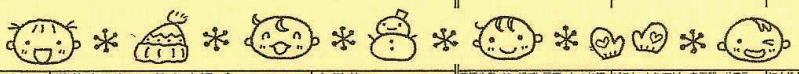
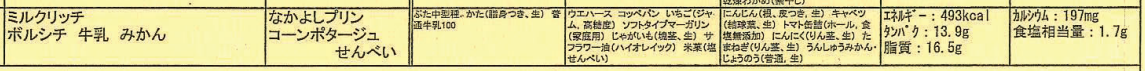
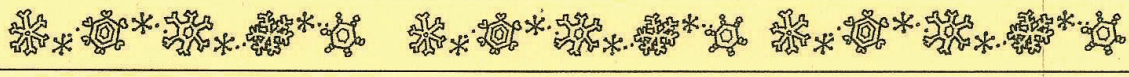
平成30年12月　献　立　表

3歳未満児　　会津報徳保育園

日	曜	献立名 朝間	昼食	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	カルピス ぱりんこ	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100	乳酸菌飲料(乳製品)　米菓(塩せんべい)　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：454kcal タンパク：14.5g 脂質：15.4g	カルシウム：194mg 食塩相当量：1.2g
2	日								
3	月	牛乳 アンパンマン せんべい	けんちん汁 ひじきとちくわの炒り豆腐 ブロッコリー　ご飯　りんご	フルーツヨーグルト 芋花子	普通牛乳100　油揚げ　かつお節　ぶた大型赤、かたロース(脂身つき、生)　米みそ(甘みそ)　焼き竹輪　木綿豆腐　ヨーグルト(全脂無糖)	米菓(塩せんべい)　車麩(三温糖)　マヨネーズ(全卵型)　水稲穀粒(精白米)　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)	エネルギー：498kcal タンパク：14.2g 脂質：16.2g	カルシウム：278mg 食塩相当量：1.1g
4	火	ジョア (ストロベリー) きなこせんべい	焼肉　ナムル ヤーコンの煮物 ご飯　春雨スープ　スイーティー	牛乳 ビスコ	ぶた大型赤、ロース(脂身つき、生)　ベーコン(ベーコン)　普通牛乳100	米菓(塩せんべい)　ごま油　緑豆はるさめ(乾)　きくいも(焼茎、生)　水稲穀粒(精白米)　ビスケット(ソフト)	ブラックマッペもやし(缶)　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)　テンダンサイ(葉、生)	エネルギー：543kcal タンパク：19.3g 脂質：16g	カルシウム：444mg 食塩相当量：1.8g
5	水	麦茶 りんご	カジキマグロの竜田揚げ 小松菜のゴマ和え　玉ねぎ汁 ご飯　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)　水稲穀粒(精白米)　食パン　オリーブ油	りんご(皮むき、生)　こまつな(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)　きゅうり(果実、生)	エネルギー：529kcal タンパク：20.8g 脂質：18.9g	カルシウム：231mg 食塩相当量：1.3g
6	木	牛乳 果物チップス	ひじきの煮物　厚焼き卵 ご飯　まいたけ汁　チーズ グレープフルーツ	ヤクルト まがりせんべい	普通牛乳1リットル　ぶた大型赤、ロース(脂身つき、生)　資だいず(水煮缶詰)　焼き竹輪　鶏卵、全卵(生)　補helし豆腐　かつお節　米みそ(甘みそ)　プロセスチーズ	ポテトチップス(ポテトチップス)　車麩(三温糖)　水稲穀粒(精白米)　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)　たまねぎ(りん茎、生)　グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：500kcal タンパク：17.7g 脂質：14.8g	カルシウム：308mg 食塩相当量：1.7g
7	金	りんごゼリー	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、もも(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	エネルギー：622kcal タンパク：17.8g 脂質：22.6g	カルシウム：190mg 食塩相当量：1g
8	土	麦茶 うす焼き せんべい	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100	米菓(塩せんべい)　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：531kcal タンパク：16.9g 脂質：20.7g	カルシウム：231mg 食塩相当量：1.4g
9	日								
10	月	フルーツ ジュース もち麦せんべい	ポークカレー　シーザーサラダ かぼちゃの煮し焼き　牛乳 ご飯　オレンジ	手作り 飲むヨーグルト ぼんち焼き	ぶた大型赤、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、	米菓(塩せんべい)　じゃがいも(焼茎、生)　マヨネーズ(全卵型)　水稲穀粒(精白米)　車麩(三温糖)　乳酸菌飲料(乳製品)　米菓(揃げせんべい)	にら(葉、生)　たまねぎ(りん茎、生)　にんじん(根、皮つき、生)　ふなしめじ(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)　日本かぶ	エネルギー：574kcal タンパク：15.7g 脂質：17.3g	カルシウム：282mg 食塩相当量：1.9g
11	火	牛乳 バナナ	チキンカツ　キャベツ和え わかめスープ　ご飯　いちご	スポロン サラダせんべい	普通牛乳1リットル　鶏卵、全卵(生)　普鶏、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)　水稲穀粒(精白米)　米菓(塩せんべい)	バナナ(生)　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	エネルギー：551kcal タンパク：17.3g 脂質：17.3g	カルシウム：232mg 食塩相当量：0.8g
12	水	なかよし ヨーグルト	さんまの甘煮　春雨サラダ ニラ玉汁　ご飯　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　水稲穀粒(精白米)　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	エネルギー：573kcal タンパク：18.6g 脂質：15.8g	カルシウム：132mg 食塩相当量：1.3g
13	木	麦茶 芋けんぴ	マーボー豆腐　半月卵 キャベツのなめたけ和え ご飯　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)	芋かりんとう　ごま油　でん粉(じゃがいもでん粉)　水稲穀粒(精白米)　ロールパン	にら(葉、生)　にんじん(根、皮つき、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	エネルギー：555kcal タンパク：16.8g 脂質：18.5g	カルシウム：194mg 食塩相当量：1.2g
14	金	ヤクルト ゴマせんべい	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	ぶた大型赤、かた(脂身つき、生)　若鶏、もも(皮つき、生)　普通牛乳100	米菓(塩せんべい)　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)	あおさ(茶干し)　たまねぎ(りん茎、生)　穀ピーマン(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：487kcal タンパク：15.1g 脂質：14.3g	カルシウム：173mg 食塩相当量：1.1g
