

平成30年8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	体をこつくる 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	水	ズッキーニ入り肝臓 花型卵 いんげん オクラスープ	牛乳 ミルクリッチ	ぶた大腹肉 かたロース(鶏身つき、生) 鶏卵(全卵) 普通牛乳100	でん粉(じゃがいもでん粉) サワラー豆(ハイオレリック) 車輪(三連輪) マヨネーズ(全卵製) クリーム/パン	たまご(卵黄、生) にんじん(横、皮つき、生) 背ビーマン(果菜、生) ぶたのこ(果菜類) スズキニ(果菜、生) オクラ(果菜、生) えのきたけ(菌) 牛乳いんげん(豆)	エネルギー: 467kcal たんぱく: 18.7g 脂質: 22.5g	加糖M: 197mg 食塩相当量: 1.9g
2	木	夏野菜のトマトスバゲティ レバーの竜田揚げ チーズ 牛乳 ぶどう	どうもろこし 野菜生活	ベーコン(ベーコン) ふた 肝臓(生) 普通牛乳100 プロセスチーズ	マカロニスバゲティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) サワラー豆(ハイオレリック)	たまご(卵黄、生) しも(菓、生) なた(菓、生) トマト(果菜、生) ぶたのこ(果菜類) スズキニ(果菜、生) スイートコーン(果糖類) ぶどう(果糖) スイートコーン(果糖類)	エネルギー: 551kcal たんぱく: 25.5g 脂質: 19.4g	加糖M: 252mg 食塩相当量: 2.4g
3	金	さわらの照り焼き スバゲティサラダ どうもろこし 玉ねぎ汁 オレンジ 甘バターサンド	アイス	さわか(生) さわか(生) 鶏卵(全卵) フレーク(ライト) 油揚げ かつお節 卵(生) 甘みそ	マカロニスバゲティ(乾) マヨネーズ(全卵製) ラクトアイス(普通脂肪)	にんじん(横、皮つき、生) スイートコーン(果糖類) ホールカーネルスタイル) きゅうり(果菜、生) ぶたのこ(果菜類) スイートコーン(果糖類) ぶどう(果糖) スイートコーン(果糖類)	エネルギー: 410kcal たんぱく: 17.5g 脂質: 21.3g	加糖M: 119mg 食塩相当量: 0.9g
4	土	野菜ソテー 牛乳 ゴールデンキウイ	ぶどうジュース ぼたぼた焼き	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	クリームサンド(じゃがいもでん粉、生) オリーブ油 果菜(塩せんべい)	たまご(卵黄、生) にんじん(横、皮つき、生) レタス(生鮮野菜、緑葉類) ゴールデンキウイ	エネルギー: 632kcal たんぱく: 20.5g 脂質: 23.3g	加糖M: 317mg 食塩相当量: 1.7g
5	日							
6	月	コーンシチュー ひじきとちくわの炒り豆腐 牛乳 スイカ	フルーツヨーグルト 小魚アーモンド	豚肩 ちくわ(皮つき、生) 鶏卵(全卵) 水揚げ豆腐 普通牛乳100 ヨーグルト(全脂肪無糖) いちご(果糖)	じゃがいも(菓、生) 車輪(三連輪) アーモンド(ナッツ、味付け)	スイートコーン(果糖類) クリーム(クリーム) たまご(卵黄、生) にんじん(横、皮つき、生) プロコリ(花序、生) マッシュルーム(水菜類) ひじき(ほしひじき) すいか(果糖類)	エネルギー: 298kcal たんぱく: 14.5g 脂質: 10.5g	加糖M: 309mg 食塩相当量: 1.2g
7	火	ポークチャップ 春雨サラダ 金時豆 ニラ玉汁 オレンジ	スポロン 雷の宿せんべい	ぶた大腹肉 かた(鶏身つき、生) ハム(ロース) 鶏卵(全卵) かつお節 卵(生) 甘みそ(甘みそ) 普通牛乳100	車輪(三連輪) サワラー豆(ハイオレリック) 鶏卵(全卵製) ドレッシング(オリーブ油) 車輪(三連輪) 車輪(三連輪)	トマト(果菜、生) たまご(卵黄、生) レタス(生鮮野菜、緑葉類) にんじん(横、皮つき、生) コーン(果糖類) ホールカーネルスタイル) にんじん(横、皮つき、生)	エネルギー: 352kcal たんぱく: 15.1g 脂質: 7.7g	加糖M: 89mg 食塩相当量: 2.2g
