

平成30年10月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園

日曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価
	朝間	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月	麦茶 白い風船	秋野菜カレー かぼちゃチップ シーザーサラダ ご飯 牛乳 梨	フルーツヨーグルト あじ一番	鶏胸肉(皮つき) 普通牛乳 100 ハム(ロース) ナチュラルチーズ (バルサミコ) ヨーグルト(全糖無糖)	ウエース かつお(焼酎、皮むき) 生) じゃがいも(焼酎、皮むき) サラダ油(ハイオレイク) マヨネーズ(全卵型) 水曜餃(精白米) 米菓(甘せんべい)	マッシュルーム(生) たまねぎ(りんご、皮むき) にんじん(根、皮つき) 生) 西洋かぼちゃ(焼酎、皮むき) ほうろく(焼酎、皮むき) 生) スイートコーン缶詰(ホール、全糖) マッシュルーム(生) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生)	エネルギー: 537kcal たんぱく質: 14g 脂質: 18.8g 食塩相当量: 1.6g
2火	牛乳 マリー ビスケット	焼肉 ビーフソテー ブロッコリー ご飯 わかめスープ オレンジ	ヨーグルト ぼたぼた焼き	普通牛乳100 ぶた大根焼 ロース(焼酎つき、生) ベーコン(ロース) かつお節	鶏胸肉(皮むき) じゃがいも(焼酎、皮むき) マヨネーズ(全卵型) 水曜餃(精白米) ココナッツ(全卵型) サラダ油(ハイオレイク)	たんぱく質(焼酎、皮むき) 生) 西洋かぼちゃ(焼酎、皮むき) ほうろく(焼酎、皮むき) 生) スイートコーン缶詰(ホール、全糖) マッシュルーム(生) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生)	エネルギー: 525kcal たんぱく質: 16.7g 脂質: 19.9g 食塩相当量: 0.9g
3水	麦茶 バナナ	さばの味噌煮 和風ポテサラ なめこ汁 ご飯 りんご	牛乳 揚げパン	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 焼酎 かつお節(生) かつお節(生) 普通牛乳100	鶏胸肉(皮むき) じゃがいも(焼酎、皮むき) マヨネーズ(全卵型) 水曜餃(精白米) ココナッツ(全卵型) サラダ油(ハイオレイク)	バナナ(生) しょうが(焼酎、皮むき) 生) にんじん(根、皮つき) 生) スイートコーン缶詰(ホール、全糖) マッシュルーム(生) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生)	エネルギー: 544kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 17.6g 食塩相当量: 1.8g
4木	ジョア(ストロベリー) ミニサラダ せんべい	きんぴらごぼう スクラブルエッグ ふるふき大根 ご飯 ニら汁	牛乳 焼き芋	ぶた大根焼 かつお節(生) かつお節(生) 普通牛乳100	鶏胸肉(皮むき) じゃがいも(焼酎、皮むき) マヨネーズ(全卵型) 水曜餃(精白米) ココナッツ(全卵型) サラダ油(ハイオレイク)	たんぱく質(焼酎、皮むき) 生) スイートコーン缶詰(ホール、全糖) マッシュルーム(生) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生)	エネルギー: 581kcal たんぱく質: 21.3g 脂質: 12.6g 食塩相当量: 2.1g
5金	なかよし プリン	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 ペイジじゃが 牛乳 ゴールデンキウイ	スポン 黒糖ミルクせんべい	ぶた大根焼 かつお節(生) かつお節(生) 普通牛乳100	鶏胸肉(皮むき) じゃがいも(焼酎、皮むき) マヨネーズ(全卵型) 水曜餃(精白米) ココナッツ(全卵型) サラダ油(ハイオレイク)	たんぱく質(焼酎、皮むき) 生) スイートコーン缶詰(ホール、全糖) マッシュルーム(生) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生)	エネルギー: 481kcal たんぱく質: 14g 脂質: 17.3g 食塩相当量: 0.8g
6土	カルピス ぱりんご	クリームサンド コーンスローサラダ 牛乳 りんご	ぶどうゼリー 青のりせんべい	ハム(ロース) 普通牛乳100	鶏胸肉(皮むき) じゃがいも(焼酎、皮むき) マヨネーズ(全卵型) 水曜餃(精白米) ココナッツ(全卵型) サラダ油(ハイオレイク)	たんぱく質(焼酎、皮むき) 生) スイートコーン缶詰(ホール、全糖) マッシュルーム(生) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生)	エネルギー: 489kcal たんぱく質: 13.9g 脂質: 15.4g 食塩相当量: 1.4g
7日							
8月	体育の日						
