

令和2年3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	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
1 日								
2 月	春キャベツシチュー ちくわの磯辺揚げ ひじきと炒り豆腐 牛乳 清見オレンジ	手作り飲むヨーグルト ムーンライト	保鮮 ちくわ(皮つき) 焼き豆腐 普通牛乳100 水餃子 ヨーグルト(全乳) 清見オレンジ	じゃがいも(焼、皮なし) サラダ油(100%) トマト(生) フレンチドレッシング(生) 卵黄(生) 小麦粉(生) ビスケット(ソフト)	スイートコーン(冷凍、ゆで) ちくわ(皮つき) にんじん(焼、皮つき) キヤベツ(冷凍、生) あおな(冷凍) ひじき(生) パルンシアレンジ(焼) 卵(生)	エネルギー：465kcal たんぱく質：18.5g 脂質：21.2g	カロリー：372mg 食塩相当量：1.5g	
3 火	タラの菜種焼き 切干大根の中華和え わかめ汁 宇和ゴールド	牛乳 焼き芋	ちくわ(皮つき) 焼き豆腐(焼) 切干大根(生) かつお節 米(白) 甘みそ 普通牛乳100	トウモロコシ(全粒粉) ごま油 菜種油(生) じゃがいも(焼、皮つき) 卵(生)	なす(生) スイートコーン(冷凍、ゆで) きゅうり(生) にんじん(焼、皮つき) 切干大根(生) わかめ(乾燥、生) グレーフルーツ(白肉種、粒はなし)	エネルギー：464kcal たんぱく質：19.9g 脂質：14.7g	カロリー：259mg 食塩相当量：1.7g	
4 水	花ショウマイ ナムル 茹でアスパラ もずくスープ いよかん	牛乳 フルーツサンド	花ショウマイ(生) 餃子(生) 普通牛乳100 ホイップクリーム(乳脂肪) いよかん	じゃがいも(焼、皮なし) じゃがいも(生) マヨネーズ(全卵) ロールパン	しょうが(生) ちくわ(生) アスパラガス(生) フレンチドレッシング(生) にんじん(焼、皮つき) 卵黄(生) 小麦粉(生) にんじん(焼、皮つき) もずく(生) アスパラガス(生) しょうが(生)	エネルギー：434kcal たんぱく質：14.1g 脂質：21.6g	カロリー：191mg 食塩相当量：0.7g	
5 木	ひじきとちくわの煮物 厚焼き卵 ブロッコリー 玉ねぎ汁 パナナ	ミルミル サラダせんべい	ひじき(生) ちくわ(生) 卵黄(生) 小麦粉(生) 普通牛乳100 玉ねぎ汁(生) パナナ	じゃがいも(焼、皮なし) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	しょうが(生) にんじん(焼、皮つき) アスパラガス(生) フレンチドレッシング(生) にんじん(焼、皮つき) もずく(生) アスパラガス(生) しょうが(生)	エネルギー：404kcal たんぱく質：15.7g 脂質：13.2g	カロリー：246mg 食塩相当量：1.7g	
6 金	ちらし寿司 マグロの竜田揚げ みょう菜のすまし汁 菜の花和え フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ちらし寿司(生) マグロ(生) 竜田揚げ(生) みょう菜(生) すまし汁(生) 菜の花(生) フルーツ盛り合わせ	水餃子(冷凍) じゃがいも(焼、皮なし) 卵(生) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	ちくわ(生) にんじん(焼、皮つき) 卵黄(生) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	エネルギー：650kcal たんぱく質：28.2g 脂質：19.3g	カロリー：222mg 食塩相当量：1.3g	
7 土	ピザトースト 牛乳 甘夏	なかよしプリン えびの華	ピザトースト(生) 牛乳(生) 甘夏	じゃがいも(焼、皮なし) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	ちくわ(生) にんじん(焼、皮つき) 卵黄(生) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	エネルギー：542kcal たんぱく質：20.4g 脂質：19.8g	カロリー：410mg 食塩相当量：2g	
8 日								
9 月	けんちん汁 揚げ出し豆腐 春菊のお浸し 牛乳 デコポン	フルーツヨーグルト 芋花子	けんちん汁(生) 揚げ出し豆腐(生) 春菊(生) お浸し(生) 牛乳(生) デコポン	じゃがいも(焼、皮なし) サラダ油(100%) トマト(生) フレンチドレッシング(生) 卵黄(生) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	しょうが(生) にんじん(焼、皮つき) 卵黄(生) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	エネルギー：502kcal たんぱく質：20.5g 脂質：26.7g	カロリー：370mg 食塩相当量：1.3g	
10 火	さらわのチーズフライ 青菜のコマ和え 大根煮 じゃが芋汁 バナナ	スポン ばかうけ	さらわ(生) チーズ(生) フライパン(生) 青菜(生) コマ和え(生) 大根煮(生) じゃが芋汁(生) バナナ	じゃがいも(焼、皮なし) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	しょうが(生) にんじん(焼、皮つき) 卵黄(生) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	エネルギー：399kcal たんぱく質：19.2g 脂質：13.7g	カロリー：129mg 食塩相当量：1.3g	