8	水	白身魚のタルタルソース 三色和え レタススープ ゴールデンキウイ	気になる野菜 (アップル&キャロット) 枝豆入りお好み焼き	ぶた大腹肉 鶏卵(全卵) ベーコン(ベーコン)	でん粉(じゃがいもでん粉) サワラー豆(ハイオレリック) マヨネーズ(全卵製) 薄力粉(1等)	きゅうり(果菜、生) ぶたのこ(果菜類) スイートコーン(果糖類) ホールカーネルスタイル) にんじん(横、皮つき、生) なめこ(菓、生) レタス(生鮮野菜、緑葉類) ゴールデンキウイ	エネルギー: 374kcal たんぱく: 14.8g 脂質: 15.8g	加糖M: 94mg 食塩相当量: 1.4g
9	木	五目昆布煮 スクランブルエッグ まいたけ汁 ぶどう	牛乳 ビーナツパン	ぶた大腹肉 ロース(鶏身つき、生) 煮だいたけ(水菜、フレーク、ライト) 練しじり 甘みそ(甘みそ) 普通牛乳100	でん粉(じゃがいもでん粉) 小麦粉(1等) 卵(生) ちがね(ビーナツパン)	まご(卵黄、生) にんじん(横、皮つき、生) トマト(果菜、生) オクラ(果菜、生) まいたけ(生) 鶏卵(全卵) ぶどう(果糖)	エネルギー: 374kcal たんぱく: 20g 脂質: 15.5g	加糖M: 257mg 食塩相当量: 2g
10	金	焼きうどん 鶏肉のさっぱり煮 トマト 牛乳 オレンジ	ジョア(ブルーベリー) 熟成サラダせんべい	ぶた大腹肉 ちくわ(皮つき、生) 普通牛乳100	うどん(ゆで) サワラー豆(ハイオレリック) 車輪(三連輪) 車輪(三連輪)	あおき(菓、生) たまご(卵黄、生) 背ビーマン(果菜、生) にんじん(横、皮つき、生) トマト(果菜、生) パンシヤオレンジ(緑じょう、生)	エネルギー: 441kcal たんぱく: 20.7g 脂質: 13.9g	加糖M: 418mg 食塩相当量: 0.9g
11	土	山の日						
12	日							
13	月	野菜の豆乳スープ 豚肉とナスのみそ炒め いんげん 牛乳 メロン	ソファール(ストロベリー) コーンポタージュ せんべい	ベーコン(ベーコン) ぶた大腹肉 かた(鶏身つき、生) 普通牛乳100	豆乳(調整豆乳) じゃがいも(菓、生) 車輪(三連輪) サワラー豆(ハイオレリック) マヨネーズ(全卵製) 全菜(塩せんべい)	たまご(卵黄、生) にんじん(横、皮つき、生) キヤベツ(緑葉類、生) ぶたのこ(果菜類) スズキニ(果菜、生) メロン(果糖)	エネルギー: 408kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 15.3g	加糖M: 315mg 食塩相当量: 0.8g
14	火	さばの味噌煮 マカロニサラダ トマトスープ スイカ	牛乳 ビスコ	さわか(生) 卵(生) 甘みそ(甘みそ) ハム(ロース) プロセスチーズ ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	車輪(三連輪) マカロニスバゲティ(乾) ドレッシング(オリーブ油) サワラー豆(ハイオレリック)	きゅうり(果菜、生) にんじん(横、皮つき、生) スイートコーン(果糖類) ホールカーネルスタイル) きゅうり(果菜、生) トマト(果菜、生) レタス(生鮮野菜、緑葉類) ゴールデンキウイ	エネルギー: 374kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 19.8g	加糖M: 162mg 食塩相当量: 1.7g
15	水	焼肉 ビーフンソテー わかめ汁 オレンジ	アイス	ぶた大腹肉 ロース(鶏身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 卵(生) 甘みそ(甘みそ)	ビーフン オリーブ油 じゃがいも(菓、生) ラクトアイス(普通脂肪)	にんじん(横、皮つき、生) キヤベツ(緑葉類、生) たらこ(水菜類) にんじん(横、皮つき、生) パンシヤオレンジ(緑じょう、生)	エネルギー: 396kcal たんぱく: 14g 脂質: 21.8g	加糖M: 115mg 食塩相当量: 1.1g
16	木	夏野菜 豆腐 花型卵 どうもろこし もやし汁 オレンジ	牛乳 ラスク	ぶた大腹肉 いちご(果糖) 練しじり 全卵 鶏卵(全卵) 普通牛乳100	ぶた大腹肉(じゃがいもでん粉) 小麦粉(1等) ぶらな(全卵製) マヨネーズ(全卵製) クラッカー(1等)	たまご(卵黄、生) にんじん(横、皮つき、生) しよ(菓、生) トマト(果菜、生) 背ビーマン(果菜、生) スズキニ(果菜、生) プラック(果糖)	エネルギー: 384kcal たんぱく: 17.4g 脂質: 16.1g	加糖M: 186mg 食塩相当量: 1.1g
