平成30年12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	土	クリームサンド、マカロニサラダ　牛乳　オレンジ	バナナ	ハム(ロース)　プロセスチーズ　普通牛乳200	クリームパン　マカロニ・スパゲッティ(乾)　マヨネーズ(全卵型)	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)　パレンシアオレンジ(砂じょう、生)　バナナ(生)	エネルギー：617kcal タンパク：21.2g 脂質：23.9g	カルシウム：327mg 食塩相当量：1.4g
2	日							
3	月	けんちん汁　ひじきとちくわの炒り豆腐 牛乳　ブロッコリー　りんご	フルーツヨーグルト 芋花子	油揚げ　かつお節　ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生)　米みそ(甘みそ)　焼き竹輪　木綿豆腐　普通牛乳100　ヨーグルト(全脂無糖)	車麩(三温糖)　マヨネーズ(全卵型)　さつまいも(焼根、皮むき、生)　サフラワー油(ハイオレイック)	だいこん(根、皮つき、生)　にんじん(根、皮つき、生)　はくさい(結球葉、生)　ごぼう(根、生)　ひじき(ほしひじき)　たまねぎ(りん茎、生)　ブロッコリー(花序、生)　りんご(皮むき、生)　なつみかん(缶詰)　もも(缶	エネルギー：401kcal タンパク：14.1g 脂質：19.3g	カルシウム：334mg 食塩相当量：1.4g
4	火	焼肉　ナムル ヤーコンの煮物　春雨スープ　スイーティー	牛乳 ビスコ	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生)　ベーコン(ベーコン)　普通牛乳100	ごま油　雑穀はるさめ(乾)　きくいも(焼薯、生)　ビスケット(ソフト)	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)　デンタンサイ(茎、生)	エネルギー：369kcal タンパク：16.9g 脂質：20.5g	カルシウム：190mg 食塩相当量：1.8g
5	水	カジキマグロの竜田揚げ 小松菜のゴマ和え　玉ねぎ汁　みかん	牛乳 ピザトースト	めかじき(生)　油揚げ　かつお節　米みそ(甘みそ)　普通牛乳100　ナチュラルチーズ(パルメザン)　ベーコン(ベーコン)	でん粉(じゃがいもでん粉)　サフラワー油(ハイオレイック)　ごま(いり)　食パン　オリーブ油	ごまつな(葉、生)　えのきたけ(生)　にんじん(根、皮つき、生)　たまねぎ(りん茎、生)　うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)　スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)	エネルギー：507kcal タンパク：25.1g 脂質：25.6g	カルシウム：283mg 食塩相当量：1.6g
6	木	ひじきの煮物　厚焼き卵 チーズ　まいたけ汁　グレープフルーツ	ヤクルト まがりせんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生)　真だし(水煮缶詰)　焼き竹輪　鶏卵、全卵(生)　絹ごし豆腐　かつお節　米みそ(甘みそ)　プロセスチーズ	車麩(三温糖)　米菓(塩せんべい)	ひじき(ほしひじき)　にんじん(根、皮つき、生)　ごぼう(根、生)　まいたけ(生)　葉ねぎ(葉、生)　グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：322kcal タンパク：16.1g 脂質：10.5g	カルシウム：266mg 食塩相当量：1.8g
7	金	ピラフのホワイトソースかけ　ローストチキン スパゲティサラダ　コンソメスープ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	普通牛乳、若鶏、手羽(皮つき、生)　ベーコン(ベーコン)　まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト)　普通牛乳100	水稲穀粒(精白米)　無塩バター　薄力粉(1等)　マカロニ・スパゲッティ(乾)　マヨネーズ(全卵型)　ショートケーキ	にんじん(根、皮つき、生)　たまねぎ(りん茎、生)　マッシュルーム(水煮缶詰)　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)　うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)　いちご(生)	エネルギー：782kcal タンパク：26.7g 脂質：33.4g	カルシウム：231mg 食塩相当量：1.2g
8	土	ミルクリッチ ミートソースグラタン　牛乳　りんご	バナナ	ぶた、ひき肉(生)　ミートソース　ナチュラルチーズ(パルメザン)　普通牛乳　普通牛乳200	クリームパン　マカロニ・スパゲッティ(乾)　有塩バター　薄力粉(1等)	たまねぎ(りん茎、生)　にんじん(根、皮つき、生)　マッシュルーム(水煮缶詰)　りんご(皮むき、生)　バナナ(生)	エネルギー：706kcal タンパク：23.6g 脂質：29.7g	カルシウム：383mg 食塩相当量：1.6g
9	日							
10	月	ポークカレー　シーザーサラダ 牛乳　かぼちゃの煮し焼き　オレンジ	手作り飲むヨーグルト ぼんち焼き	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生)　ハム(ロース)　ナチュラルチーズ(パルメザン)　普通牛乳100　ヨーグルト(全脂無糖)　普通牛乳1リットル	じゃがいも(焼茎、生)　マヨネーズ(全卵型)　車麩(三温糖)　乳酸菌飲料(乳製品)　米菓(揚げせんべい)	にら(葉、生)　たまねぎ(りん茎、生)　にんじん(根、皮つき、生)　ぶなしめじ(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)　日本かぼちゃ(果実、生)	エネルギー：434kcal タンパク：14.9g 脂質：20.5g	カルシウム：298mg 食塩相当量：2g
