8 火	リンゴジュース バナナ	ローストチキン スパゲティサラダ 小松菜汁 ご飯 グレープフルーツ	スポロン ぼたぼた焼き	鶏胸、もも(皮つき)、まぐろ(焼、皮つき)、 水産、フレッシュ、ライム、かつお節 塩みそ(甘みそ)	マカロニ、スパゲティ(乾) マヨネーズ (全卵製) じゃがいも(焼豆) 水稲穀類(精白米) 米菓(甘せんべい)	バナナ(生) にんじん(焼、皮つき)、 キャベツ(結球葉、生) にんじん(生、 皮つき)、わかめ(凍、生) わかめ(凍、 生) アスパラガス(凍、生) マロン (凍、生) ヨロコゾ(凍、生) ひじき (凍、生)	エネルギー: 420kcal たんぱく: 13.1g 脂質: 8.8g	エネルギー: 82mg 食塩相当量: 0.7g						
9 水	麦茶 動物ビスケット	焼き魚(鮭) ごぼうサラダ にら玉汁 ご飯 オレンジ	牛乳 よもぎまんじゅう	ペニ(生) 鶏胸、さき(生) 鶏 卵、全卵(生) かつお節、みそ(甘みそ)、 普通牛乳100	ビスケット(ソフト) 車輪(三連種) ド ン(生) じゃがいも(焼) 水稲穀類(精白米) 米菓(甘せんべい)	バナナ(生) にんじん(焼、皮つき)、 キャベツ(結球葉、生) にんじん(生、 皮つき)、わかめ(凍、生) わかめ(凍、 生) アスパラガス(凍、生) マロン (凍、生) ヨロコゾ(凍、生) ひじき (凍、生)	エネルギー: 389kcal たんぱく: 20.5g 脂質: 11.4g	エネルギー: 158mg 食塩相当量: 0.6g						
10 木	ヨーグルト	切干大根 花型卵 ベーコンスープ ご飯 バナナ	牛乳 チョコパン	かつお節、揚げ餅、かつお節、鶏卵、 全卵(生) ベーコン(ベーコン) 普通 牛乳100	車輪(三連種) 車輪(三連種) 水稲穀類(精白米) チョコココロ本	バナナ(生) にんじん(焼、皮つき)、 キャベツ(結球葉、生) にんじん(生、 皮つき)、わかめ(凍、生) わかめ(凍、 生) アスパラガス(凍、生) マロン (凍、生) ヨロコゾ(凍、生) ひじき (凍、生)	エネルギー: 473kcal たんぱく: 14.9g 脂質: 16.7g	エネルギー: 283mg 食塩相当量: 1.4g						
11 金	麦茶 醤油せんべい	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	鶏胸、むね(皮つき)、かつお節、 鶏卵、全卵(生) かつお節、みそ(甘みそ)、 普通牛乳100	米菓(甘せんべい) 水稲穀類(精白米) 車輪(三連種) サラワ一皿(ハイオレレック) ショートケーキ	バナナ(生) にんじん(焼、皮つき)、 キャベツ(結球葉、生) にんじん(生、 皮つき)、わかめ(凍、生) わかめ(凍、 生) アスパラガス(凍、生) マロン (凍、生) ヨロコゾ(凍、生) ひじき (凍、生)	エネルギー: 558kcal たんぱく: 23.8g 脂質: 22.9g	エネルギー: 206mg 食塩相当量: 1.1g						
12 土	ヤクルト 芋けんぴ	甘バターサンド 八宝菜 牛乳 グレープフルーツ	なかよしプリン 雪のりせんべい	ぶた大根焼、かた(鶏胸つき、生) 香 腸、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	芋かりとう クリームサンド オリ ゴ 米菓(甘せんべい)	バナナ(生) にんじん(焼、皮つき)、 キャベツ(結球葉、生) にんじん(生、 皮つき)、わかめ(凍、生) わかめ(凍、 生) アスパラガス(凍、生) マロン (凍、生) ヨロコゾ(凍、生) ひじき (凍、生)	エネルギー: 568kcal たんぱく: 16.9g 脂質: 18.9g	エネルギー: 251mg 食塩相当量: 1.1g						
