



令和2年2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	カ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(ジャム&マーガリン) ミートソースグラタン 牛乳 オレンジ	ぶどうゼリー 歌舞伎揚げ	ぶた(ひき肉)生) ミートソース ナ キムチソース(1kg)生) 普通牛 乳1リットル 普通牛乳200	コッパレ(1等) いちご(ジャム、高糖度) ソフトフランス(1等)生) 普通牛 乳1リットル(1等) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りんご、生) にんじん(種、 皮つき、生) マッシュルーム(生) パ レンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：645kcal たんぱく：21g 脂質：22.4g	カルシウム：366mg 食塩相当量：2g
2 日							
3 月	おに★スババーク 野菜スープ みかん 麦茶 煮豆	ソフール (ストロベリー) えびの華	ハム(ローズ) ぶた(ひき肉)生) 鶏 卵、全卵(生) 凍り豆腐(乾) 大豆た んぱく(乾燥大豆) 米菓(塩せんべい)	マカロニス(バグイティ) マヨネーズ (全卵製) ハンパ(乾燥) スナック (コーンスナック) 米菓(塩せんべい)	青ピーマン(果実、生) きやん(種、皮 つき、生) プロコラー(花序、生) にんじん(種、皮つき、生) たまねぎ (生) かぶ(種、皮つき、生)	エネルギー：521kcal たんぱく：30.9g 脂質：17.9g	カルシウム：367mg 食塩相当量：1.4g
4 火	カレイのムニエルきのこソースがけ 三色和え 大根汁 デコポン	ジョア(ブレーン) ロールケーキ	鶏(かたい)生) 油揚げ かつお節 米 ご(生) かつお節(生) しょうゆ(生) 生 イソフラボン(植物性脂肪)	有塩バター(薄力粉) オリーブ オイル(生) マヨネーズ(全卵製) 米 ご(生) しょうゆ(生) スイートコーン(果 実、生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	たまねぎ(りんご、生) エリンギ(生) えのきたけ(生) ショウ(生) こ ろも(生) スイートコーン(果 実、生) しょうゆ(生) スイートコーン(果 実、生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	エネルギー：442kcal たんぱく：21.5g 脂質：15.8g	カルシウム：386mg 食塩相当量：1g
5 水	照り焼きチキン シーザーサラダ わかめスープ 大根煮 りんご	スポン ばかうけ	鶏(もも)皮つき、生) ハム(ローズ) ナチス(全卵製) マヨネーズ(全卵製) かつお節	マヨネーズ(全卵製) ごま(生) 米 菓(塩せんべい)	しょうが(種実、生) にんじん(種、皮 つき、生) にんじん(種、皮つき、生) たまねぎ(生) レタス(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	エネルギー：369kcal たんぱく：18.5g 脂質：16.6g	カルシウム：141mg 食塩相当量：1.2g
6 木	酢豚 半月卵 なめこ汁 バイクどじやが ポンカン	牛乳 アメリカンドック	ぶた(大根) かつお(大根) 鶏(もも)皮 つき、生) 鶏卵、全卵(生) ハム(ローズ) 米 ご(生) かつお節(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	でん粉(じゃがいも、生) サラ ダ(生) ハンパ(乾燥) ドレッシング(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	たまねぎ(りんご、生) にんじん(種、 皮つき、生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	エネルギー：541kcal たんぱく：19.6g 脂質：34.7g	カルシウム：196mg 食塩相当量：1.6g
7 金	ロコモコ風丼 水菜サラダ コンソメスープ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ぶた(ひき肉)生) 凍り豆腐(乾) 鶏 卵、全卵(生) ハム(ローズ) ベーコ ン(ベーコン) 普通牛乳100	冷凍餃子(鶏白身) ハンパ(乾燥) 凍干(乾燥) ドレッシング(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	牛やぶ(種実、生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	エネルギー：698kcal たんぱく：25.7g 脂質：24.2g	カルシウム：262mg 食塩相当量：1.6g
8 土	ハムコーンパン 牛乳 みかん	りんごゼリー ぱりんこ	プロセッセ(ハム) ハム(ローズ) 普通 牛乳200	ロールパン マヨネーズ(全卵製) 米 菓(塩せんべい)	スイートコーン(果実、生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	エネルギー：517kcal たんぱく：16.4g 脂質：17.7g	カルシウム：302mg 食塩相当量：1.5g
9 日							
