平成30年11月 献立表

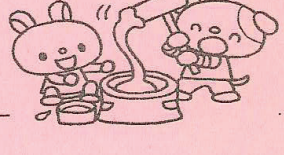
3歳以上児　　会津報徳保育園

日	曜	献立名 昼食	献立名 昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価	
1	木	ひじきの煮物 厚焼き卵 小松菜汁 さつま芋チップ 柿	野菜生活 蒸しパン	ぶた中型種、かた(脂身つき、生) 資だいず(水煮缶詰) 焼きかまぼこ 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	車麩(三温糖) サフラワー油(ハイオレイック) 焼きふ(麩焼ふ) さつまいも(塊根、皮むき、生) プレミックス粉(ホットケーキ用) いちご(ジャム、高糖度)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) こまつな(葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：460kcal タンパク：17.8g 脂質：15.7g	カルシウム：206mg 食塩相当量：1.5g
2	金	焼きそば 白菜の塩昆布和え 中華スープ 牛乳 みかん	ジョア (ブルーベリー) まがりせんべい	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100	蒸し中華めん サフラワー油(ハイオレイック) ごま油 米菓(塩せんべい)	あおさ(素干し) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) はくさい(結球葉、生) 塩昆布	エネルギー：461kcal タンパク：18g 脂質：13.9g	カルシウム：470mg 食塩相当量：1.3g
3	土	文化の日						
4	日							
5	月	コーンチャウダー 鶏肉のオレンジ煮 牛乳 キャベツ和え オレンジ	手作り 飲むヨーグルト クッキー	成鶏、むね(皮つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100 ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳1リットル	バレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料) 無塩バター オリーブ油 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケット(ソフト)	スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) はくさい(結球葉、生) キャベツ(結球葉、生)	エネルギー：466kcal タンパク：19g 脂質：23g	カルシウム：275mg 食塩相当量：1.5g
6	火	照り焼きチキン シーザーサラダ なめこ汁 ふろふき大根 りんご	ヤクルト ばりんこ	若鶏、もも(皮つき、生) ハム(ロース) ナチュラルチーズ(パルメザン) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ)	マヨネーズ(全卵型) 車麩(三温糖) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) にんじん(根、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(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) なめこ(生)	エネルギー：462kcal タンパク：24.4g 脂質：20.8g	カルシウム：125mg 食塩相当量：2.4g
7	水	タラのおろし煮 小松菜のゴマ和え もずくスープ オレンジ	牛乳 フレンチトースト	まだら(生) 普通牛乳100 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	プレミックス粉(てんぷら用) サフラワー油(ハイオレイック) ごま(いり) 食パン 車麩(三温糖)	だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) えのきだけ(生) ブラックマッペもやし(生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル)	エネルギー：396kcal タンパク：18.3g 脂質：16g	カルシウム：231mg 食塩相当量：1.3g
8	木	五目昆布煮 スクランブルエッグ まいたけ汁 チーズ グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 資だいず(水煮缶詰) 鶏卵、全卵(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) かつお節 米みそ(甘みそ) プロセスチーズ 普通牛乳100	車麩(三温糖) クラッカー(ソーダ)	まこんぶ(素干し) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) まいたけ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：393kcal タンパク：22.3g 脂質：17.9g	カルシウム：376mg 食塩相当量：2.5g
9	金	きのこおこわ 鮭のホイル焼き 大根汁 ヤーコンの煮物 フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	成鶏、むね(皮つき、生) かつお節 油揚げ しらさけ(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) 車麩(三温糖) 無塩バター きくいも(塊茎、生) ショートケーキ	ごぼう(根、生) まいたけ(生) えのきだけ(生) たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) だいこん(根、皮つき、生) ほうれんそう	エネルギー：636kcal タンパク：26.1g 脂質：20.1g	カルシウム：202mg 食塩相当量：0.7g
10	土	あらびきウインナーパン 牛乳 みかん	りんごゼリー 将角せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳 200	ロールパン 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー：525kcal タンパク：16.6g 脂質：17.9g	カルシウム：280mg 食塩相当量：1.6g