13 日														
14 月	牛乳 バナナ	チキンポトフ 春雨サラダ チーズ メロン ご飯	フルーツヨーグルト ウエハース	普通牛乳100 鶏胸、もも(皮つき、生)、 ハム(ロース) プロセスチーズ、ヨー グルト(全卵製)	じゃがいも(焼豆、生) 鶏豆はるめ(乾) トッピングタイプ和風調味料 水稲穀類(精白米) ウエハース	バナナ(生) キャベツ(結球葉、生) たまご (ゆで、生) にんじん(焼、皮つき)、 キャベツ(結球葉、生) にんじん(生、 皮つき)、わかめ(凍、生) わかめ(凍、 生) アスパラガス(凍、生) マロン (凍、生) ヨロコゾ(凍、生) ひじき (凍、生)	エネルギー: 397kcal たんぱく: 12.8g 脂質: 10.5g	エネルギー: 231mg 食塩相当量: 1.6g						
15 火	なかよしプリン	ミートボール 温野菜 なめこ汁 ご飯 ゴーレデンキウイ	ヤクルト 雪のりせんべい	ぶた、ひよこ(生) 鶏卵(生) 鶏 卵、全卵(生) かつお節、みそ(甘みそ)、 普通牛乳100	車輪(三連種) でん粉(じゃがいもでん粉) サラワ一皿(ハイオレレック) トッピング タイプ和風調味料 水稲穀類(精白米) 米菓(甘せんべい)	バナナ(生) キャベツ(結球葉、生) たまご (ゆで、生) にんじん(焼、皮つき)、 キャベツ(結球葉、生) にんじん(生、 皮つき)、わかめ(凍、生) わかめ(凍、 生) アスパラガス(凍、生) マロン (凍、生) ヨロコゾ(凍、生) ひじき (凍、生)	エネルギー: 520kcal たんぱく: 20.2g 脂質: 18.1g	エネルギー: 164mg 食塩相当量: 1.2g						
16 水	果実ジュース ミ ニサラダ せんべい	カツオの竜田揚げ 青菜和え みつ葉のかき玉汁 ご飯 金時豆 せんべい	牛乳 ミルクリッチ	かつお節(ゆで、生) 絹ごし豆腐、 全卵(生) かつお節、みそ(甘みそ)、 普通牛乳100	アサロ(10%還元入り飲料) 米菓 (甘せんべい) でん粉(じゃがいもでん粉) サラワ一皿(ハイオレレック) トッピング タイプ和風調味料 水稲穀類(精白米) 米菓(甘せんべい)	バナナ(生) キャベツ(結球葉、生) たまご (ゆで、生) にんじん(焼、皮つき)、 キャベツ(結球葉、生) にんじん(生、 皮つき)、わかめ(凍、生) わかめ(凍、 生) アスパラガス(凍、生) マロン (凍、生) ヨロコゾ(凍、生) ひじき (凍、生)	エネルギー: 534kcal たんぱく: 21.6g 脂質: 13.7g	エネルギー: 187mg 食塩相当量: 1.6g						
17 木	ジョア ハッピータン	きんぴらごぼう ス克蘭ブルエッグ まいたけ汁 ご飯 茹でスナップえんどう ゴーレデンキウイ	牛乳 お好み焼き	ぶた大根焼、かた(鶏胸つき、生) 香 腸、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	アサロ(10%還元入り飲料) 米菓 (甘せんべい) でん粉(じゃがいもでん粉) サラワ一皿(ハイオレレック) トッピング タイプ和風調味料 水稲穀類(精白米) 米菓(甘せんべい)	バナナ(生) キャベツ(結球葉、生) たまご (ゆで、生) にんじん(焼、皮つき)、 キャベツ(結球葉、生) にんじん(生、 皮つき)、わかめ(凍、生) わかめ(凍、 生) アスパラガス(凍、生) マロン (凍、生) ヨロコゾ(凍、生) ひじき (凍、生)	エネルギー: 509kcal たんぱく: 21.8g 脂質: 14.6g	エネルギー: 453mg 食塩相当量: 0.9g						
