

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		3歳以上児			栄養価	
	昼食	昼間	あか 体をつくる 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		
1日							
2月	トマトンチュウ 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(プレーン) 苺花子 ブルーン	豆腐(もも(塩つき、生)) 魚卵(生) 普通牛乳100	じゃがいも(焼飯、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダー油(ハイオレイック) さつまいも(焼飯、皮むき、生)	トマトンチュウ、味噌(無添加) 豆腐(もも(塩つき、生)) にんじん(焼、皮つき、生) トマト(果実、生) じゃがいも(焼飯、皮むき、生) さつまいも(焼飯、皮むき、生) 小麦(胚芽) 卵(生)	エネルギー：461kcal タンパク：14.2g 脂質：20.2g	カルシウム：319mg 食塩相当量：0.7g
3火	青しその照り焼きチキン ナムル ほうれん草汁 トマト メロン	牛乳 ビスコ	豆腐(もも(塩つき、生)) かつお節(みそ)(甘みそ) 普通牛乳100	トマトンチュウ(揚げ) 豆腐(もも(塩つき、生)) かつお節(みそ)(甘みそ) 普通牛乳100	じゃがいも(焼飯、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダー油(ハイオレイック) さつまいも(焼飯、皮むき、生)	エネルギー：323kcal タンパク：15.9g 脂質：16.4g	カルシウム：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	豆腐(もも(塩つき、生)) ハム(ロース) 鶏卵(全卵)(生) 普通牛乳100	じゃがいも(焼飯、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダー油(ハイオレイック) さつまいも(焼飯、皮むき、生)	トマトンチュウ、味噌(無添加) 豆腐(もも(塩つき、生)) にんじん(焼、皮つき、生) トマト(果実、生) じゃがいも(焼飯、皮むき、生) さつまいも(焼飯、皮むき、生) 小麦(胚芽) 卵(生)	エネルギー：450kcal タンパク：19g 脂質：24.6g	カルシウム：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(プレーン) 炊 き込み飯おにぎり	豆腐(もも(塩つき、生)) 卵(全卵)(生) かつお節(みそ)(甘みそ) 普通牛乳100	じゃがいも(焼飯、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダー油(ハイオレイック) さつまいも(焼飯、皮むき、生)	トマトンチュウ、味噌(無添加) 豆腐(もも(塩つき、生)) にんじん(焼、皮つき、生) トマト(果実、生) じゃがいも(焼飯、皮むき、生) さつまいも(焼飯、皮むき、生) 小麦(胚芽) 卵(生)	エネルギー：463kcal タンパク：23.4g 脂質：10g	カルシウム：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	豆腐(もも(塩つき、生)) 卵(全卵)(生) なると(生) 普通牛乳100	じゃがいも(焼飯、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダー油(ハイオレイック) さつまいも(焼飯、皮むき、生)	トマトンチュウ、味噌(無添加) 豆腐(もも(塩つき、生)) にんじん(焼、皮つき、生) トマト(果実、生) じゃがいも(焼飯、皮むき、生) さつまいも(焼飯、皮むき、生) 小麦(胚芽) 卵(生)	エネルギー：583kcal タンパク：21.9g 脂質：19g	カルシウム：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	豆腐(もも(塩つき、生)) 普通牛乳200	じゃがいも(焼飯、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダー油(ハイオレイック) さつまいも(焼飯、皮むき、生)	トマトンチュウ、味噌(無添加) 豆腐(もも(塩つき、生)) にんじん(焼、皮つき、生) トマト(果実、生) じゃがいも(焼飯、皮むき、生) さつまいも(焼飯、皮むき、生) 小麦(胚芽) 卵(生)	エネルギー：728kcal タンパク：26.1g 脂質：31g	カルシウム：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(プレーン) クッキー	