17	金	豚おろしうめん かぼちゃのそぼろ煮 トマト 牛乳 メロン	ヤクルト クラッカー	かつお節 ぶた大腹肉 かた(鶏身つき、生) 鶏卵(全卵) 普通牛乳100	さわか(生) ひやむぎ(菓) 車輪(三連輪) マヨネーズ(全卵製) ロールパン	たまご(卵黄、生) にんじん(横、皮つき、生) きゅうり(果菜、生) メロン(果糖) ロン、生)	エネルギー: 521kcal たんぱく: 19.2g 脂質: 12.6g	加糖M: 189mg 食塩相当量: 2.4g
18	土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) シーザーサラダ 牛乳 ゴールデンキウイ	ぶどうゼリー 雷の星せんべい	ハム(ロース) ナチラウチーズ(ピルメザン) 普通牛乳200	ココペリ(生) いちご(菓、生) ソフトフランス(マーガリン) マヨネーズ(全卵製) 全菜(塩せんべい)	にんじん(横、皮つき、生) スイートコーン(果糖類) ホールカーネルスタイル) きゅうり(果菜、生) レタス(生鮮野菜、緑葉類) ゴールデンキウイ	エネルギー: 576kcal たんぱく: 17.3g 脂質: 21.3g	加糖M: 342mg 食塩相当量: 1.9g
19	日							
20	月	夏野菜カレー 水菜サラダ ズッキーニの蒸し焼き 牛乳 巨峰	ソファール(ブレン) 羊花子 ブルーン	ぶた大腹肉 かた(鶏身つき、生) ハム(ロース) 普通牛乳100	じゃがいも(菓、生) ドレッシング(オリーブ油) さつまいも(菓、皮つき、生) サワラー豆(ハイオレリック)	なた(菓、生) トマト(果菜、生) たまご(卵黄、生) にんじん(横、皮つき、生) スイートコーン(果糖類) ホールカーネルスタイル) きゅうり(果菜、生) プラック(果糖)	エネルギー: 471kcal たんぱく: 13.3g 脂質: 18.7g	加糖M: 310mg 食塩相当量: 1.7g
21	火	焼き魚(鮭) 青菜のゴマ和え かぼちゃ汁 バナナ	ジョア(ピーチ) チョコビスケット	ベーコン(ベーコン) かつお節 卵(生) 甘みそ(甘みそ)	二重(1等) ビスケット(ソフト)	ごま(菓、生) えのきたけ(生) にんじん(横、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果菜、生) たまご(卵黄、生) バナナ(果糖)	エネルギー: 318kcal たんぱく: 17.5g 脂質: 6.7g	加糖M: 338mg 食塩相当量: 0.6g
22	水	ミートボール 温野菜 トマト 春雨スープ オレンジ	牛乳 ツナコーンサンド	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵(全卵) 鶏卵(全卵) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100 さわか(生) 油揚げ フレーク、ライト	車輪(三連輪) でん粉(じゃがいもでん粉) サワラー豆(ハイオレリック) サウナー(フルグラ) ドレッシング 鶏卵(全卵製) マヨネーズ(全卵製) ロールパン	にんじん(横、皮つき、生) たまご(卵黄、生) ぶたのこ(果菜類) きゅうり(果菜、生) キヤベツ(緑葉類、生) パンシヤオレンジ(緑じょう、生)	エネルギー: 584kcal たんぱく: 28g 脂質: 35.4g	加糖M: 244mg 食塩相当量: 2.2g
23	木	筑前煮 プロコリキッシュ なす汁 ゴールデンキウイ	アイス	豚肩(生) 鶏卵(全卵) 鶏卵(全卵) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	車輪(三連輪) 鶏卵(全卵) 薄力粉(1等) ラクトアイス(普通脂肪)	たらこ(水菜類) にんじん(横、皮つき、生) プロコリ(花序、生) キヤベツ(緑葉類、生) キゅうり(果菜、生) えのきたけ(生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 448kcal たんぱく: 16g 脂質: 22.1g	加糖M: 148mg 食塩相当量: 0.9g
