

平成30年9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 土	ソフトフランスビーナツパン ジャーマンポテト 牛乳 ゴールデンキウイ	青のりせんべい りんごゼリー	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	ココアパン(もちいれ)ビーナツパン(ター) じゃがいも(焼茶、生) 煎餅バター 米(塩せんべい)	たまねぎ(りんご、生) きいりりん(きんぎょ、生) ゴールデンキウイ	エネルギー - 614kcal タンパク: 18.5g 脂質: 22.5g	加糖M: 290mg 食塩相当量: 2.5g	
2 日								
3 月	秋ナスのキーマカレー チーズ 牛乳 コールスローサラダ オレンジ	アイス	ふた 大根(生) いんげん菜(金) 100 (ロース)	マヨネーズ(全卵型) ラクトアイス(糖類無添加)	なす(煮茶、生) たまねぎ(りんご、生) マッシュルーム(生) にんじん(焼、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(生)	エネルギー - 518kcal タンパク: 17.6g 脂質: 30.7g	加糖M: 340mg 食塩相当量: 2.1g	
4 火	畑のミートローフ もやしと小松菜の中華和え なめこ汁 フライドポテト ゴールデンキウイ	クッキー ヨーグルトムース	ふた 大根(生) 絹ごし豆腐 鶏卵 全卵(生) 絹揚げ(即座、ゆで) かつお節 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全卵無糖) クリーム(植物性脂肪)	ごま油(生) じゃがいも(焼茶、生) サラダドレッシング(ハイオレリック) ビスケット(ソフト) 煎餅(三連糖)	たまねぎ(りんご、生) 日本かぼちゃ(煮茶、生) ブラックマヨネーズ(生) まつたけ(煮、生) なめこ(水浸し) あつぱ(煮、生) ゴールデンキウイ	エネルギー - 498kcal タンパク: 17.6g 脂質: 28.2g	加糖M: 192mg 食塩相当量: 1.3g	
5 水	さんまの甘煮 かぼちゃサラダ トマトスープ なす焼き 梨	牛乳 クリームパン	さんま(皮つき、生) じゃがいも(焼茶、生) フレーク、ライト	煎餅(三連糖) マヨネーズ(全卵型) クリームパン	ししとう(煮茶、生) 日本かぼちゃ(煮茶、生) にんじん(焼、皮つき、生) きゅうり(煮茶、生) たまねぎ(りんご、生) トマト(煮茶、生) なす(煮茶、生)	エネルギー - 515kcal タンパク: 19.7g 脂質: 27.8g	加糖M: 178mg 食塩相当量: 2.6g	
6 木	ひじきの煮物 厚焼き卵 ほうれん草汁 ゴールデンキウイ	牛乳 手作りクレープ	ふた 大根(生) ロース(焼身つき、生) 絹揚げ(水浸し) 焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) プロセスチーズ 普通牛乳100	煎餅(三連糖) プレミックス粉(ソフト) クレープ用	ひじき(ほしひじき) にんじん(焼、皮つき、生) こぼろ(煮、生) ほうれん草(生) ほうれん草(生) ゴールデンキウイ	エネルギー - 452kcal タンパク: 19.5g 脂質: 29g	加糖M: 383mg 食塩相当量: 2g	
7 金	栗ご飯 プリの照り焼き きのこ汁 三色和え フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ふた 大根(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	日本小麦(ゆで) 水浸し(煎餅) 二色(煎餅) ショートケーキ	たまねぎ(りんご、生) 糖漬和び(煮、軟白、生) こぼろ(煮、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(焼、皮つき、生) テンゲンサイ(煮、生) パナナ(生)	エネルギー - 619kcal タンパク: 22.2g 脂質: 20.2g	加糖M: 198mg 食塩相当量: 1.1g	
8 土	甘バターサンド 中華ソテー 牛乳 パナナ	りんごゼリー 将角せんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	クリームサンド 将角せんべい(煎) オリブ油 米(塩せんべい)	にんじん(焼、皮つき、生) テンゲンサイ(煮、生) パナナ(生)	エネルギー - 657kcal タンパク: 20.3g 脂質: 24.2g	加糖M: 304mg 食塩相当量: 3.2g	
9								