10 月	菜の花カレー カラフルサラダ 牛乳 小女子 ポンカン	ソフール(ブレーン) 手作りクッキー	ぶた(大根) かつお(大根) 鶏(もも)皮 つき、生) ハム(ローズ) 普通牛乳100 いかに (生) 鶏卵、全卵(生)	ハム(ローズ) 普通牛乳100 いかに (生) 鶏卵、全卵(生)	たまねぎ(りんご、生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	エネルギー：504kcal たんぱく：19.7g 脂質：22.2g	カルシウム：384mg 食塩相当量：1.7g
11 火	建国記念日 						
12 水	赤魚の煮付け マカロニサラダ ニラ玉汁 じゃがバター せとか	牛乳 焼きそばパン	アラスカめい(生) ハム(ローズ) プロセッセ(生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米ご(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	車輪(三連輪) マカロニス(バグイティ) マヨネーズ(全卵製) ハンパ(乾燥) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	しょうが(種実、生) にんじん(種、皮 つき、生) スイートコーン(果実、生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	エネルギー：559kcal たんぱく：25.1g 脂質：23.1g	カルシウム：222mg 食塩相当量：2.3g
13 木	五目納豆 さつまいもの甘露 チンゲン菜スープ ブロッコリー デコポン	牛乳 ビスコ	ぶた(大根) かつお(大根) 鶏(もも)皮 つき、生) 鶏卵、全卵(生) ハム(ローズ) 米 ご(生) かつお節(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	マヨネーズ(全卵製) さつまいも(種 実、生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	たまねぎ(りんご、生) にんじん(種、 皮つき、生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	エネルギー：427kcal たんぱく：18.5g 脂質：20.5g	カルシウム：252mg 食塩相当量：2g
14 金	マーボーラーメン 竹輪の磯部揚げ 牛乳 キャベツ和え いちご	リンゴジュース チョコケーキ	かつお節 ぶた(大根) かつお(大根) 鶏(もも)皮 つき、生) 鶏卵、全卵(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	中巻(生) 生) 中巻(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	エネルギー：682kcal たんぱく：18.3g 脂質：32.4g	カルシウム：229mg 食塩相当量：1.4g
15 土	ツナコーンサンド 牛乳 はるか	なまよしプリン 磯せんべい	ぶた(大根) かつお(大根) 鶏(もも)皮 つき、生) 鶏卵、全卵(生) ハム(ローズ) 米 ご(生) かつお節(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	マヨネーズ(全卵製) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	エネルギー：589kcal たんぱく：19.3g 脂質：25g	カルシウム：320mg 食塩相当量：1.5g
16 日							
17 月	むらくも汁 笹かま揚げ 牛乳 大根のそぼろ煮 ポンカン	手作り飲むヨーグルト おしゃぶずりめ	かつお節 鶏(もも)皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) (生) 鶏(もも)皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) しょうゆ(生)	じゃがいも(種実、皮なし、生) サラ ダ(生) ハンパ(乾燥) プレミックス粉(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	にんじん(種、皮つき、生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	エネルギー：381kcal たんぱく：20.9g 脂質：16.9g	カルシウム：253mg 食塩相当量：1.7g
18 火	焼き魚(鮭) ポテトサラダ みつ葉のかき玉汁 長芋の煮物 宇和ゴールド	牛乳 クリームパン	ハム(ローズ) ぶた(ひき肉)生) ナチ ス(全卵製) 鶏(もも)皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	じゃがいも(種実、皮なし、生) マヨ ネーズ(全卵製) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	にんじん(種、皮つき、生) スイート コーン(果実、生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	エネルギー：496kcal たんぱく：25.9g 脂質：22.5g	カルシウム：227mg 食塩相当量：1.3g