18 金	麦茶 きなこせんべい	焼きそば 鶏肉のオレンジ煮 牛乳、メロン	ビスコ 野菜生活	ぶた大根焼、かた(鶏胸つき、生) 香 腸、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	アサロ(10%還元入り飲料) 米菓 (甘せんべい) でん粉(じゃがいもでん粉) サラワ一皿(ハイオレレック) トッピング タイプ和風調味料 水稲穀類(精白米) 米菓(甘せんべい)	バナナ(生) キャベツ(結球葉、生) たまご (ゆで、生) にんじん(焼、皮つき)、 キャベツ(結球葉、生) にんじん(生、 皮つき)、わかめ(凍、生) わかめ(凍、 生) アスパラガス(凍、生) マロン (凍、生) ヨロコゾ(凍、生) ひじき (凍、生)	エネルギー: 472kcal たんぱく: 15.5g 脂質: 20.6g	エネルギー: 153mg 食塩相当量: 1.7g						
19 土	春の合同遠足													
20 日														
21 月	牛乳 バナナ	ワンタンスープ まさご揚げ ご飯 茹でアスパラ オレンジ	なかよしヨーグルト 芋けんぴ	普通牛乳100 ぶた、ひよこ(生) 絹ごし 豆腐、鶏卵、全卵(生) しらす干し (無糖醤油) 味噌、全卵(生) かつお節	じゃがいも(焼豆、生) サラワ一皿(ハイオ レレック) でん粉(じゃがいもでん粉) サラワ一皿(ハイオレレック) トッピング タイプ和風調味料 水稲穀類(精白米) 米菓(甘せんべい)	バナナ(生) たまご(ゆで、生) ス イートコーン(結球葉、生) マヨネーズ (全卵製) サラワ一皿(ハイオレレック) にん じん(焼、皮つき、生) アスパラガス(凍 、生) マロン(凍、生) ヨロコゾ(凍、生) ひじき(凍、生)	エネルギー: 474kcal たんぱく: 12.8g 脂質: 17g	エネルギー: 230mg 食塩相当量: 0.9g						
22 火	麦茶 ゴマせんべい	油淋鶏 キャベツ和え 春雨スープ ご飯 ゴーレデンキウイ	牛乳 トイリス	鶏胸、もも(皮つき、生) 鶏卵、全卵 (生) 普通牛乳100	米菓(甘せんべい) サラワ一皿(ハイ オレレック) でん粉(じゃがいもでん粉) サラワ一皿(ハイオレレック) トッピング タイプ和風調味料 水稲穀類(精白米) 米菓(甘せんべい)	バナナ(生) にんじん(焼、皮つき)、 キャベツ(結球葉、生) にんじん(生、 皮つき)、わかめ(凍、生) わかめ(凍、 生) アスパラガス(凍、生) マロン (凍、生) ヨロコゾ(凍、生) ひじき (凍、生)	エネルギー: 462kcal たんぱく: 15.6g 脂質: 19.7g	エネルギー: 158mg 食塩相当量: 1g						