10 月	のっぺい汁 パプリカと豚肉の炒め物 牛乳 ブロッコリー 巨峰	なかよしヨーグルト 小魚アーモンド	かつお節 100g もち(皮つき、生) 普通牛乳100g いか(煮、あめ)	でん粉(もちいれ)でん粉(煎) 煎餅(三連糖) マヨネーズ(全卵型) アーモンド(ドライ、味付け)	にんじん(焼、皮つき、生) ほうれん草(生) ほうれん草(生) ほうれん草(生) ブロッコリー(花芽、生)	エネルギー - 408kcal タンパク: 20.6g 脂質: 19.5g	加糖M: 260mg 食塩相当量: 1g	
11 火	タンドリーチキン スパゲティサラダ コンソープ ジャガバター パナナ	スポロン 雪の宿せんべい	ヨーグルト(全卵無糖) 豆腐、もち(皮つき、生) まろろ(煮茶、生) フレーク、ライト	マカロニス(ヴァリエーション) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(焼茶、生) 煎餅(三連糖) 米(塩せんべい)	たまねぎ(りんご、生) にんじん(焼、皮つき、生) にんじん(焼、皮つき、生) じゃがいも(焼茶、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) パナナ(生)	エネルギー - 404kcal タンパク: 15.4g 脂質: 16.3g	加糖M: 77mg 食塩相当量: 0.9g	
12 水	カジキマグロの竜田揚げ 小松菜のゴマ和え なす汁 かぼちゃの煮し焼き オレンジ	牛乳 ドッグパン	ゆか(皮つき) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ソーセージ(ウインナー)	でん粉(もちいれ)でん粉(煎) サラドドレッシング(ハイオレリック) こま(いり) ロールパン	にんじん(焼、皮つき、生) なす(煮茶、生) 日本かぼちゃ(煮茶、生) ししとう(煮茶、生) レタス(生)	エネルギー - 493kcal タンパク: 24.6g 脂質: 26.4g	加糖M: 236mg 食塩相当量: 1.7g	
13 木	すき焼き風煮 半月卵 さつま芋汁 ヤーコンのきんぴら ゴールデンキウイ	牛乳 ハーベスト	鶏胸肉(皮つき、生) 焼き豆腐 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	しらす(煮茶、三連糖) きつまいも(焼茶、生) まいも(焼茶、生) こま(いり) ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りんご、生) にんじん(焼、皮つき、生) しめじ(生) ゴールデンキウイ	エネルギー - 359kcal タンパク: 15.1g 脂質: 16.2g	加糖M: 239mg 食塩相当量: 0.8g	
14 金	カレーうどん 天ぷら 牛乳 春菊のお浸し 巨峰	野菜生活 星たべよ	かつお節 ぶた大根(生) かつお節つき、生) 丸揚げ(餅) 普通牛乳100 鶏卵 全卵(生) ホップクリーム(植物性脂肪)	うどん(ゆで) プレミックス粉(めん) 卵(生) ドレッシング(タイプ) 和風味噌(煮、皮つき) じゃがいも(焼茶、皮つき、生) 煎餅(三連糖)	にんじん(焼、皮つき、生) たらこ(煮茶、生) たまねぎ(りんご、生) えのきたけ(生) しめじ(生) ぶどう(生)	エネルギー - 552kcal タンパク: 16.7g 脂質: 16.3g	加糖M: 211mg 食塩相当量: 2.1g	
15 土	ミルクリッチ ミ ネストローネ 牛乳 パナナ	なかよしプリン もち麦せんべい	ベーコン(ベーコン) 貴だ(皮つき、生) 普通牛乳200	クリーム(生) マカロニス(ヴァリエーション) 煎餅(三連糖)	たまねぎ(りんご、生) にんじん(焼、皮つき、生) パナナ(生)	エネルギー - 516kcal タンパク: 19.1g 脂質: 22g	加糖M: 320mg 食塩相当量: 3g	
16 日								
17 月	敬老の日							
18 火	焼肉 ビーフソテー レタススープ ほうれん草のなめ茸和え 梨	フルーツヨーグルト コンポート せんべい	ぶた大根(生) ロース(焼身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 ヨーグルト(全卵無糖)	ビーフソテー(ハイオレリック) でん粉(もちいれ)でん粉(煎) 煎餅(三連糖)	にんじん(焼、皮つき、生) キャベツ(生) たらこ(煮茶、生) トマト(煮茶、生) レタス(生) ほうれん草(生) ほうれん草(生) ほうれん草(生)	エネルギー - 287kcal タンパク: 13.1g 脂質: 11.8g	加糖M: 60mg 食塩相当量: 2.7g	
19 水	さばの味噌煮 マセドアンサラダ かぶ汁 オレンジ	牛乳 レーズンパン	さば(生) 米みそ(甘みそ) ハム(ロース) かつお節 普通牛乳100	煎餅(三連糖) きつまいも(焼茶、皮つき、生) ドレッシング(タイプ) 和風味噌(煮、皮つき) ロールパン	ししとう(煮茶、生) にんじん(焼、皮つき、生) かぶ(生) ほうれん草(生) パナナ(生) オレンジ	エネルギー - 495kcal タンパク: 21.1g 脂質: 20.5g	加糖M: 262mg 食塩相当量: 2.3g	