豆腐(もも(塩つき、生)) 鶏卵(全卵)(生) 普通牛乳100	じゃがいも(焼飯、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダー油(ハイオレイック) さつまいも(焼飯、皮むき、生)	トマトンチュウ、味噌(無添加) 豆腐(もも(塩つき、生)) にんじん(焼、皮つき、生) トマト(果実、生) じゃがいも(焼飯、皮むき、生) さつまいも(焼飯、皮むき、生) 小麦(胚芽) 卵(生)	エネルギー：472kcal タンパク：18.2g 脂質：21.7g	カルシウム：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	スポロン まがりせんべい	豆腐(もも(塩つき、生)) 鶏卵(全卵)(生)	じゃがいも(焼飯、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダー油(ハイオレイック) さつまいも(焼飯、皮むき、生)	トマトンチュウ、味噌(無添加) 豆腐(もも(塩つき、生)) にんじん(焼、皮つき、生) トマト(果実、生) じゃがいも(焼飯、皮むき、生) さつまいも(焼飯、皮むき、生) 小麦(胚芽) 卵(生)	エネルギー：365kcal タンパク：21.5g 脂質：14.2g	カルシウム：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	豆腐(もも(塩つき、生)) ハム(ロース) ナチュールチーズ(生乳) 豆腐(もも(塩つき、生)) かつお節(みそ)(甘みそ) 普通牛乳100	じゃがいも(焼飯、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダー油(ハイオレイック) さつまいも(焼飯、皮むき、生)	トマトンチュウ、味噌(無添加) 豆腐(もも(塩つき、生)) にんじん(焼、皮つき、生) トマト(果実、生) じゃがいも(焼飯、皮むき、生) さつまいも(焼飯、皮むき、生) 小麦(胚芽) 卵(生)	エネルギー：714kcal タンパク：33.1g 脂質：29.1g	カルシウム：314mg 食塩相当量：3.1g
12木	ひじきの煮物 ス克蘭ブルエッグ 小松菜汁 メロン どうもろこし	牛乳 バナナカップケーキ	豆腐(もも(塩つき、生)) ハム(ロース) ナチュールチーズ(生乳) 豆腐(もも(塩つき、生)) かつお節(みそ)(甘みそ) 普通牛乳100	じゃがいも(焼飯、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダー油(ハイオレイック) さつまいも(焼飯、皮むき、生)	トマトンチュウ、味噌(無添加) 豆腐(もも(塩つき、生)) にんじん(焼、皮つき、生) トマト(果実、生) じゃがいも(焼飯、皮むき、生) さつまいも(焼飯、皮むき、生) 小麦(胚芽) 卵(生)	エネルギー：405kcal タンパク：18.5g 脂質：19.9g	カルシウム：290mg 食塩相当量：1.4g
13金	トマトクリームスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 いんげん ゴールデンキウイ	アイス	豆腐(もも(塩つき、生)) 鶏卵(全卵)(生) 普通牛乳100	じゃがいも(焼飯、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダー油(ハイオレイック) さつまいも(焼飯、皮むき、生)	トマトンチュウ、味噌(無添加) 豆腐(もも(塩つき、生)) にんじん(焼、皮つき、生) トマト(果実、生) じゃがいも(焼飯、皮むき、生) さつまいも(焼飯、皮むき、生) 小麦(胚芽) 卵(生)	エネルギー：709kcal タンパク：23.2g 脂質：37.1g	カルシウム：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 青のり餅せんべい	豆腐(もも(塩つき、生)) ハム(ロース) 普通牛乳200	じゃがいも(焼飯、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダー油(ハイオレイック) さつまいも(焼飯、皮むき、生)	トマトンチュウ、味噌(無添加) 豆腐(もも(塩つき、生)) にんじん(焼、皮つき、生) トマト(果実、生) じゃがいも(焼飯、皮むき、生) さつまいも(焼飯、皮むき、生) 小麦(胚芽) 卵(生)	エネルギー：609kcal タンパク：17.5g 脂質：17.9g	カルシウム：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 スズキ二の蒸し焼き オレンジ	アイス	豆腐(もも(塩つき、生)) 鶏卵(全卵)(生) かつお節(みそ)(甘みそ) 普通牛乳100	