23 水	ヤクルト コーンポタージュ せんべい	たらと野菜の蒸し物 マカロニサラダ じゃがいも汁 ご飯 メロン	牛乳 ピーナツパン	まがら(生) ハム(ロース) プロセス チーズ、かつお節、みそ(甘みそ)、 普通牛乳100	米菓(甘せんべい) 車輪(三連種) マ カロニ、スパゲティ(乾) マヨネーズ(全 卵製) 水稲穀類(精白米) 米菓(甘せん べい)	バナナ(生) キャベツ(結球葉、生) たまご (ゆで、生) にんじん(焼、皮つき)、 キャベツ(結球葉、生) にんじん(生、 皮つき)、わかめ(凍、生) わかめ(凍、 生) アスパラガス(凍、生) マロン (凍、生) ヨロコゾ(凍、生) ひじき (凍、生)	エネルギー: 425kcal たんぱく: 17.4g 脂質: 10.2g	エネルギー: 191mg 食塩相当量: 1.1g						
24 木	ソフール	オクラ入り五目納豆 かぼちゃの甘露 煮 やべつ汁 ご飯 オレンジ	フルーツジュース スイートポテト	鶏卵(生) 鶏卵、全卵(生) 糸引き餅 (全卵製) プロセスチーズ、油揚げ、かつ お節、みそ(甘みそ) ホイップクリーム (植物性脂肪)	マヨネーズ(全卵製) 車輪(三連種) こ ま(生) しらす干し(生) サラワ一皿(ハイ オレレック) 水稲穀類(精白米) マヨ ネーズ(全卵製) じゃがいも(焼) マヨ ネーズ(全卵製) 厚揚げ(1等)	バナナ(生) キャベツ(結球葉、生) たまご (ゆで、生) にんじん(焼、皮つき)、 キャベツ(結球葉、生) にんじん(生、 皮つき)、わかめ(凍、生) わかめ(凍、 生) アスパラガス(凍、生) マロン (凍、生) ヨロコゾ(凍、生) ひじき (凍、生)	エネルギー: 423kcal たんぱく: 14g 脂質: 12.1g	エネルギー: 226mg 食塩相当量: 1g						
25 金	牛乳 白い風船	鶏なんぼん 揚げ出し豆腐 グレープフルーツ	ジョア(プレーン) チーズおにぎり	普通牛乳100 かつお節、鶏胸、もも (皮つき、生) ぶり(煮、乾) プロセス チーズ	ウエハース、そうめん、ひよこ(生) 鶏 卵(生) でん粉(じゃがいもでん粉) サラ ワ一皿(ハイオレレック) 車輪(三連種) 水稲穀類(精白米)	バナナ(生) キャベツ(結球葉、生) たまご (ゆで、生) にんじん(焼、皮つき)、 キャベツ(結球葉、生) にんじん(生、 皮つき)、わかめ(凍、生) わかめ(凍、 生) アスパラガス(凍、生) マロン (凍、生) ヨロコゾ(凍、生) ひじき (凍、生)	エネルギー: 684kcal たんぱく: 30.2g 脂質: 17.1g	エネルギー: 570mg 食塩相当量: 3.2g						
26 土	麦茶 卵ポーロ	ジャムサンド ナポリタンスパゲティ 牛乳、メロン	ぶどうゼリー ばかうけ	ハム(ロース) 普通牛乳100	ポテト(冷凍) ロールパン、フ ラペリー(ジャム) マカロニ、スパ ゲティ(乾) オリーブ油 米菓(甘せん べい)	バナナ(生) キャベツ(結球葉、生) たまご (ゆで、生) にんじん(焼、皮つき)、 キャベツ(結球葉、生) にんじん(生、 皮つき)、わかめ(凍、生) わかめ(凍、 生) アスパラガス(凍、生) マロン (凍、生) ヨロコゾ(凍、生) ひじき (凍、生)	エネルギー: 413kcal たんぱく: 10.8g 脂質: 9.4g	エネルギー: 151mg 食塩相当量: 1.1g						
27 日														
