

令和2年3月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園

日曜	献立名			栄養価					
	朝間	昼食	昼間	あか	黄	みどり			
1 日				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
2 月	牛乳 いちご	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 かぼちゃご飯 清見オレンジ	手作り飲むヨーグルト ムーンライト	普通牛乳100 豆腐(むねつき、生) ちくわ(ハイイロイック) フルーツ 卵(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) サラ ダマ(ハイイロイック) フルーツ 卵(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	いちご(生) スイートコーン(全卵) ちくわ(ハイイロイック) フルーツ 卵(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	エネルギー: 520kcal たんぱく質: 17.7g 脂質: 18.1g	カロリー: 331mg 食塩相当量: 1.1g	
3 火	リンゴジュース	タラの菜種焼き 切干大根の中華和え わかめ汁 ご飯 宇和ゴールド	牛乳 焼き芋	リンゴ(生) 菜種油(全卵) 切干大根(全卵) わかめ(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	エネルギー: 503kcal たんぱく質: 18.4g 脂質: 12.6g	カロリー: 221mg 食塩相当量: 1.7g	
4 水	ぶどうゼリー	花ショウマイ ナムル 茹でアスパラ ご飯 もずくスープ 茹でアスパ	牛乳 フルーツサンド	ぶどう(生) ナムル(全卵) 花ショウマイ(全卵) ナムル(全卵) 茹でアスパ(全卵) もずく(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	エネルギー: 501kcal たんぱく質: 13.6g 脂質: 17.9g	カロリー: 175mg 食塩相当量: 0.6g	
5 木	牛乳 ハッピータン	ひじきとちくわの煮物 厚焼き卵 ブロッコリー 玉ねぎ汁 ご飯 パナナ	ミルク サラダせんべい	普通牛乳100 豆腐(むねつき、生) ひじき(全卵) ちくわ(ハイイロイック) 厚焼き卵(全卵) 玉ねぎ(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	エネルギー: 583kcal たんぱく質: 20.6g 脂質: 15.3g	カロリー: 359mg 食塩相当量: 2g	
6 金	ソファール (ブレーン)	ちらし寿司 マグロの竜田揚げ みつ葉のすまし汁 菜の花和え フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ちらし寿司(全卵) マグロ(全卵) 竜田揚げ(全卵) みつ葉(全卵) すまし汁(全卵) 菜の花(全卵) フルーツ(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	エネルギー: 559kcal たんぱく質: 23g 脂質: 16.0g	カロリー: 326mg 食塩相当量: 1.3g	
7 土	ヤクルト アンパンマン せんべい	ピザトースト 牛乳 甘夏	なかよしプリン えびかきもち	ピザトースト(全卵) 牛乳(全卵) 甘夏(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	エネルギー: 475kcal たんぱく質: 15.4g 脂質: 13.6g	カロリー: 288mg 食塩相当量: 1.6g	
8 日									
9 月	牛乳 白い風船	けんちん汁 揚げ出し豆腐 春菊のお浸し ご飯 デコパン	フルーツヨーグルト 芋子花	普通牛乳100 豆腐(むねつき、生) けんちん汁(全卵) 揚げ出し豆腐(全卵) 春菊(全卵) お浸し(全卵) 豆腐(全卵) 揚げ出し豆腐(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	エネルギー: 598kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 24.7g	カロリー: 327mg 食塩相当量: 1.9g	
10 火	りんごゼリー	さわらのチーズフライ 青菜のゴマ和え 大根煮 ご飯 じゃが芋汁 パナナ	スポロン ばかうけ	さわらのチーズ(全卵) フライ(全卵) 青菜(全卵) ゴマ(全卵) 大根(全卵) じゃが芋汁(全卵) パナナ(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	エネルギー: 475kcal たんぱく質: 14.2g 脂質: 9.1g	カロリー: 109mg 食塩相当量: 1.1g	
11 水	麦茶 バナナ	水菜の肉巻き ポテトサラダ 金時豆 わかめスープ ご飯 清見オレンジ	牛乳 フレンチトースト	水菜(全卵) 肉巻き(全卵) ポテト(全卵) 金時豆(全卵) わかめ(全卵) 豆腐(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	エネルギー: 593kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 20.9g	カロリー: 317mg 食塩相当量: 2.1g	
12 木	カルピス ミニサラダ せんべい	五目昆布巻 野菜入り卵焼き ご飯 きのこ汁 いちご	牛乳 ピスコ	五目昆布巻(全卵) 野菜(全卵) 卵焼き(全卵) きのこ汁(全卵) いちご(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	エネルギー: 468kcal たんぱく質: 16.2g 脂質: 14.7g	カロリー: 230mg 食塩相当量: 1.8g	
13 金	麦茶 Caせんべい	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 プロッコリー 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(全卵) 鶏肉(全卵) さっぱり煮(全卵) プロッコリー(全卵) 牛乳(全卵) いよかん(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	エネルギー: 490kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 16.7g	カロリー: 419mg 食塩相当量: 0.9g	
14 土	卒園式(菓子袋)								
15 日									