11 水	水菜の肉巻き ポテトサラダ 漬菜汁 わかめスープ 清見オレンジ	牛乳 フレンチトースト	水菜(生) 肉巻き(生) ポテト(生) 漬菜汁(生) わかめスープ(生) 清見オレンジ	じゃがいも(焼、皮なし) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	しょうが(生) にんじん(焼、皮つき) 卵黄(生) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	エネルギー：562kcal たんぱく質：26.1g 脂質：26.7g	カロリー：374mg 食塩相当量：2.5g	
12 木	五日昆布煮 野菜入り卵焼き きのこ汁 いちご	牛乳 ビスコ	五日昆布煮(生) 野菜入り卵焼き(生) きのこ汁(生) いちご	じゃがいも(焼、皮なし) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	しょうが(生) にんじん(焼、皮つき) 卵黄(生) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	エネルギー：332kcal たんぱく質：15g 脂質：15.4g	カロリー：244mg 食塩相当量：1.9g	
13 金	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリー 牛乳 いよかん	ジョア(ストロベリー) まがりせんべい	焼きそば(生) 鶏肉のさっぱり煮(生) ブロッコリー(生) 牛乳(生) いよかん	じゃがいも(焼、皮なし) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	しょうが(生) にんじん(焼、皮つき) 卵黄(生) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	エネルギー：542kcal たんぱく質：26.8g 脂質：19.9g	カロリー：437mg 食塩相当量：1g	
14 土	卒園式(菓子袋)							
15 日								
16 月	ハッシュドポーク アスパラサラダ 牛乳 清見オレンジ	白いお星さまヨーグルト 歌舞伎揚げ	ハッシュドポーク(生) アスパラ(生) 牛乳(生) 清見オレンジ	じゃがいも(焼、皮なし) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	しょうが(生) にんじん(焼、皮つき) 卵黄(生) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	エネルギー：314kcal たんぱく質：11.9g 脂質：13.7g	カロリー：223mg 食塩相当量：1.2g	
17 火	カレーの煮付け マセドアンサラダ ベイクドじゃが かぶ汁 デコポン	麦茶 ぼたもち	カレー(生) 煮付け(生) マセドアン(生) サラダ(生) ベイクドじゃが(生) かぶ汁(生) デコポン	じゃがいも(焼、皮なし) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	しょうが(生) にんじん(焼、皮つき) 卵黄(生) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	エネルギー：516kcal たんぱく質：20.9g 脂質：17g	カロリー：196mg 食塩相当量：1.3g	
18 水	ミラノ風チキンカツ キャベツ和え 春雨スープ いちご	牛乳 手作りクッキー	ミラノ風チキンカツ(生) キャベツ和え(生) 春雨スープ(生) いちご	じゃがいも(焼、皮なし) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	しょうが(生) にんじん(焼、皮つき) 卵黄(生) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	エネルギー：710kcal たんぱく質：26.8g 脂質：39.6g	カロリー：254mg 食塩相当量：1.5g	
19 木	筑前煮 スクラブルエッグ チーズ 小松菜汁 バナナ	牛乳 ソフトフランス (あんバターパン)	筑前煮(生) スクラブルエッグ(生) チーズ(生) 小松菜汁(生) バナナ	じゃがいも(焼、皮なし) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	しょうが(生) にんじん(焼、皮つき) 卵黄(生) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	エネルギー：496kcal たんぱく質：23.4g 脂質：25g	カロリー：257mg 食塩相当量：1.6g	
20 金	春分の日							
21 土	クリームサンド イタリアンスープ 牛乳 いよかん	りんごゼリー コーンポタージュ せんべい	クリームサンド(生) イタリアンスープ(生) 牛乳(生) いよかん	じゃがいも(焼、皮なし) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	しょうが(生) にんじん(焼、皮つき) 卵黄(生) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	エネルギー：639kcal たんぱく質：21.9g 脂質：22.6g	カロリー：325mg 食塩相当量：1.5g	
