平成30年6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	金	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 オレンジ	りんごゼリー 磯せんべい	ベーコン(ベーコン) かつお節 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) 青ピーマン(果実、生) ぶなしめじ(生) あまのり(焼きのり) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) アスパラガス(若茎、	ｴﾈﾙｷﾞｰ：542kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：25.2g 脂質：16.1g	ｶﾙｼｳﾑ：158mg 食塩相当量：0.9g
2	土	ソフトフランス(ジャム＆マーガリン) グラタン 牛乳 ゴールデンキウイ	バナナ	成鶏 もも(皮つき、生) ナチュラルチーズ(パルメザン) 普通牛乳 普通牛乳200	コッペパン いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン(家庭用) マカロニ・スパゲッティ(乾) 無塩バター 薄力粉(1等)	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) ゴールデンキウイ バナナ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：680kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.2g 脂質：24.6g	ｶﾙｼｳﾑ：382mg 食塩相当量：1.5g
3	日							
4	月	豚汁 笹かま揚げ ほうれんそうのお浸し 牛乳 バナナ	なかよしヨーグルト 芋花子	かつお節 米みそ(甘みそ) ぶた大型種 かたロース(脂身つき、生) 笹かま 普通牛乳100	サフラワー油(ハイオレイック) プレミックス粉(てんぷら用) さつまいも(塊根、皮むき、生)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) だいこん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) ブラックマッペもやし(生) バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：405kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.1g 脂質：18.2g	ｶﾙｼｳﾑ：237mg 食塩相当量：1.6g
5	火	青しそ照り焼きチキン 温野菜 春雨スープ ゴールデンキウイ	牛乳 手作りラスク	若鶏 もも(皮つき、生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	ドレッシングタイプ和風調味料 緑豆はるさめ(乾) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) オリーブ油	しそ(葉、生) わかめ(原藻、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) チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネル	ｴﾈﾙｷﾞｰ：400kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.8g 脂質：20.5g	ｶﾙｼｳﾑ：181mg 食塩相当量：1.8g
6	水	白身魚のマリネ 青菜和え みつ葉のかき玉汁 オレンジ	牛乳 ビスコ	さわら(生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳100	車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) ビスケット(ソフト)	赤ピーマン(果実、生) 黄ピーマン(果実、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 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) 糸	ｴﾈﾙｷﾞｰ：389kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.8g 脂質：20.8g	ｶﾙｼｳﾑ：193mg 食塩相当量：0.7g
7	木	ひじきの煮物 大学芋 スクランブルエッグ 大根汁 すいか	オレンジジュース ぽたぽた焼き	ぶた大型種 ロース(脂身つき、生) 黄だいず(水煮缶詰) 焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) かつお節 米みそ(甘	車糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、生) ごま(いり) はちみつ サフラワー油(ハイオレイック) 米菓(塩せんべい)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) だいこん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(生) すいか(赤肉種、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：382kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.5g 脂質：11.8g	ｶﾙｼｳﾑ：168mg 食塩相当量：2.1g
8	金	豚おろしそうめん ブロッコリー かぼちゃのそぼろ煮 牛乳 メロン	ジョア(マスカット) 焼きおにぎり	かつお節 ぶた大型種 かた(脂身つき、生) 鶏肉 ひき肉(生) 普通牛乳100	そうめん・ひやむぎ(乾) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) サフラワー油(ハイオレイック)	根深ねぎ(葉、軟白、生) だいこん(根、皮つき、生) あまのり(焼きのり) 西洋かぼちゃ(果実、生) メロン(温室メロン、生) ブロッコリー(花序、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：589kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：23.5g 脂質：13.7g	ｶﾙｼｳﾑ：429mg 食塩相当量：2g
9	土	チョコサンド ジャーマンポテト 牛乳 ゴールデンキウイ	なかよしプリン ミニサラダせんべい	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 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) アスパラガス(若茎、生) ゴールデンキウイ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：689kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.7g 脂質：25.6g	ｶﾙｼｳﾑ：368mg 食塩相当量：1.7g
10	日							
11	月	ブロッコリーシチュー 鶏肉のオレンジ煮 茹で絹さや 牛乳 オレンジ	フルーツヨーグルト 小魚アーモンド	成鶏 むね(皮つき、生) 普通牛乳 若鶏 もも(皮つき、生) 普通牛乳100 ヨーグルト(全脂無糖) いかなご(あめ煮)	じゃがいも(塊茎、生) バレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料) 無塩バター マヨネーズ(全卵型) アーモンド(フライ、味付け)	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) ブロッコリー(花序、生) さやいんげん(若ざや、生) バレンシアオレン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：435kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.4g 脂質：22g	ｶﾙｼｳﾑ：258mg 食塩相当量：1.5g