28 月	リンゴジュース えびせんべい	アスパラカレー コールスローサラダ 牛乳、ご飯、バナナ	ヨーグルトムース 青のりせんべい	ぶた大根焼、かた(鶏胸つき、生) ハ ム(ロース) 普通牛乳100 ヨーグル ト(全卵製) クリーム(植物性脂肪) 普通牛乳100	米菓(甘せんべい) じゃがいも(焼豆、 生) マヨネーズ(全卵製) 水稲穀類(精白米) 車輪(三連種)	バナナ(生) キャベツ(結球葉、生) たまご (ゆで、生) にんじん(焼、皮つき)、 キャベツ(結球葉、生) にんじん(生、 皮つき)、わかめ(凍、生) わかめ(凍、 生) アスパラガス(凍、生) マロン (凍、生) ヨロコゾ(凍、生) ひじき (凍、生)	エネルギー: 568kcal たんぱく: 13.9g 脂質: 18.9g	エネルギー: 214mg 食塩相当量: 1.7g						
29 火	麦茶 バナナ	蒸し団子 三色和え もずくスープ ご飯 ゴーレデンキウイ	牛乳 エッグパン	ぶた、ひよこ(生) 鶏卵、全卵(生) 鶏 卵、全卵(生) かつお節、みそ(甘みそ)、 普通牛乳100	水稲穀類(精白米) こま(生) でん粉 (じゃがいもでん粉) ロールパン、マ ヨネーズ(全卵製)	バナナ(生) キャベツ(結球葉、生) たま ご(ゆで、生) にんじん(焼、皮つき)、 キャベツ(結球葉、生) にんじん(生、 皮つき)、わかめ(凍、生) わかめ(凍、 生) アスパラガス(凍、生) マロン (凍、生) ヨロコゾ(凍、生) ひじき (凍、生)	エネルギー: 535kcal たんぱく: 20.2g 脂質: 13.6g	エネルギー: 344mg 食塩相当量: 0.9g						
30 水	ぶどうゼリー	カツオと竹の子の和風煮 野菜キッシュ わかめ汁 ご飯 メロン	ジョア(マスカット) クラッカー	かつお節(ゆで、生) 鶏卵、全卵(生) かつ お節、みそ(甘みそ)	車輪(三連種) 車輪(三連種) 水稲穀類(精白米) (1等) クラッカー(ソーダ)	バナナ(生) キャベツ(結球葉、生) たまご (ゆで、生) にんじん(焼、皮つき)、 キャベツ(結球葉、生) にんじん(生、 皮つき)、わかめ(凍、生) わかめ(凍、 生) アスパラガス(凍、生) マロン (凍、生) ヨロコゾ(凍、生) ひじき (凍、生)	エネルギー: 333kcal たんぱく: 16.3g 脂質: 6.2g	エネルギー: 326mg 食塩相当量: 0.9g						
31 木	ヤクルト 星たべよ	五目昆布煮 ポテトサラダ オクラ汁 ご飯 バナナ	牛乳 ハーベスト	ぶた大根焼、ロース(鶏胸つき、生) 香 腸、みそ(甘みそ) ハム(ロース) サラワ一皿(ハイオレレック) かつお節 みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(甘せんべい) 車輪(三連種) こ ま(生) しらす干し(生) サラワ一皿(ハイ オレレック) 水稲穀類(精白米) マヨ ネーズ(全卵製) じゃがいも(焼) マヨ ネーズ(全卵製) 厚揚げ(1等)	バナナ(生) キャベツ(結球葉、生) たまご (ゆで、生) にんじん(焼、皮つき)、 キャベツ(結球葉、生) にんじん(生、 皮つき)、わかめ(凍、生) わかめ(凍、 生) アスパラガス(凍、生) マロン (凍、生) ヨロコゾ(凍、生) ひじき (凍、生)	エネルギー: 481kcal たんぱく: 14.4g 脂質: 14.6g	エネルギー: 250mg 食塩相当量: 1.6g						

給食MEMO
2日 柏餅(持ち帰り)
11日 お誕生会

1歳6ヶ月未満の子は、きざみ・薄味にしています。材料の都合により献立が変わることがあります。