9火	麦茶 梨	鶏のから揚げ 青菜とえ かぶの甘みそ付け まいたけ汁 ご飯 バナナ	手作り 飲むヨーグルト クッキー	鶏胸肉(皮むき) かつお節(生) ヨーグルト(全糖無糖) 普通牛乳100	サラダ油(ハイオレイク) 鶏胸肉(皮むき) 水曜餃(精白米) ピスコ(ソフト)	日本乳(生) しょうが(焼酎、皮むき) 生) にんじん(根、皮つき) 生) スイートコーン缶詰(ホール、全糖) マッシュルーム(生) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生)	エネルギー: 490kcal たんぱく質: 15.9g 脂質: 17.5g 食塩相当量: 1g
10水	ミルミル 星たべよ	焼き魚(鮭) スパゲティサラダ 大学芋 ご飯 モロヘイヤ汁 オレンジ	牛乳 レーズンパン	ベタゴ(生) まぐろ(焼酎、皮むき) かつお節(生) 普通牛乳100	鶏胸肉(皮むき) じゃがいも(焼酎、皮むき) マヨネーズ(全卵型) 水曜餃(精白米) ココナッツ(全卵型) サラダ油(ハイオレイク)	たんぱく質(焼酎、皮むき) 生) スイートコーン缶詰(ホール、全糖) マッシュルーム(生) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生)	エネルギー: 656kcal たんぱく質: 26g 脂質: 15.9g 食塩相当量: 1.6g
11木		秋の小遠足 (オレンジジュース・動物ビスケット)					
12金	りんごゼリー	ソースカツ丼 小松菜のゴマ和え 豆 腐汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ぶた大根焼 ヒレ(焼酎、皮むき) 鶏胸肉(皮むき) かつお節(生) 普通牛乳100	水曜餃(精白米) 薄力粉(1等) 鶏胸肉(皮むき) サラダ油(ハイオレイク) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生) ショートケーキ	日本乳(生) しょうが(焼酎、皮むき) 生) にんじん(根、皮つき) 生) スイートコーン缶詰(ホール、全糖) マッシュルーム(生) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生)	エネルギー: 481kcal たんぱく質: 14.7g 脂質: 4.1g 食塩相当量: 0.1g
13土	麦茶 源氏パイ	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) ポルシチ 牛乳 バナナ	なかよしプリン 醤油せんべい	ぶた大根焼 かつお節(生) 普通牛乳100	サラダ油(ハイオレイク) 鶏胸肉(皮むき) 水曜餃(精白米) ピスコ(ソフト)	たんぱく質(焼酎、皮むき) 生) スイートコーン缶詰(ホール、全糖) マッシュルーム(生) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生)	エネルギー: 506kcal たんぱく質: 13.7g 脂質: 17.8g 食塩相当量: 1.5g
14日							
15月	牛乳 アンパンマン せんべい	さつまいろシチュー ブロッコリー ひじきとちくわの炒り豆腐 ご飯 りんご	フルーツジュース 手作りラスク	普通牛乳100 鶏胸肉(皮むき) かつお節(生) 普通牛乳100	鶏胸肉(皮むき) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生) さつまいも(焼酎、皮むき) 生) サラダ油(ハイオレイク) 鶏胸肉(皮むき) 水曜餃(精白米) ココナッツ(全卵型) サラダ油(ハイオレイク)	たんぱく質(焼酎、皮むき) 生) スイートコーン缶詰(ホール、全糖) マッシュルーム(生) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生)	エネルギー: 560kcal たんぱく質: 15.3g 脂質: 16.7g 食塩相当量: 1.4g
16火	麦茶 バナナ	松風焼き 三色和え 金時豆 ご飯 たらこスープ オレンジ	ヨーグルトムース ゴマせんべい	鶏胸肉(皮むき) かつお節(生) 普通牛乳100	鶏胸肉(皮むき) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生) さつまいも(焼酎、皮むき) 生) サラダ油(ハイオレイク) 鶏胸肉(皮むき) 水曜餃(精白米) ココナッツ(全卵型) サラダ油(ハイオレイク)	たんぱく質(焼酎、皮むき) 生) スイートコーン缶詰(ホール、全糖) マッシュルーム(生) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生)	エネルギー: 541kcal たんぱく質: 21.4g 脂質: 16.1g 食塩相当量: 2.1g
17水	ソファール (プレーン)	さわらのチーズフライ ポイル野菜 ご飯 大根汁	牛乳 コーンチーズパン	普通牛乳100 鶏胸肉(皮むき) かつお節(生) 普通牛乳100	薄力粉(1等) 鶏胸肉(皮むき) サラダ油(ハイオレイク) サラダ油(ハイオレイク) 鶏胸肉(皮むき) 水曜餃(精白米) ココナッツ(全卵型) サラダ油(ハイオレイク)	たんぱく質(焼酎、皮むき) 生) スイートコーン缶詰(ホール、全糖) マッシュルーム(生) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生)	エネルギー: 598kcal たんぱく質: 24.5g 脂質: 22.1g 食塩相当量: 1.2g