12	火	焼肉 ビーフンソテー 茹でアスパラ もずくスープ バナナ	スポロン まがりせんべい	ぶた大型種 ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 鶏卵 全卵(生)	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) もずく(塩蔵、塩抜き) 根深ねぎ(葉、軟白、生) アスパラガス(若茎、生) バナナ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：371kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14g 脂質：16g	ｶﾙｼｳﾑ：75mg 食塩相当量：1g
13	水	焼き魚(鮭) 和風ポテサラ 金時豆 オクラ汁 ゴールデンキウイ	ジョア(ストロベリー) クラッカー	べにざけ(生) 焼き竹輪 かつお節 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾)	じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) 車糖(三温糖) 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) 塩昆布 オクラ(果実、生) えのきたけ(生) ゴールデンキウイ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：398kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.6g 脂質：7.2g	ｶﾙｼｳﾑ：337mg 食塩相当量：1.9g
14	木	酢豚 花型卵 チーズ きゃべつ汁 オレンジ	牛乳 フレンチトースト	ぶた大型種 かたロース(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) プロセスチーズ 普通牛乳100 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) 車糖(三温糖) 食パン 無塩バター メープルシロップ	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) たけのこ(水煮缶詰) キャベツ(結球葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：516kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.1g 脂質：27.9g	ｶﾙｼｳﾑ：296mg 食塩相当量：2g
15	金	豚丼 小松菜のゴマ和え まいたけ汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ぶた大型種 ロース(脂身つき、生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	しらたき 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ショートケーキ	たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) まいたけ(生) 葉ねぎ(葉、生) メロン(温室メロン、生) バナナ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：605kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.4g 脂質：21.8g	ｶﾙｼｳﾑ：194mg 食塩相当量：0.6g
16	土	ソフトフランスピーナツパン ミネストローネ 牛乳 ゴールデンキウイ	野菜生活 ばかうけ	ベーコン(ベーコン) 黄だいず(水煮缶詰) 普通牛乳200	コッペパン らっかせい(ピーナッツバター) マカロニ・スパゲッティ(乾) 米菓(塩せんべい)	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) にんにく(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) ゴールデンキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：594kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21g 脂質：20g	ｶﾙｼｳﾑ：309mg 食塩相当量：2.7g
17	日							
18	月	スタミナカレー コールスローサラダ 牛乳 すいか	ピーチババロア ウエハース	ぶた大型種 かた(脂身つき、生) ハム(ロース) 普通牛乳100 クリーム(乳脂肪) ゼラチン 普通牛乳1リットル	じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) 車糖(三温糖) ウエハース	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にら(葉、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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：438kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：12.1g 脂質：24.4g	ｶﾙｼｳﾑ：191mg 食塩相当量：1.5g
19	火	磯部つくね揚げ 春雨サラダ なめこ汁 ゴールデンキウイ	牛乳 ポテトのチーズ焼き	鶏肉 ひき肉(生) 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 プロセスチーズ ハム(ロース)	サフラワー油(ハイオレイック) でん粉(じゃがいもでん粉) 緑豆はるさめ(乾) ドレッシングタイプ和風調味料 じゃがいも(塊茎、生)	あおのり(素干し) しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) わかめ(原藻、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) な	ｴﾈﾙｷﾞｰ：405kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：23g 脂質：19g	ｶﾙｼｳﾑ：208mg 食塩相当量：1.3g
20	水	さばの味噌煮 マカロニサラダ わかめスープ オレンジ	牛乳 ソフトフランス (あんバターパン)	まさば(生) 米みそ(甘みそ) ハム(ロース) プロセスチーズ 普通牛乳100	車糖(三温糖) マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) ごま(いり) あんパン 無塩バター	しょうが(根茎、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) 根深ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(原藻、生) バレン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：388kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.2g 脂質：19.2g	ｶﾙｼｳﾑ：211mg 食塩相当量：1.3g