じゃがいも(焼飯、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダー油(ハイオレイック) さつまいも(焼飯、皮むき、生)	トマトンチュウ、味噌(無添加) 豆腐(もも(塩つき、生)) にんじん(焼、皮つき、生) トマト(果実、生) じゃがいも(焼飯、皮むき、生) さつまいも(焼飯、皮むき、生) 小麦(胚芽) 卵(生)	エネルギー：464kcal タンパク：15.4g 脂質：27.7g	カルシウム：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&マーガリン)	豆腐(もも(塩つき、生)) ハム(ロース) プロセスチーズ(アラスカ産) 普通牛乳100	じゃがいも(焼飯、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダー油(ハイオレイック) さつまいも(焼飯、皮むき、生)	トマトンチュウ、味噌(無添加) 豆腐(もも(塩つき、生)) にんじん(焼、皮つき、生) トマト(果実、生) じゃがいも(焼飯、皮むき、生) さつまいも(焼飯、皮むき、生) 小麦(胚芽) 卵(生)	エネルギー：530kcal タンパク：24.3g 脂質：24.2g	カルシウム：203mg 食塩相当量：1.7g
19木	肉じゃが ス克蘭ブルエッグ モロヘイヤ汁 ゴールデンキウイ	野菜生活 どうもろこし	豆腐(もも(塩つき、生)) かつお節(みそ)(甘みそ) 普通牛乳100	じゃがいも(焼飯、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダー油(ハイオレイック) さつまいも(焼飯、皮むき、生)	トマトンチュウ、味噌(無添加) 豆腐(もも(塩つき、生)) にんじん(焼、皮つき、生) トマト(果実、生) じゃがいも(焼飯、皮むき、生) さつまいも(焼飯、皮むき、生) 小麦(胚芽) 卵(生)	エネルギー：375kcal タンパク：17.1g 脂質：11.9g	カルシウム：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	豆腐(もも(塩つき、生)) かつお節(みそ)(甘みそ) 普通牛乳100	じゃがいも(焼飯、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダー油(ハイオレイック) さつまいも(焼飯、皮むき、生)	トマトンチュウ、味噌(無添加) 豆腐(もも(塩つき、生)) にんじん(焼、皮つき、生) トマト(果実、生) じゃがいも(焼飯、皮むき、生) さつまいも(焼飯、皮むき、生) 小麦(胚芽) 卵(生)	エネルギー：525kcal タンパク：19.9g 脂質：11.2g	カルシウム：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 マリービスケット	豆腐(もも(塩つき、生)) ナチュールチーズ(生乳) ハム(ロース) 普通牛乳200	じゃがいも(焼飯、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダー油(ハイオレイック) さつまいも(焼飯、皮むき、生)	トマトンチュウ、味噌(無添加) 豆腐(もも(塩つき、生)) にんじん(焼、皮つき、生) トマト(果実、生) じゃがいも(焼飯、皮むき、生) さつまいも(焼飯、皮むき、生) 小麦(胚芽) 卵(生)	エネルギー：552kcal タンパク：20.4g 脂質：22.7g	カルシウム：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	豆腐(もも(塩つき、生)) 鶏卵(全卵)(生) 普通牛乳100	じゃがいも(焼飯、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダー油(ハイオレイック) さつまいも(焼飯、皮むき、生)	トマトンチュウ、味噌(無添加) 豆腐(もも(塩つき、生)) にんじん(焼、皮つき、生) トマト(果実、生) じゃがいも(焼飯、皮むき、生) さつまいも(焼飯、皮むき、生) 小麦(胚芽) 卵(生)	エネルギー：494kcal タンパク：20.3g 脂質：19.3g	カルシウム：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	豆腐(もも(塩つき、生)) 鶏卵(全卵)(生) 普通牛乳100	じゃがいも(焼飯、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダー油(ハイオレイック) さつまいも(焼飯、皮むき、生)	トマトンチュウ、味噌(無添加) 豆腐(もも(塩つき、生)) にんじん(焼、皮つき、生) トマト(果実、生) じゃがいも(焼飯、皮むき、生) さつまいも(焼飯、皮むき、生) 小麦(胚芽) 卵(生)	エネルギー：359kcal タンパク：17.2g 脂質：20.4g	カルシウム：203mg 食塩相当量：1.8g