19 水	食堂ごっこ (ゆかりおにぎり ピーフンソー 野菜生活 照り焼きチキン さつまいもスティック たくあん フルーツポンチ 麦茶)	ぶどうゼリー うず焼きせんべい	ブロン(ローズ) かつお(大根) 鶏(もも)皮 つき、生) 鶏卵、全卵(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	水餃子(鶏白身) ピーパン オリーブ オイル(生) マヨネーズ(全卵製) しょうゆ(生)	しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	エネルギー：554kcal たんぱく：16.3g 脂質：17.7g	カルシウム：53mg 食塩相当量：1.5g
20 木	きんぴらごぼう さつま芋キッシュ まいたけ汁 いちご	牛乳 野菜ジュースとチーズ の蒸しパン	ぶた(大根) かつお(大根) 鶏(もも)皮 つき、生) 鶏卵、全卵(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	車輪(三連輪) ごま(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	エネルギー：399kcal たんぱく：16.2g 脂質：19.7g	カルシウム：259mg 食塩相当量：1.3g
21 金	松風焼き ほうれんそうのナムル 白菜汁 チーズ みかん	牛乳 スイートポテト	鶏(もも)皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	ごま(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	エネルギー：431kcal たんぱく：23.7g 脂質：19.3g	カルシウム：305mg 食塩相当量：1.1g
22 土	甘バターサンド チキンカチャトラ 牛乳 せとか	ぶどうジュース 星たべよ	鶏(もも)皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	クリームサンド 薄力粉(1等) オリーブ オイル(生) マヨネーズ(全卵製) しょうゆ(生)	しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	エネルギー：674kcal たんぱく：32.5g 脂質：23.1g	カルシウム：306mg 食塩相当量：2g
23 日	天皇誕生日						
24 月	振替休日 						
25 火	ブリの照り焼き かぼちゃサラダ もずくスープ 白菜の塩昆布和え 宇和ゴールド	フルーツヨーグルト まがりせんべい	ぶり(生) 鶏(もも)皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	マヨネーズ(全卵製) ごま油 米菓 (塩せんべい)	日本かぼちゃ(果実、生) にんじん (種、皮つき、生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	エネルギー：303kcal たんぱく：14.7g 脂質：15.1g	カルシウム：73mg 食塩相当量：1g
26 水	ハムカツ もやし和え かぼちゃ汁 金時豆 はるか	牛乳 ホットケーキ	ハム(ローズ) 鶏卵、全卵(生) かに 味噌(生) かつお節(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	薄力粉(1等) ハンパ(乾燥) サラ ダ(生) ハンパ(乾燥) ドレッシング(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	アルファルファ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	エネルギー：509kcal たんぱく：20.4g 脂質：19.3g	カルシウム：205mg 食塩相当量：3.3g
27 木	切干大根 スクランブルエッグ きやべつ汁 ブロッコリー デコポン	牛乳 ミルクリッチ	かつお節(生) 鶏(もも)皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	車輪(三連輪) マヨネーズ(全卵製) クリーム	切干しいたけ(乾) にんじん(種、 皮つき、生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	エネルギー：429kcal たんぱく：19.4g 脂質：20g	カルシウム：269mg 食塩相当量：1.6g
28 金	けんちんうどん レバーの竜田揚げ 牛乳 ブロッコリー せとか	ジョア(ブレーン) 肉 巻きおにぎり	鶏(もも)皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	うどん(ゆで) サラダ(生) ハンパ(乾燥) マヨネーズ(全卵製) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	エネルギー：660kcal たんぱく：28.5g 脂質：23.9g	カルシウム：476mg 食塩相当量：1.5g
29 土	ソフトフランス(あんバターパン) 春雨ソテー 牛乳 いちご	バナナ	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	あんぱん(種実、生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生) しょうゆ(生)	エネルギー：599kcal たんぱく：16.8g 脂質：21g	カルシウム：287mg 食塩相当量：1.3g

給食MEMO

7日(金) お誕生会 23日(日) 天皇誕生日
11日(火) 建国記念日 24日(月) 振替休日
19日(水) 食堂ごっこ

材料の都合により献立が変わることがあります。