11	火	チキンカツ　キャベツ和え わかめスープ　いちご	スポロン サラダせんべい	鶏卵、全卵(生)　若鶏、もも(皮つき、生)	パン粉(生)　薄力粉(1等)　サフラワー油(ハイオレイック)　サウザンアイランドドレッシング　ごま(いり)　米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、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)　ブロッコリー(花序、生)　根深ねぎ(葉、軟白、生)　わかめ(原藻、生)　いちご(生)	エネルギー：408kcal タンパク：15.8g 脂質：19.3g	カルシウム：128mg 食塩相当量：1g
12	水	さんまの甘煮　春雨サラダ ニラ玉汁　みかん	気になる野菜(白ぶどう&ほうれん草) 肉まん	さんま(皮つき、生)　ハム(ロース)　鶏卵、全卵(生)　かつお節　米みそ(甘みそ)　ぶた、ひき肉(生)	車麩(三温糖)　緑豆はるさめ(乾)　ドレッシングタイプ和風調味料　サフラワー油(ハイオレイック)　薄力粉(1等)	しょうが(根茎、生)　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)　スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)　にら(葉、生)　うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)　根深	エネルギー：458kcal タンパク：18.7g 脂質：18.4g	カルシウム：71mg 食塩相当量：1.4g
13	木	マーボー豆腐　半月卵 キャベツのなめたけ和え　大根汁 りんご	牛乳 フルーツサンド	ぶた、ひき肉(生)　米みそ(甘みそ)　絹ごし豆腐　鶏卵、全卵(生)　油揚げ　かつお節　普通牛乳100　ホイップクリーム(乳脂肪)	ごま油　でん粉(じゃがいもでん粉)　ロールパン	にら(葉、生)　にんじん(根、皮つき、生)　にんにく(りん茎、生)　しょうが(根茎、生)　だいこん(根、皮つき、生)　キャベツ(結球葉、生)　えのきたけ(味付け瓶詰)　りんご(皮むき、生)　もも(缶詰、白肉種、果肉)	エネルギー：436kcal タンパク：18.2g 脂質：18.8g	カルシウム：205mg 食塩相当量：1.3g
14	金	焼きそば　鶏肉のさっぱり煮 牛乳　ブロッコリー　グレープフルーツ	りんごゼリー 星たべよ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生)　若鶏、手羽(皮つき、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)　車麩(三温糖)　マヨネーズ(全卵型)　米菓(塩せんべい)	あおさ(焼干し)　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)　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：498kcal タンパク：17.8g 脂質：19.6g	カルシウム：157mg 食塩相当量：1g
15	土	保育発表会（アンパンマンパン・牛乳・みかん・せんべい）		普通牛乳200	クリームパン　米菓(塩せんべい)	うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー：497kcal タンパク：17.3g 脂質：17g	カルシウム：293mg 食塩相当量：1.3g
16	日							
17	月	栄養すいとん　笹かま揚げ 牛乳　春菊のお浸し　スイーティー	大学芋のアイスのせ 麦茶	絹ごし豆腐　かつお節　米みそ(甘みそ)　ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生)　笹かま　普通牛乳100	白玉粉　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　さつまいも(焼根、皮むき、生)　車麩(三温糖)　はちみつ　ラクトアイス(普通脂	にんじん(根、皮つき、生)　ごぼう(根、生)　根深ねぎ(葉、軟白、生)　西洋かぼちゃ(果実、生)　えのきたけ(生)　しゅんぎく(葉、生)	エネルギー：408kcal タンパク：13.8g 脂質：14g	カルシウム：208mg 食塩相当量：2.2g
18	火	ブリの照り焼き　カラフルサラダ なめこ汁　みかん	ソフール(プレーン) ゴマせんべい	ぶり(成魚、生)　ハム(ロース)　ナチュラルチーズ(ダダム)　絹ごし豆腐　かつお節　米みそ(甘みそ)	フレンチドレッシング　米菓(塩せんべい)	レタス(土耕栽培、結球葉、生)　にんじん(根、皮つき、生)　貝ピーマン(果実、生)　きゅうり(果実、生)　なめこ(水煮缶詰)　糸みつば(葉、生)　うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー：369kcal タンパク：20.2g 脂質：15.4g	カルシウム：205mg 食塩相当量：1.1g
19	水	煮込みハンバーグ　青菜和え チンゲン菜スープ　デコポン	牛乳 チーズドッグパン	ぶた、ひき肉(生)　凍り豆腐(乾)　鶏卵、全卵(生)　かつお節　ベーコン(ベーコン)　普通牛乳100　プロセスチーズ　ソーセージ(ウインナー)	車麩(三温糖)　ロールパン	にんじん(根、皮つき、生)　たまねぎ(りん茎、生)　トマト缶詰(ホール、食塩無添加)　こまつな(葉、生)　ブラックマッペもやし(生)　デンゲンサイ(茎、生)　スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)　ぱんか	エネルギー：550kcal タンパク：31.1g 脂質：30.5g	カルシウム：333mg 食塩相当量：2.5g