25水	さんまのかば焼き ところてんサラダ なす汁 いんげん オレンジ	牛乳 玄米パン	豆腐(もも(塩つき、生)) ハム(ロース) 豆腐(もも(塩つき、生)) かつお節(みそ)(甘みそ) 普通牛乳100	じゃがいも(焼飯、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダー油(ハイオレイック) さつまいも(焼飯、皮むき、生)	トマトンチュウ、味噌(無添加) 豆腐(もも(塩つき、生)) にんじん(焼、皮つき、生) トマト(果実、生) じゃがいも(焼飯、皮むき、生) さつまいも(焼飯、皮むき、生) 小麦(胚芽) 卵(生)	エネルギー：502kcal タンパク：19.2g 脂質：27.8g	カルシウム：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(塩つき、生)) 鶏卵(全卵)(生) かつお節(みそ)(甘みそ) 普通牛乳100	じゃがいも(焼飯、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダー油(ハイオレイック) さつまいも(焼飯、皮むき、生)	トマトンチュウ、味噌(無添加) 豆腐(もも(塩つき、生)) にんじん(焼、皮つき、生) トマト(果実、生) じゃがいも(焼飯、皮むき、生) さつまいも(焼飯、皮むき、生) 小麦(胚芽) 卵(生)	エネルギー：407kcal タンパク：15.9g 脂質：16.9g	カルシウム：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	豆腐(もも(塩つき、生)) 普通牛乳100	じゃがいも(焼飯、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダー油(ハイオレイック) さつまいも(焼飯、皮むき、生)	トマトンチュウ、味噌(無添加) 豆腐(もも(塩つき、生)) にんじん(焼、皮つき、生) トマト(果実、生) じゃがいも(焼飯、皮むき、生) さつまいも(焼飯、皮むき、生) 小麦(胚芽) 卵(生)	エネルギー：554kcal タンパク：17.1g 脂質：30.6g	カルシウム：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	豆腐(もも(塩つき、生)) ハム(ロース) プロセスチーズ(アラスカ産) 普通牛乳200	じゃがいも(焼飯、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダー油(ハイオレイック) さつまいも(焼飯、皮むき、生)	トマトンチュウ、味噌(無添加) 豆腐(もも(塩つき、生)) にんじん(焼、皮つき、生) トマト(果実、生) じゃがいも(焼飯、皮むき、生) さつまいも(焼飯、皮むき、生) 小麦(胚芽) 卵(生)	エネルギー：566kcal タンパク：17.5g 脂質：21g	カルシウム：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	豆腐(もも(塩つき、生)) 鶏卵(全卵)(生) かつお節(みそ)(甘みそ) 普通牛乳100	じゃがいも(焼飯、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダー油(ハイオレイック) さつまいも(焼飯、皮むき、生)	トマトンチュウ、味噌(無添加) 豆腐(もも(塩つき、生)) にんじん(焼、皮つき、生) トマト(果実、生) じゃがいも(焼飯、皮むき、生) さつまいも(焼飯、皮むき、生) 小麦(胚芽) 卵(生)	エネルギー：543kcal タンパク：18.2g 脂質：27g	カルシウム：414mg 食塩相当量：1.9g
31火	焼肉 ビーフソテー 春雨スープ トマト メロン	牛乳 クラッカー	豆腐(もも(塩つき、生)) ハム(ロース) 豆腐(もも(塩つき、生)) かつお節(みそ)(甘みそ) 普通牛乳100	じゃがいも(焼飯、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダー油(ハイオレイック) さつまいも(焼飯、皮むき、生)	トマトンチュウ、味噌(無添加) 豆腐(もも(塩つき、生)) にんじん(焼、皮つき、生) トマト(果実、生) じゃがいも(焼飯、皮むき、生) さつまいも(焼飯、皮むき、生) 小麦(胚芽) 卵(生)	エネルギー：403kcal タンパク：18.4g 脂質：18.6g	カルシウム：169mg 食塩相当量：1.5g

給食MEMO

6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。