16 月	果実ジュース ゴマせんべい	ハッシュドポーク アスパラサラダ 牛乳 ご飯 清見オレンジ	白いお昼さま ヨーグルト 歌舞伎揚げ	ハッシュドポーク(全卵) アスパラ(全卵) サラダ(全卵) 牛乳(全卵) 豆腐(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	エネルギー: 478kcal たんぱく質: 13.6g 脂質: 12.6g	カロリー: 218mg 食塩相当量: 1.3g	
17 火	牛乳 いちご	カレーの煮付け マゼンダサラダ ペイジじゃが かぶ汁 ご飯 デコパン	麦茶 ぼたもち	カレー(全卵) 煮付け(全卵) マゼンダ(全卵) サラダ(全卵) ペイジ(全卵) じゃが(全卵) かぶ汁(全卵) 豆腐(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	エネルギー: 559kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 16.2g	カロリー: 277mg 食塩相当量: 1.2g	
18 水	麦茶 アスパラガス	ミラノ風チキンカツ キャベツ和え 春雨スープ ご飯 いちご	牛乳 手作りクッキー	ミラノ風チキンカツ(全卵) キャベツ(全卵) 春雨(全卵) スープ(全卵) 豆腐(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	エネルギー: 680kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 29.6g	カロリー: 223mg 食塩相当量: 1.6g	
19 木	ジョア (ブルーベリー) 黒糖ミルク	筑前煮 スクラブルエッグ 小松菜汁 チーズ ご飯 パナナ	牛乳 ソフトフランス (あんバターパン)	筑前煮(全卵) スクラブルエッグ(全卵) 小松菜汁(全卵) チーズ(全卵) 豆腐(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	エネルギー: 620kcal たんぱく質: 25.5g 脂質: 18.9g	カロリー: 520mg 食塩相当量: 1.3g	
20 金	春分の日								
21 土	カルピス 墨たべよ	クリームサンド イタリンスープ 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(全卵) イタリンスープ(全卵) 牛乳(全卵) いよかん(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	エネルギー: 539kcal たんぱく質: 17.1g 脂質: 16.4g	カロリー: 203mg 食塩相当量: 1.4g	
22 日									
23 月	フルーツ ジュース ぼたもち焼き	☆さくら組クエスト献立☆ (どんなメニューかな?)	ソファール (ストロベリー) 小魚アーモンド	フルーツ(全卵) ジュース(全卵) ぼたもち(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	エネルギー: 652kcal たんぱく質: 22.2g 脂質: 22.9g	カロリー: 373mg 食塩相当量: 2.1g	
24 火	麦茶 いちご	焼き魚(鮭) マカロニサラダ ニラ玉汁 大根煮 ご飯 清見オレンジ	牛乳 チョコマフィン	焼き魚(全卵) マカロニ(全卵) サラダ(全卵) ニラ玉汁(全卵) 大根煮(全卵) 豆腐(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	エネルギー: 522kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 19.2g	カロリー: 240mg 食塩相当量: 0.9g	
25 水	なかよしプリン	チーズハンバーグ 温野菜 アスパラスープ じゃがバター ご飯 デコパン	牛乳 ミニメロンパン	チーズハンバーグ(全卵) 温野菜(全卵) アスパラ(全卵) スープ(全卵) じゃが(全卵) 豆腐(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	エネルギー: 553kcal たんぱく質: 21.7g 脂質: 21.9g	カロリー: 244mg 食塩相当量: 1.4g	
26 木	牛乳 ピスコ	五目納豆 さつまいもの甘煮 大根汁 ブロッコリー ご飯 宇和ゴールド	野菜生活 わかめおにぎり	五目納豆(全卵) さつまいも(全卵) 甘煮(全卵) 大根汁(全卵) ブロッコリー(全卵) 豆腐(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	エネルギー: 634kcal たんぱく質: 18g 脂質: 19.5g	カロリー: 232mg 食塩相当量: 1.4g	
27 金	牛乳 アンパンマン やさいせんべい	ミートスパゲティ レバーのカーン揚げ チンゲン菜スープ パナナ	ジョア(マスカット) 雪の宿せんべい	ミートスパゲティ(全卵) レバー(全卵) カーン揚げ(全卵) チンゲン菜(全卵) スープ(全卵) パナナ(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	エネルギー: 525kcal たんぱく質: 24.5g 脂質: 16g	カロリー: 455mg 食塩相当量: 1.8g	
28 土	ミルク 羊かんぴ	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(全卵) ジャム(全卵) マーガリン(全卵) ジャーマンポテト(全卵) 牛乳(全卵) 甘夏(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	エネルギー: 532kcal たんぱく質: 13.6g 脂質: 16.2g	カロリー: 263mg 食塩相当量: 1.4g	
29 日									
30 月	牛乳 ぱりんこ	豚汁 笹かまの磯辺揚げ 三色和え まいたけご飯 清見オレンジ	麦茶 パペリン	豚汁(全卵) 笹かま(全卵) 磯辺揚げ(全卵) 三色和え(全卵) まいたけ(全卵) 豆腐(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	エネルギー: 553kcal たんぱく質: 16.3g 脂質: 24g	カロリー: 239mg 食塩相当量: 1.7g	
31 火	ヤクルト 動物ビスケット	ポチトコロケ グリーンサラダ 白菜汁 大根煮 ご飯 いちご	牛乳 えびかきもち	ポチトコロケ(全卵) グリーンサラダ(全卵) 白菜汁(全卵) 大根煮(全卵) 豆腐(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵) 味噌(全卵) かつお節(全卵)	エネルギー: 565kcal たんぱく質: 17.5g 脂質: 18.9g	カロリー: 171mg 食塩相当量: 1.3g	

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) さくら組クエスト献立

※1歳6か月未満の子は、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。