20	木	五目納豆　冬至かぼちゃ 白菜汁　りんご	牛乳 デョイス	焼き竹輪　鶏卵、全卵(生)　糸引き納豆　プロセスチーズ　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(焼根、皮むき、生)　つぶしあん　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)　白菜かぼちゃ(果実、生)　はくさい(結球葉、生)　えのきたけ(生)　りんご(皮むき、生)	エネルギー：412kcal タンパク：16.3g 脂質：17.1g	カルシウム：230mg 食塩相当量：1.3g
21	金	ちゃんぽんうどん　水菜の天ぷら 牛乳　大根煮　いちご	ジョア(プレーン) わかめおにぎり	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生)　なると　かに風味かまぼこ　普通牛乳100　かつお節　しろさけ(焼き)	うどん(ゆで)　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)　氷糖穀粒(精白米)	たけのこ(水煮缶詰)　たまねぎ(りん茎、生)　にんじん(根、皮つき、生)　はくさい(結球葉、生)　みずな(茎、生)　だいこん(根、皮つき、生)　いちご(生)　乾燥わかめ(茶干し)	エネルギー：547kcal タンパク：21.6g 脂質：14.8g	カルシウム：460mg 食塩相当量：0.8g
22	土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) ポルシチ　牛乳　みかん	なかよしプリン コーンポタージュせんべい	ぶた大型種、かた(脂身つき、生)　普通牛乳200	コッペパン　いちご(ジャム、高糖度)　ソフトタイプマーガリン(家庭用)　じゃがいも(焼茎、生)　サフラワー油(ハイオレイック)　米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生)　キャベツ(結球葉、生)　トマト缶詰(ホール、食塩無添加)　にんにく(りん茎、生)　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：639kcal タンパク：20.2g 脂質：23g	カルシウム：331mg 食塩相当量：2g
23	日	天皇誕生日						
24	月	振替休日						
25	火	ミートローフ　ポテトサラダ ブロッコリー　コーンスープ　デコポン	牛乳 デコレーションケーキ	ぶた、ひき肉(生)　絹ごし豆腐　鶏卵、全卵(生)　プロセスチーズ　ハム(ロース)　普通牛乳100　ホイップクリーム(乳脂肪)	車麩(三温糖)　じゃがいも(焼茎、生)　マヨネーズ(全卵型)　有塩バター　プレミックス粉(ホットケーキ用)　ミルクチョコレート　カバーリングチョコレート	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)　ブロッコリー(花序、生)　ぱんかん(砂じょう、生)　いちご(生)	エネルギー：670kcal タンパク：22.9g 脂質：29.2g	カルシウム：279mg 食塩相当量：1.5g
26	水	焼き魚(鮭)　ヤーコンのきんぴら 白菜の塩昆布和え　じゃが芋汁　バナナ	オレンジジュース クッキー	べにざけ(生)　油揚げ　かつお節　米みそ(甘みそ)	きくいも(焼茎、生)　ごま油　ごま(いり)　じゃがいも(焼茎、生)　ビスケット(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生)　ごまつな(葉、生)　わかめ(原藻、生)　はくさい(結球葉、生)　塩昆布　バナナ(生)	エネルギー：359kcal タンパク：18g 脂質：12.4g	カルシウム：114mg 食塩相当量：0.9g
27	木	治部煮　かぼちゃキッシュ かぶ汁　りんご	牛乳 くるみパン	若鶏、むね(皮つき、生)　鶏卵、全卵(生)　ベーコン(ロース)　かつお節　米みそ(甘みそ)　普通牛乳100	でん粉(じゃがいもでん粉)　車麩(三温糖)　無塩バター　薄力粉(1等)　ロールパン　くるみ(いり)	にんじん(根、皮つき、生)　たけのこ(ゆで)　さやいんげん(莢ごや、生)　たまねぎ(りん茎、生)　西洋かぼちゃ(果実、生)　かぶ(葉、生)　かぶ(根、皮つき、生)　りんご(皮むき、生)　干しぶどう	エネルギー：427kcal タンパク：15.7g 脂質：16.9g	カルシウム：221mg 食塩相当量：1g
28	金	クリームスパゲティ　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	ぶどうゼリー 青のりせんべい	普通牛乳　クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)　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)　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)　マッシュルーム(生)　エリンギ(生)　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：626kcal タンパク：22.4g 脂質：26.7g	カルシウム：189mg 食塩相当量：1.3g
29	土	甘バターサンド コーンチャウダー　牛乳　みかん	野菜生活 黒糖ミルクせんべい	鶏肉、むね(皮つき、生)　普通牛乳200	クリームサンド　米菓(塩せんべい)	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)　うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー：601kcal タンパク：22.1g 脂質：21.7g	カルシウム：316mg 食塩相当量：1.3g
30	日	大晦日						
31	月							

給食MEMO
7日　お誕生会
15日　保育発表会
23日　天皇誕生日
24日　振替休日

＊材料の都合により、献立が変わることがあります。