

平成30年7月 献立表

3歳以上児 会津報徳保育園

日曜	献立名		あか 体をこくる 血や肉になる	黄 かや体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価	
	昼食	昼間					
1日							
2月	トマトンチュー 竹輪のカレー揚げ 牛乳 小松菜のなめたけ和え オレンジ	ソファール(ブレーン) 芋花子 ブレーン	豆腐(もも(豆腐, 生)) 魚生(魚, 普通牛乳100)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	トマト(和, 生) 味噌(生) 魚(生) トマト(和, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	E6キ- 461kcal たんぱく: 14.2g 脂質: 20.2g	カロメ: 319mg 食塩相当量: 0.7g
3火	青しその照り焼きチキン ナムル 牛乳 小松菜のなめたけ和え オレンジ	牛乳 ビスコ	豆腐(もも(豆腐, 生)) かつお節 米(白) (白米, 普通牛乳100)	トマト(和, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	E6キ- 323kcal たんぱく: 15.9g 脂質: 16.4g	カロメ: 186mg 食塩相当量: 0.8g
4水	ししやもの天ぷら 寒天サラダ コーンスープ いんげんのゴマ和え スイカ	牛乳 レーズンパン	からし(生) 豆腐(もも(豆腐, 生)) ハム(ロース) 鰹節(全卵) (生) 普通牛乳100	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	E6キ- 450kcal たんぱく: 19g 脂質: 24.6g	カロメ: 364mg 食塩相当量: 2.1g
5木	マーボーナス 花型卵 なめこ汁 きゅうりの塩昆布和え ゴールデンキウイ	ジョア(ブレーン) 炊き込み飯おにぎり	からし(生) 豆腐(もも(豆腐, 生)) かつお節 米(白) (白米, 普通牛乳100)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	E6キ- 463kcal たんぱく: 23.4g 脂質: 10g	カロメ: 362mg 食塩相当量: 1.2g
6金	七夕そうめん 豚肉とパプリカの炒め物 麦茶 どうもろこし カルピスポンチ	牛乳 ケーキ	かつお節 鰹節(全卵) (生) なもこ 豆腐(もも(豆腐, 生)) 普通牛乳100	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	E6キ- 583kcal たんぱく: 21.9g 脂質: 19g	カロメ: 177mg 食塩相当量: 1.9g
7土	ピーナツサンド 野菜の豆乳煮込み 牛乳 ぶどう	なかよしプリン 雷の里せんべい	ピーナツ(生) 豆腐(もも(豆腐, 生)) 普通牛乳200	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	E6キ- 728kcal たんぱく: 26.1g 脂質: 31g	カロメ: 345mg 食塩相当量: 2g
8日							
9月	中華スープ ささ身揚げ 牛乳 ブロッコリー ゴールデンキウイ	ソファール(ブレーン) クッキー	鶏肉(ヒキ肉(和)) 豆腐(もも(豆腐, 生)) 普通牛乳100	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	E6キ- 472kcal たんぱく: 18.2g 脂質: 21.7g	カロメ: 301mg 食塩相当量: 2.1g
10火	和風ハンバーグ 三色和え トマトスープ スイカ	スポン まがりせんべい	じゃがいも(焼, 生) 豆腐(もも(豆腐, 生)) 全卵(生)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	E6キ- 365kcal たんぱく: 21.5g 脂質: 14.2g	カロメ: 173mg 食塩相当量: 2.6g
11水	焼き魚(鮭) ポテトサラダ 玉ねぎ汁 金時豆 ぶどう	牛乳 カレーパン	じゃがいも(焼, 生) ハム(ロース) ナチュールチーズ(生) 豆腐(もも(豆腐, 生)) かつお節 米(白) (白米, 普通牛乳100) とうもろこし(金時豆) ナチュールチーズ	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	E6キ- 714kcal たんぱく: 33.1g 脂質: 29.1g	カロメ: 314mg 食塩相当量: 3.1g
12木	ひじきの煮物 スクランブルエッグ 小松菜汁 メロン どうもろこし	牛乳 バナナカップケーキ	じゃがいも(焼, 生) ハム(ロース) ナチュールチーズ(生) 豆腐(もも(豆腐, 生)) かつお節 米(白) (白米, 普通牛乳100) とうもろこし(金時豆) ナチュールチーズ	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	E6キ- 405kcal たんぱく: 18.5g 脂質: 19.5g	カロメ: 290mg 食塩相当量: 1.4g
13金	トマトクリームスパゲティ レバりの竜田揚げ 牛乳 いんげん ゴールデンキウイ	アイス	じゃがいも(焼, 生) ハム(ロース) ナチュールチーズ(生) 豆腐(もも(豆腐, 生)) かつお節 米(白) (白米, 普通牛乳100) とうもろこし(金時豆) ナチュールチーズ	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	E6キ- 708kcal たんぱく: 23.2g 脂質: 37.1g	カロメ: 243mg 食塩相当量: 2.2g
14土	ハムコーンパン 牛乳 パナナ	りんごゼリー 雷の里せんべい	じゃがいも(焼, 生) ハム(ロース) 普通牛乳200	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	E6キ- 609kcal たんぱく: 17.5g 脂質: 17.9g	カロメ: 294mg 食塩相当量: 1.5g
15日							
16月	海の日						
17火	しそ巻きカツ キャベツ和え かぼちゃ汁 スッキーニの蒸し焼き オレンジ	アイス	じゃがいも(焼, 生) ハム(ロース) 豆腐(もも(豆腐, 生)) 全卵(生) かつお節 米(白) (白米, 普通牛乳100)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	E6キ- 464kcal たんぱく: 15.4g 脂質: 27.7g	カロメ: 129mg 食塩相当量: 1g