11	日							
12	月	むらくも汁 笹かま揚げ 牛乳 春菊のお浸し バナナ	ソフール(プレーン) 小魚アーモンド	かつお節 蒸しかまぼこ 鶏卵、全卵(生) 笹かま 普通牛乳100 いかなご(あめ煮)	じゃがいも(塊茎、生) サフラワー油(ハイオレイック) プレミックス粉(てんぷら用) ドレッシングタイプ和風調味料 アーモンド(フライ、味付け)	にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ぶなしめじ(生) えのきだけ(生) しゅんぎく(葉、生) バナナ(生)	エネルギー：415kcal タンパク：18g 脂質：15.8g	カルシウム：330mg 食塩相当量：1.9g
13	火	焼肉 ナムル ベーコンスープ ヤーコンのきんぴら オレンジ	スポロン 雪の宿せんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ベーコン)	ごま油 緑亜ほるさめ(乾) きくいも(塊茎、生) サフラワー油(ハイオレイック) ごま(いり) 米菓(塩せんべい)	ブラックマッペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) みずな(葉、生) にんにく(りん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：289kcal タンパク：12.1g 脂質：11.5g	カルシウム：117mg 食塩相当量：1.1g
14	水	鶏なんばん 天ぷら 牛乳 ほうれんそうのお浸し みかん	ジョア(プレーン) 焼きおにぎり	かつお節 若鶏、もも(皮なし、生) 焼き竹輪 普通牛乳100	そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) プレミックス粉(てんぷら用) きくいも(塊茎、生) サフラワー油(ハイオレイック) 水稲穀粒(精白米) 無塩バター	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) ブラックマッペもやし(生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー：699kcal タンパク：25.7g 脂質：13.6g	カルシウム：450mg 食塩相当量：3.1g
15	木	カレー肉じゃが 半月卵 かぶ汁 キャベツのなめたけ和え 柿	牛乳 ぽたぽた焼き	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、生) しらたき 車麩(三温糖) サフラワー油(ハイオレイック) さつまいも(塊根、皮むき、生)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) かぶ(葉、生) かぶ(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) えのきだけ(生)	エネルギー：400kcal タンパク：13.7g 脂質：11.2g	カルシウム：266mg 食塩相当量：0.9g
16	金	さわらの照り焼き スパゲティサラダ ニラ汁 バナナ	牛乳 クリームパン	さわら(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) クリームパン	にんじん(根、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(果実、生) にら(葉、生) ブラックマッペもやし(生) バナナ(生)	エネルギー：471kcal タンパク：21.4g 脂質：20.7g	カルシウム：171mg 食塩相当量：1.3g
17	土	あんこ餅 きなこ餅 つゆ餅 納豆餅 たくあん みかん	りんごゼリー 青のりせんべい	あずき(全粒、乾) きな粉(全粒大豆、黄大豆) 油揚げ かつお節 糸引き納豆	車麩(三温糖) ざらめ糖(中ざら糖) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	だいこん(根、皮つき、生) たくあん漬(塩押しだいこん漬) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー：826kcal タンパク：24.8g 脂質：10.2g	カルシウム：134mg 食塩相当量：1.6g
18	日							
19	月	ハッシュドポーク ポテトコロッケ 牛乳 ブロッコリー みかん	フルーツヨーグルト コーンポタージュ せんべい	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳100 ヨーグルト(全脂無糖)	パン粉(生) 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、生) サフラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) マッシュルーム(水煮缶詰) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生) パイン(パイナップル)(缶詰)	エネルギー：594kcal タンパク：19.9g 脂質：28.4g	カルシウム：215mg 食塩相当量：1.9g
20	火	花シュウマイ 三色和え きゃべつ汁 かぼちゃの煮し焼き みかん	ジョア(ストロベリー) ばかうけ	ぶた、ひき肉(生) かつお節 米みそ(甘みそ)	しゅうまいの皮 ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、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(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) はくさい(結球葉、生)	エネルギー：327kcal タンパク：14.8g 脂質：6g	カルシウム：352mg 食塩相当量：0.9g