21	木	オクラ入り五目納豆 さつまいもの甘煮 小松菜汁 メロン	アイスクリーム (ソフトクリーム)	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ かつお節 米みそ(甘みそ)	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) 焼きふ(観世ふ) ラクトアイス(普通脂肪)	オクラ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) メロン(温室メロン、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：380kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：11.6g 脂質：16.9g	ｶﾙｼｳﾑ：175mg 食塩相当量：1.5g
22	金	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 茹でスナップえんどう 牛乳 バナナ	ヤクルト 熟成サラダせんべい	ぶた大型種 かた(脂身つき、生) 若鶏 手羽(皮つき、生) 普通牛乳100	蒸し中華めん サフラワー油(ハイオレイック) 車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	あおさ(素干し) 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) キャベツ(結球葉、生) スナップえんどう(若ざや、生) バナナ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：483kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.8g 脂質：18.4g	ｶﾙｼｳﾑ：177mg 食塩相当量：1g
23	土	ツナコーンサンド 牛乳 ゴールデンキウイ	気になる野菜 (マスカット＆ほうれん草) チョイス	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳200	ロールパン マヨネーズ(全卵型) いちご(ジャム、高糖度) ビスケット(ソフト)	きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ゴールデンキウイ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：638kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.5g 脂質：23.9g	ｶﾙｼｳﾑ：302mg 食塩相当量：1.5g
24	日							
25	月	コロコロスープ 豚肉とパプリカの炒め物 牛乳 オレンジ	ソフール(プレーン) えびかきもち	ベーコン(ベーコン) ぶた大型種 かた(脂身つき、生) 普通牛乳100	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) たけのこ(水煮缶詰) 赤ピーマン(果実、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：344kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.3g 脂質：11.6g	ｶﾙｼｳﾑ：287mg 食塩相当量：2.4g
26	火	鶏のから揚げ 三色和え 茹で絹さや トマトスープ ゴールデンキウイ	麦茶 クリームあんみつ	若鶏 もも(皮つき、生) ベーコン(ベーコン) ホイップクリーム(植物性脂肪)	サフラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) こしあん 黒砂糖	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) こまつな(葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) トマト	ｴﾈﾙｷﾞｰ：392kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.5g 脂質：24.7g	ｶﾙｼｳﾑ：83mg 食塩相当量：1.5g
27	水	赤うおの煮魚 マセドアンサラダ 玉ねぎ汁 メロン	牛乳 マドレーヌ	まだい(養殖、皮つき、生) ハム(ロース) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	車糖(三温糖) さつまいも(塊根、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 ドーナツ(ケーキ)	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) たまねぎ(りん茎、生) メロン(温室メロン、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：420kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.3g 脂質：18.4g	ｶﾙｼｳﾑ：199mg 食塩相当量：1g
28	木	治部煮 野菜キッシュ じゃが芋汁 オレンジ	ミルミル チーズパイ	若鶏 むね(皮つき、生) 鶏卵 全卵(生) ベーコン(ロース) かつお節 米みそ(甘みそ) ナチュラルチーズ(エダム)	でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) 無塩バター 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、生) パイ皮	にんじん(根、皮つき、生) たけのこ(ゆで) さやいんげん(若ざや、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) わかめ(原藻、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：451kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.3g 脂質：21.1g	ｶﾙｼｳﾑ：187mg 食塩相当量：1g
29	金	冷やしうどん 竹輪の磯部揚げ 塩昆布漬け 牛乳 バナナ	アイスクリーム (ミルクカップ)	かつお節 鶏卵 全卵(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 焼き竹輪 普通牛乳100	うどん(ゆで) マヨネーズ(全卵型) 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) ラクトアイス(普通脂肪)	きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) あおさ(素干し) キャベツ(結球葉、生) 塩昆布 にんじん(根、皮つき、生) バナナ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：518kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.1g 脂質：28.8g	ｶﾙｼｳﾑ：232mg 食塩相当量：1.6g
30	土	甘バターサンド 春雨とひき肉のソテー 牛乳 グレープフルーツ	ぶどうゼリー 青のりせんべい	ぶた ひき肉(生) 普通牛乳200	クリームサンド 緑豆はるさめ(乾) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	チンゲンサイ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：606kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.9g 脂質：22.9g	ｶﾙｼｳﾑ：318mg 食塩相当量：1.4g

給食MEMO

15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。