24	金	親子丼 和風ポテサラ いんげんのゴマ和え なめこ汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	豚肩(生) 鶏卵(全卵) 鶏卵(全卵) 全卵(生) 鶏卵(全卵) 普通牛乳100	車輪(三連輪) 水餃子(焼肉用) じゃがいも(菓、生) マヨネーズ(全卵製) ごま(1等) ショートケーキ	たまご(卵黄、生) にんじん(横、皮つき、生) スイートコーン(果糖類) ホールカーネルスタイル) きゅうり(果菜、生) 鶏卵(全卵) 鶏卵(全卵) なめこ(菓、生) ぶたのこ(果菜類) ぶたのこ(果菜類) ぶたのこ(果菜類)	エネルギー: 598kcal たんぱく: 18.6g 脂質: 20.3g	加糖M: 192mg 食塩相当量: 1.7g
25	土	焼きそばパン 牛乳 ぶどう	なかよしプリン 得角せんべい	ぶた大腹肉 かたロース(鶏身つき、生) 普通牛乳200	焼そば(焼そば) サワラー豆(ハイオレリック) ココアパン 全菜(塩せんべい)	たまご(卵黄、生) にんじん(横、皮つき、生) キヤベツ(緑葉類、生) ぶどう(果糖)	エネルギー: 604kcal たんぱく: 18.7g 脂質: 18.6g	加糖M: 317mg 食塩相当量: 1.8g
26	日							
27	月	田舎汁 笹かま揚げ どうもろこし 牛乳 スイカ	ヨーグルトムース 歌舞伎揚げ	かつお節 卵(生) 甘みそ(甘みそ) 普通牛乳100	サワラー豆(ハイオレリック) プレミオ(生) (でん粉) 車輪(三連輪) 米菓(塩せんべい)	にんじん(横、皮つき、生) ぶたのこ(果菜類) 日本かぼちゃ(果菜、生) 焼そば(焼そば、生) スイートコーン(果糖類) すいか(果糖類)	エネルギー: 445kcal たんぱく: 17.3g 脂質: 21.2g	加糖M: 237mg 食塩相当量: 1.3g
28	火	鶏肉のバーベキューソース ナムル いんげん 小松菜汁 メロン	牛乳 レーズンパン	豚肩(生) 鶏卵(全卵) 普通牛乳100	ごま(全卵製) 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵製) ロールパン	たまご(卵黄、生) プラック(果糖) にんじん(横、皮つき、生) きゅうり(果菜、生) にんじん(横、皮つき、生) ぶたのこ(果菜類) にんじん(横、皮つき、生)	エネルギー: 426kcal たんぱく: 20.1g 脂質: 17.8g	加糖M: 204mg 食塩相当量: 1.4g
29	水	カツオの竜田揚げ キャベツ和え わかめスープ ゴールデンキウイ	アイス	かつお(生) 鶏卵(全卵) 普通牛乳100	でん粉(じゃがいもでん粉) サワラー豆(ハイオレリック) フレーク(ライト) 油揚げ	たまご(卵黄、生) しよ(菓、生) スイートコーン(果糖類) ホールカーネルスタイル) きゅうり(果菜、生) プロコリ(花序、生) 鶏卵(全卵)	エネルギー: 373kcal たんぱく: 17.9g 脂質: 18.7g	加糖M: 158mg 食塩相当量: 0.7g
30	木	オクラ入り五目納豆 さつまいもの甘煮 トマト きゃべつ汁 オレンジ	牛乳 まがりせんべい	卵(生) 鶏卵(全卵) 卵(生) 卵(生) 卵(生) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵製) さつまいも(菓、皮つき、生) 車輪(三連輪) 全菜(塩せんべい)	たまご(卵黄、生) にんじん(横、皮つき、生) キヤベツ(緑葉類、生) トマト(果菜、生) パンシヤオレンジ(緑じょう、生)	エネルギー: 391kcal たんぱく: 16.1g 脂質: 16.4g	加糖M: 254mg 食塩相当量: 1.8g
31	金	鶏みそうどん 揚げ出し豆腐 ほうれんそうのお浸し 牛乳 巨峰	ジョア(マスカット) おにぎり	卵(生) 鶏卵(全卵) ぶた、ひき肉(生) かつお節 鶏卵(全卵) 普通牛乳100 プロセスチーズ	うどん(ゆで) でん粉(じゃがいもでん粉) サワラー豆(ハイオレリック) 車輪(三連輪) 水餃子(焼肉用)	たまご(卵黄、生) にんじん(横、皮つき、生) ほうれんそう(生鮮野菜、緑葉類) プラック(果糖) ぶどう(果糖) わかめ(海藻)	エネルギー: 643kcal たんぱく: 28g 脂質: 19.6g	加糖M: 621mg 食塩相当量: 1.6g

給食MEMO

- 3日 親子盆踊り
- 7日 すいか割り
- 24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。