21	水	ししゃものから揚げ 春雨サラダ 玉ねぎ汁 柿	牛乳 カレーパン	からふとししゃも(生干し、生) ハム(ロース) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ぶた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ(パルメザン)	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) 緑亜ほるさめ(乾) ドレッシングタイプ和風調味料 ロールパン	レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) かき(渋抜きがき、生)	エネルギー：611kcal タンパク：24.4g 脂質：31g	カルシウム：397mg 食塩相当量：2.4g
22	木	五目納豆 さつまいもの甘煮 はんぺん汁 ブロッコリー オレンジ	牛乳 ビスコ	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ はんぺん かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車麩(三温糖) ビスケット(ソフト)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) わかめ(原藻、生) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：436kcal タンパク：17.9g 脂質：21.7g	カルシウム：241mg 食塩相当量：1.6g
23	日	勤労感謝の日						
24	土	甘バターサンド チキンカチャトラ 牛乳 スイーティー	バナナ	成鶏、もも(皮なし、生) 普通牛乳 200	クリームサンド 薄力粉(1等) オリーブ油 車麩(三温糖)	トマト缶詰(ホール、食塩無添加) ぶなしめじ(生) マッシュルーム(水煮缶詰) たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) バナナ(生)	エネルギー：663kcal タンパク：24.9g 脂質：21.5g	カルシウム：310mg 食塩相当量：1.7g
25	日							
26	月	ワンタンスープ 治部煮 牛乳 水菜のお浸し みかん	ソフール(プレーン) おしゃぶりするめ	ぶた、ひき肉(生) 若鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳100 いか加工品(するめ)	しゅうまいの皮 でん粉(じゃがいもでん粉) 車麩(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料	たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) チンゲンサイ(葉、生) にんにく(根、皮つき、生) たけのこ(ゆで) ブラックマッペもやし(生) みずな(葉、生) えのきだけ(生)	エネルギー：336kcal タンパク：18.3g 脂質：9.9g	カルシウム：316mg 食塩相当量：0.6g
27	火	ミートボール 青菜和え 大根汁 ベイクドじゃが オレンジ	ヤクルト ぼんち焼き	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	車麩(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) じゃがいも(塊茎、生) 米菓(揚げせんべい)	にんにく(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) ブラックマッペもやし(生) だいこん(根、皮つき、生) あおのり(素干し) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：472kcal タンパク：18.4g 脂質：26.4g	カルシウム：183mg 食塩相当量：1.2g
28	水	さばの味噌煮 ポテトサラダ コーンスープ スイーティー	牛乳 ミルクリッチ	まさば(生) 米みそ(甘みそ) ハム(ロース) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100	車麩(三温糖) じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) クリームパン	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) うんしゅうみかん缶詰(果肉) きゅうり(果実、生) もずく(塩蔵、塩抜き) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー：501kcal タンパク：22.2g 脂質：23.3g	カルシウム：185mg 食塩相当量：1.6g
29	木	切干大根 かぼちゃキッシュ 白菜汁 柿	牛乳 スイートポテト	さつま揚げ 油揚げ かつお節 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ホイップクリーム(植物性脂肪)	車麩(三温糖) 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、生) さつまいも(塊根、皮むき、生) 無塩バター	切干しだいこん(乾) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) 日本かぼちゃ(果実、生) はくさい(結球葉、生) かき(渋抜きがき、生)	エネルギー：398kcal タンパク：14.3g 脂質：15.7g	カルシウム：256mg 食塩相当量：1.6g
30	金	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 ブロッコリー グレープフルーツ	なかよしプリン うす塩せんべい	ベーコン(ベーコン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニ・スパゲッティ(乾) 無塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) ぶなしめじ(生) あまのり(焼きのり) ブロッコリー(花序、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：628kcal タンパク：23g 脂質：26.3g	カルシウム：199mg 食塩相当量：1.3g

給食MEMO

3日 文化の日　　17日 もちつき大会

9日 お誕生会　　23日 勤労感謝の日

15日 焼き芋パーティー

材料の都合により献立が変わることがあります。