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100	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：426kcal タンパク：13.9g 脂質：13g	カルシウム：178mg 食塩相当量：1.2g
16	日								
17	月	牛乳 ビスコ	栄養すいとん　笹かま揚げ 春菊のお浸し　スイーティー ご飯	大学芋の アイスのせ 麦茶	普通牛乳100　絹ごし豆腐　かつお節　米みそ(甘みそ)　ぶた大型赤、かたロース(脂身つき、生)　笹かま	ビスケット(ソフト)　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　水稲穀粒(精白米)　さつまいも(焼根、皮むき、生)　車麩(三	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：573kcal タンパク：14.9g 脂質：18g	カルシウム：192mg 食塩相当量：2g
18	火	スポロン　ハッピーターン	ブリの照り焼き　カラフルサラダ なめこ汁　ご飯　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(エダム)　絹ごし豆腐　かつお節　米みそ(甘みそ)	米菓(塩せんべい)　フレンチドレッシング　水稲穀粒(精白米)	レタス(土耕栽培、結球葉、生)　にんじん(根、皮つき、生)　美ピーマン(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(早生、生)	エネルギー：511kcal タンパク：18.7g 脂質：11.1g	カルシウム：222mg 食塩相当量：1.1g
19	水	麦茶 りんご	煮込みハンバーグ　青菜和え チンゲン菜スープ　ご飯 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)　水稲穀粒(精白米)　ロールパン	りんご(皮むき、生)　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)　チンゲンサイ(葉、生)　スイートコーン缶	エネルギー：551kcal タンパク：24g 脂質：21.7g	カルシウム：287mg 食塩相当量：1.7g
20	木	ぶどうゼリー	五目納豆　冬至かぼちゃ 白菜汁　ご飯 りんご	牛乳 チョイス	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)　水稲穀粒(精白米)　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)　日本かぼちゃ(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：515kcal タンパク：15.2g 脂質：14.4g	カルシウム：207mg 食塩相当量：1.2g
21	金	牛乳 しっとり クッキー	ちゃんぽんうどん 水菜の天ぷら　大根煮　いちご	ジョア(プレーン) わかめおにぎり	普通牛乳100　ぶた大型赤、かたロース(脂身つき、生)　なると　かに風味かまぼこ　かつお節　しらさけ(焼き)	ビスケット(ソフト)　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)　水稲穀粒(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(葉、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：524kcal タンパク：19.1g 脂質：15.7g	カルシウム：448mg 食塩相当量：0.8g
22	土	麦茶 白い風船	ミルクリッチ 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	ぶた中型種、かた(脂身つき、生)　普通牛乳100	ウエハース　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：493kcal タンパク：13.9g 脂質：16.5g	カルシウム：197mg 食塩相当量：1.7g
23	日	天皇誕生日							
24	月	振替休日							
25	火	ソフール (プレーン)	ミートローフ　ポテトサラダ ブロッコリー　コーンスープ　ご飯 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)　水稲穀粒(精白米)　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)　きゅうり(果実、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)　ぽんかん(砂じょう、生)　いちご(生)	エネルギー：690kcal タンパク：22.6g 脂質：23.1g	カルシウム：357mg 食塩相当量：1.2g
26	水	牛乳 ぱりんこ	焼き魚(銚)　ヤーコンのきんぴら　白菜の塩昆布和え ご飯　じゃが芋汁　バナナ	オレンジジュース クッキー	普通牛乳1リットル　ぺにざけ(生)　油揚げ　かつお節　米みそ(甘みそ)	米菓(塩せんべい)　さくいも(焼茎、生)　ごま油　ごま(いり)　じゃがいも(焼茎、生)　水稲穀粒(精白米)　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：536kcal タンパク：18.9g 脂質：15.2g	カルシウム：215mg 食塩相当量：1.1g
27	木	麦茶 みかん	治部煮　かぼちゃキッシュ かぶ汁　ご飯 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)　水稲穀粒(精白米)　ロールパン　くるみ(いり)	うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)　にんじん(根、皮つき、生)　たけのこ(ゆで)　さやいんげん(茎ぎや、生)　たまねぎ(りん茎、生)　西洋かぼちゃ(果実、生)　かぶ(根、皮つ	エネルギー：520kcal タンパク：15.7g 脂質：14.6g	カルシウム：228mg 食塩相当量：0.9g
28	金	ヤクルト 味しらべ	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	りんごゼリー 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	米菓(塩せんべい)　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)	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：549kcal タンパク：16.7g 脂質：18.6g	カルシウム：193mg 食塩相当量：1.3g
29	土	麦茶 動物 ビスケット	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	若鶏、むね(皮つき、生)　普通牛乳100	ビスケット(ソフト)　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：451kcal タンパク：14.3g 脂質：16.4g	カルシウム：172mg 食塩相当量：0.9g
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

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。