18木	ぶどう ジュース ハッピーდან	五目納豆 さつまいもの甘煮 ヤーコンのきんぴら ご飯 白菜汁 オレンジ	牛乳 アップルパイ	鶏胸肉(皮むき) かつお節(生) 普通牛乳100	鶏胸肉(皮むき) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生) さつまいも(焼酎、皮むき) 生) サラダ油(ハイオレイク) 鶏胸肉(皮むき) 水曜餃(精白米) ココナッツ(全卵型) サラダ油(ハイオレイク)	たんぱく質(焼酎、皮むき) 生) スイートコーン缶詰(ホール、全糖) マッシュルーム(生) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生)	エネルギー: 604kcal たんぱく質: 17g 脂質: 21.9g 食塩相当量: 1.6g
19金	麦茶 芋けんぴ	ミートスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 チーズ バナナ	ジョア (ブルーベリー) ピスコ	ぶた大根焼 かつお節(生) 普通牛乳100	鶏胸肉(皮むき) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生) さつまいも(焼酎、皮むき) 生) サラダ油(ハイオレイク) 鶏胸肉(皮むき) 水曜餃(精白米) ココナッツ(全卵型) サラダ油(ハイオレイク)	たんぱく質(焼酎、皮むき) 生) スイートコーン缶詰(ホール、全糖) マッシュルーム(生) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生)	エネルギー: 607kcal たんぱく質: 23.3g 脂質: 20.6g 食塩相当量: 1.3g
20土	ヨーグルト うす焼き せんべい	クロワッサンサンド(ピーナツ) 野菜サラダ 牛乳 梨	バナナ	まぐろ(焼酎、皮むき) かつお節(生) 普通牛乳100	鶏胸肉(皮むき) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生) さつまいも(焼酎、皮むき) 生) サラダ油(ハイオレイク) 鶏胸肉(皮むき) 水曜餃(精白米) ココナッツ(全卵型) サラダ油(ハイオレイク)	たんぱく質(焼酎、皮むき) 生) スイートコーン缶詰(ホール、全糖) マッシュルーム(生) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生)	エネルギー: 551kcal たんぱく質: 13.2g 脂質: 26.4g 食塩相当量: 1.3g
21日							
22月	牛乳 きなこ せんべい	豚汁 笹かまの磯辺揚げ 春菊のお浸し ご飯 みかん	野菜生活 さつまいもの カップケーキ	普通牛乳100 かつお節(生) 普通牛乳100	鶏胸肉(皮むき) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生) さつまいも(焼酎、皮むき) 生) サラダ油(ハイオレイク) 鶏胸肉(皮むき) 水曜餃(精白米) ココナッツ(全卵型) サラダ油(ハイオレイク)	たんぱく質(焼酎、皮むき) 生) スイートコーン缶詰(ホール、全糖) マッシュルーム(生) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生)	エネルギー: 579kcal たんぱく質: 16.3g 脂質: 20.4g 食塩相当量: 1.6g
23火	麦茶 りんご	きのこハンバーグ 温野菜 じゃがりたー ご飯 コーンスープ オレンジ	ソファール(プレーン) 小魚せんべい	ぶた大根焼 かつお節(生) 普通牛乳100	鶏胸肉(皮むき) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生) さつまいも(焼酎、皮むき) 生) サラダ油(ハイオレイク) 鶏胸肉(皮むき) 水曜餃(精白米) ココナッツ(全卵型) サラダ油(ハイオレイク)	たんぱく質(焼酎、皮むき) 生) スイートコーン缶詰(ホール、全糖) マッシュルーム(生) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生)	エネルギー: 503kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 14.3g 食塩相当量: 0.6g
24水	リンゴ ジュース 玄米炒め	さんまの甘煮 水菜サラダ さつまいろチップ ご飯 かぶ汁	牛乳 フルーツサンド	普通牛乳100 かつお節(生) 普通牛乳100	鶏胸肉(皮むき) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生) さつまいも(焼酎、皮むき) 生) サラダ油(ハイオレイク) 鶏胸肉(皮むき) 水曜餃(精白米) ココナッツ(全卵型) サラダ油(ハイオレイク)	たんぱく質(焼酎、皮むき) 生) スイートコーン缶詰(ホール、全糖) マッシュルーム(生) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生)	エネルギー: 627kcal たんぱく質: 17.6g 脂質: 21.6g 食塩相当量: 1.6g