20 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 春菊汁 ブロッコリー ゴールデンキウイ	牛乳 ココア蒸しパン	鶏胸肉 鶏卵 全卵(生) 赤系納豆 プロセスチーズ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 普通牛乳	煎餅(三連糖) きつまいも(焼茶、皮つき、生) 煎餅(三連糖) プレミックス粉(ソフト) サラドドレッシング(ハイオレリック)	糖漬和び(煮、軟白、生) にんじん(焼、皮つき、生) えのきたけ(生) きゅうり(煮茶、生) テンゲンサイ(煮、生)	エネルギー - 436kcal タンパク: 16.7g 脂質: 16.6g	加糖M: 292mg 食塩相当量: 1.5g	
21 金	きのこスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 ベイクドじゃが 巨峰	麦茶 おはぎ	ベーコン(ベーコン) かつお節 ぶた大根(生) プロセスチーズ かつお節 普通牛乳100	マカロニス(ヴァリエーション) 煎餅(三連糖) でん粉(もちいれ)でん粉(煎) サラドドレッシング(ハイオレリック) じゃがいも(焼茶、生) オリブ油 水浸し(煎)	たまねぎ(りんご、生) にんじん(焼、皮つき、生) きゅうり(煮茶、生) ぶどう(生)	エネルギー - 750kcal タンパク: 31.6g 脂質: 24.1g	加糖M: 177mg 食塩相当量: 1g	
22 土	エッグパン いちごジャムパン 牛乳 オレンジ	ぶどうゼリー 青のり餅せんべい	煎餅 全卵(生) 普通牛乳200	ロールパン マヨネーズ(全卵型) いちご(ジャム、差糖) 米(塩せんべい)	きゅうり(煮茶、生) レタス(生) ほうれん草(生) ほうれん草(生) パナナ(生)	エネルギー - 710kcal タンパク: 22g 脂質: 26g	加糖M: 311mg 食塩相当量: 2g	
23 日	秋分の日							
24 月	振替休日							
25 火	油淋鶏 青菜和え 春雨スープ チーズ 梨	牛乳 スイートポテト	お鶏、もち(皮つき、生) プロセスチーズ 普通牛乳100	サラダドレッシング(ハイオレリック) でん粉(もちいれ)でん粉(煎) 煎餅(三連糖)	ししとう(煮茶、生) にんじん(焼、皮つき、生) ほうれん草(生) こぼろ(煮茶、生) ブラックマヨネーズ(生) にんじん(焼、皮つき、生) テンゲンサイ(煮、生)	エネルギー - 414kcal タンパク: 19.1g 脂質: 22.7g	加糖M: 268mg 食塩相当量: 2.9g	
26 水	焼きそば なすとひき肉のみそ炒め 中華スープ 巨峰	牛乳 ピザトースト	ぶた大根(生) かつお節つき、生) 米みそ(甘みそ) ぶた大根(生) アラスカめかけ(生) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳100	煎餅(三連糖) きつまいも(焼茶、皮つき、生) こま(いり) はちみつ 牛乳	あおき(生) 日本かぼちゃ(煮茶、生) にんじん(焼、皮つき、生) きゅうり(煮茶、生) ししとう(煮茶、生) ほうれん草(生) なす(生)	エネルギー - 531kcal タンパク: 21.3g 脂質: 22.1g	加糖M: 253mg 食塩相当量: 2.2g	
27 木	親子煮 塩昆布漬 大根汁 大学芋 オレンジ	手作り軟むヨーグルト サラダせんべい	鶏胸肉(皮つき、生) たらこ(煮茶、生) かつお節 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全卵無糖) 普通牛乳100	煎餅(三連糖) きつまいも(焼茶、皮つき、生) こま(いり) はちみつ 牛乳	糖漬和び(煮、軟白、生) にんじん(焼、皮つき、生) えのきたけ(生) きゅうり(煮茶、生) テンゲンサイ(煮、生)	エネルギー - 315kcal タンパク: 13g 脂質: 7.7g	加糖M: 171mg 食塩相当量: 2.5g	
28 金	焼き魚(鮭) ブロッコリーサラダ 白菜汁 金時豆 ゴールデンキウイ	ジョア (ブルーベリー) クラッカー	バス(皮つき) かつお節 米みそ(甘みそ) さび(全粒、煎)	ドレッシング(タイプ) 和風味噌(煮、皮つき) クラッカー(ソーダ)	きゅうり(煮茶、生) レタス(生) わかめ(生) キンパ(生) ほうれん草(生) ほうれん草(生) ほうれん草(生)	エネルギー - 368kcal タンパク: 21.1g 脂質: 4.3g	加糖M: 346mg 食塩相当量: 1.8g	
29 土	親子芋煮運動会							
30 日								

給食MEMO

- 7日 お誕生会
- 17日 敬老の日
- 23日 秋分の日
- 24日 振替休日
- 29日 親子芋煮運動会

材料の都合により献立が変わることがあります。