22 日								
23 月	☆さくら組リクエスト献立☆ (どんなメニューかな?お楽しみに~♪)	ソファール(ストロベリー) 小魚アモンド					エネルギー：567kcal たんぱく質：23.6g 脂質：30.2g	カロリー：370mg 食塩相当量：2g
24 火	焼き魚 マカロニサラダ 大根煮 ニラ玉汁 清見オレンジ	牛乳 チョコマフィン	焼き魚(生) マカロニ(生) サラダ(生) 大根煮(生) ニラ玉汁(生) 清見オレンジ	じゃがいも(焼、皮なし) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	しょうが(生) にんじん(焼、皮つき) 卵黄(生) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	エネルギー：475kcal たんぱく質：23.4g 脂質：23.1g	カロリー：260mg 食塩相当量：0.9g	
25 水	チーズハンバーグ 温野菜 じゃがバター アスパラスープ デコポン	牛乳 ミニメロンパン	チーズハンバーグ(生) 温野菜(生) じゃがバター(生) アスパラ(生) デコポン	じゃがいも(焼、皮なし) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	しょうが(生) にんじん(焼、皮つき) 卵黄(生) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	エネルギー：516kcal たんぱく質：26.5g 脂質：26.2g	カロリー：254mg 食塩相当量：1.6g	
26 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 ブロッコリー 大根汁 宇和ゴールド	野菜生活 わかめおにぎり	五目納豆(生) さつまいもの甘煮(生) ブロッコリー(生) 大根汁(生) 宇和ゴールド	じゃがいも(焼、皮なし) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	しょうが(生) にんじん(焼、皮つき) 卵黄(生) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	エネルギー：455kcal たんぱく質：15.4g 脂質：14.2g	カロリー：144mg 食塩相当量：1.4g	
27 金	ミトスバゲティ レバーのカラー揚げ チンゲン菜スープ 牛乳 バナナ	ジョア(マスカット) 雪の宿せんべい	ミトスバゲティ(生) レバーのカラー揚げ(生) チンゲン菜スープ(生) 牛乳(生) バナナ	じゃがいも(焼、皮なし) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	しょうが(生) にんじん(焼、皮つき) 卵黄(生) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	エネルギー：605kcal たんぱく質：30.6g 脂質：19.6g	カロリー：461mg 食塩相当量：1.9g	
28 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) ジャー マンポテト 牛乳 甘夏	ぶどうゼリー 青のりせんべい	ソフトフランス(生) ジャー(生) マンポテト(生) 牛乳(生) 甘夏	じゃがいも(焼、皮なし) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	しょうが(生) にんじん(焼、皮つき) 卵黄(生) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	エネルギー：566kcal たんぱく質：15.8g 脂質：20.5g	カロリー：283mg 食塩相当量：1.8g	
29 日								
30 月	豚汁 笹かまの磯辺揚げ 三色和え 牛乳 清見オレンジ	麦茶 パフェプリン	豚汁(生) 笹かまの磯辺揚げ(生) 三色和え(生) 牛乳(生) 清見オレンジ	じゃがいも(焼、皮なし) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	しょうが(生) にんじん(焼、皮つき) 卵黄(生) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	エネルギー：431kcal たんぱく質：14.5g 脂質：24.2g	カロリー：241mg 食塩相当量：1.6g	
31 火	ポテトクロック グリーンサラダ 大根煮 白菜汁 いちご	牛乳寒天 えびかきもち	ポテトクロック(生) グリーンサラダ(生) 大根煮(生) 白菜汁(生) いちご	じゃがいも(焼、皮なし) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	しょうが(生) にんじん(焼、皮つき) 卵黄(生) 小麦粉(生) マヨネーズ(全卵) 鶏(生) せんべい	エネルギー：371kcal たんぱく質：16g 脂質：17.3g	カロリー：163mg 食塩相当量：1.4g	

給食MEMO
6日(金) お誕生会
14日(土) 卒園式
20日(金) 春分の日
23日(月) さくら組リクエスト献立

※材料の都合により献立が変わることがあります。