25木	スポン アンパンマン 野菜せんべい	里芋の煮物 野菜チヂミ ご飯 きのこと汁 バナナ	牛乳 チョコビスケット	鶏胸肉(皮むき) かつお節(生) 普通牛乳100	鶏胸肉(皮むき) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生) さつまいも(焼酎、皮むき) 生) サラダ油(ハイオレイク) 鶏胸肉(皮むき) 水曜餃(精白米) ココナッツ(全卵型) サラダ油(ハイオレイク)	たんぱく質(焼酎、皮むき) 生) スイートコーン缶詰(ホール、全糖) マッシュルーム(生) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生)	エネルギー: 561kcal たんぱく質: 15.1g 脂質: 15.1g 食塩相当量: 1g
26金	牛乳 ピスコ	卵とじそうめん まさご揚げ 白菜のなめ茸和え オレンジ	ジョア(プレーン) ジャック・オー・ランタン おにぎり	普通牛乳100 かつお節(生) 普通牛乳100	鶏胸肉(皮むき) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生) さつまいも(焼酎、皮むき) 生) サラダ油(ハイオレイク) 鶏胸肉(皮むき) 水曜餃(精白米) ココナッツ(全卵型) サラダ油(ハイオレイク)	たんぱく質(焼酎、皮むき) 生) スイートコーン缶詰(ホール、全糖) マッシュルーム(生) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生)	エネルギー: 615kcal たんぱく質: 26.9g 脂質: 19.5g 食塩相当量: 2.3g
27土	ぶどうゼリー	セザンパン グラタン 牛乳 りんご	ヨーグルト まがりせんべい	普通牛乳100	鶏胸肉(皮むき) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生) さつまいも(焼酎、皮むき) 生) サラダ油(ハイオレイク) 鶏胸肉(皮むき) 水曜餃(精白米) ココナッツ(全卵型) サラダ油(ハイオレイク)	たんぱく質(焼酎、皮むき) 生) スイートコーン缶詰(ホール、全糖) マッシュルーム(生) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生)	エネルギー: 473kcal たんぱく質: 14.1g 脂質: 12g 食塩相当量: 1.2g
28日							
29月	牛乳 やさしい ビスケット	春雨スープ 鶏肉のオレンジ煮 かぼちゃのチーズ焼き ご飯 バナナ	ソファール(ストロベリー) コーンポタージュ せんべい	普通牛乳100 ベーコン(ロース) 鶏胸肉(皮むき) ナチュラルチーズ(シェダー)	ビスケット(ソフト) 鶏胸肉(皮むき) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生) さつまいも(焼酎、皮むき) 生) サラダ油(ハイオレイク) 鶏胸肉(皮むき) 水曜餃(精白米) ココナッツ(全卵型) サラダ油(ハイオレイク)	たんぱく質(焼酎、皮むき) 生) スイートコーン缶詰(ホール、全糖) マッシュルーム(生) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生)	エネルギー: 567kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 18.9g 食塩相当量: 1.9g
30火	麦茶 バナナ	磯部つくね揚げ 塩昆布漬け ヤーコンのきんぴら さつまいろ汁 ご飯 みかん	牛乳 手作り かぼちゃまんじゅう	鶏胸肉(皮むき) かつお節(生) 普通牛乳100	薄力粉(1等) サラダ油(ハイオレイク) 鶏胸肉(皮むき) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生) さつまいも(焼酎、皮むき) 生) サラダ油(ハイオレイク) 鶏胸肉(皮むき) 水曜餃(精白米) ココナッツ(全卵型) サラダ油(ハイオレイク)	たんぱく質(焼酎、皮むき) 生) スイートコーン缶詰(ホール、全糖) マッシュルーム(生) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生)	エネルギー: 666kcal たんぱく質: 20.8g 脂質: 14.7g 食塩相当量: 1.1g
31水	ヨーグルト 野菜ぱりんご	プリの照り焼き マセドアンサラダ 里芋のお味噌 ご飯 玉ねぎ汁 りんご	牛乳 ミニmelonパン	ぶた大根焼 かつお節(生) 普通牛乳100	鶏胸肉(皮むき) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生) さつまいも(焼酎、皮むき) 生) サラダ油(ハイオレイク) 鶏胸肉(皮むき) 水曜餃(精白米) ココナッツ(全卵型) サラダ油(ハイオレイク)	たんぱく質(焼酎、皮むき) 生) スイートコーン缶詰(ホール、全糖) マッシュルーム(生) じゃがいも(焼酎、皮むき) 生)	エネルギー: 542kcal たんぱく質: 16.7g 脂質: 14.4g 食塩相当量: 1.3g

給食MEMO

- 8日 体育の日
- 11日 秋の小遠足
- 12日 お誕生会
- 20日 創立記念日

*1歳6ヶ月未満の子は、きざみ・薄味にしています。 材料の都合により献立が変わることがあります。