18水	赤魚の塩焼き マカロニサラダ とろりんスープ 長芋の煮物 メロン	牛乳 ソフトフランス (ジャム&マーマリン)	じゃがいも(焼, 生) ハム(ロース) プロセスチーズ アラスカゆめ汁(生) 普通牛乳100	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	E6キ- 530kcal たんぱく: 24.3g 脂質: 24.2g	カロメ: 203mg 食塩相当量: 1.7g
19木	肉じゃが スクランブルエッグ モロヘイヤ汁 ゴールデンキウイ	野菜生活 どうもろこし	じゃがいも(焼, 生) 豆腐(もも(豆腐, 生)) かつお節 鰹節(全卵) (生) プロセスチーズ 米(白) (白米, 普通牛乳100)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	E6キ- 375kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 11.9g	カロメ: 163mg 食塩相当量: 1.1g
20金	冷やしそうめん なすとひき肉のみそ炒め 牛乳 どうもろこし ぶどう	ヤクルト 黒糖ミルクせんべい	かつお節 豆腐(もも(豆腐, 生)) じゃがいも(焼, 生) ハム(ロース) 普通牛乳100	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	E6キ- 525kcal たんぱく: 19.9g 脂質: 11.2g	カロメ: 180mg 食塩相当量: 3.2g
21土	ピザトースト 牛乳 スイカ	フルーツジュース マリビスケット	じゃがいも(焼, 生) ハム(ロース) ナチュールチーズ(生) プロセスチーズ アラスカゆめ汁(生) 普通牛乳100	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	E6キ- 552kcal たんぱく: 20.4g 脂質: 22.7g	カロメ: 390mg 食塩相当量: 1.9g
22日							
23月	ワンタンスープ 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 野菜チヂミ ゴールデンキウイ	フルーツヨーグルト 小魚アーモンド	じゃがいも(焼, 生) 豆腐(もも(豆腐, 生)) 普通牛乳100 鰹節(全卵) (生) ヨーグルト(全脂無糖) いかに(かぶあじ)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	E6キ- 494kcal たんぱく: 20.3g 脂質: 19.3g	カロメ: 277mg 食塩相当量: 0.5g
24火	ふわふわ鶏から揚げ 小松菜のゴマ和え オクラスープ スイカ	牛乳 ポップコーン	じゃがいも(焼, 生) ハム(ロース) 豆腐(もも(豆腐, 生)) かつお節 米(白) (白米, 普通牛乳100)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	E6キ- 359kcal たんぱく: 17.2g 脂質: 20.4g	カロメ: 203mg 食塩相当量: 1.8g
25水	さんまのかば焼き ところんサラダ なす汁 いんげん オレンジ	牛乳 玄米パン	じゃがいも(焼, 生) ハム(ロース) 豆腐(もも(豆腐, 生)) かつお節 米(白) (白米, 普通牛乳100)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	E6キ- 502kcal たんぱく: 19.2g 脂質: 27.8g	カロメ: 200mg 食塩相当量: 1.5g
26木	オクラ入り五目納豆 さつまいもの甘煮 まいたけ汁 ブロッコリー スイカ	ヤクルト ぼたぼたせんべい	豆腐(もも(豆腐, 生)) 全卵(生) 赤い納豆 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 米(白) (白米, 普通牛乳100)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	E6キ- 407kcal たんぱく: 15.9g 脂質: 16.9g	カロメ: 160mg 食塩相当量: 1.9g
27金	塩焼きそば たまごスープ 牛乳 トマト ぶどう	アイス	じゃがいも(焼, 生) ハム(ロース) 豆腐(もも(豆腐, 生)) 普通牛乳100	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	E6キ- 554kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 30.6g	カロメ: 224mg 食塩相当量: 2.1g
28土	ソフトフランス(あんバターパン) カラフルサラダ 牛乳 メロン	ぶどうゼリー ハッピータン	じゃがいも(焼, 生) ハム(ロース) プロセスチーズ 普通牛乳200	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	E6キ- 566kcal たんぱく: 17.5g 脂質: 21g	カロメ: 326mg 食塩相当量: 1.5g
29日							
30月	チーズカレー 小女子 牛乳 コールスローサラダ ゴールデンキウイ	手作り飲むヨーグルト 動物ビスケット	プロセスチーズ じゃがいも(焼, 生) ハム(ロース) ナチュールチーズ(生) いかに(かぶあじ) 普通牛乳100 ハム(ロース) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳100	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	E6キ- 543kcal たんぱく: 18.2g 脂質: 27g	カロメ: 414mg 食塩相当量: 1.9g
31火	焼肉 ピーファンソーテー 春雨スープ トマト メロン	牛乳 クラッカー	じゃがいも(焼, 生) ハム(ロース) ナチュールチーズ(生) 豆腐(もも(豆腐, 生)) かつお節 米(白) (白米, 普通牛乳100)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	じゃがいも(焼, 生) フレンチスライス(じゃがいも) サラダ(生) (トマト, レタス, きゅうり) ほうろく(生)	E6キ- 403kcal たんぱく: 18.4g 脂質: 18.6g	カロメ: 169mg 食塩相当量: 1.5g

給食MEMO

6日 誕生日会

材料の都合により献立が変わることがあります。

