

令和元年5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	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 水	即位の日						
2 木	国民の休日						
3 金	憲法記念日						
4 土	みどりの日						
5 日	こどもの日						
6 月	振替休日						
7 火	照り焼きチキン 温野菜 みつ葉のかき玉汁 清見オレンジ	なかよしヨーグルト ぱりんこ	唐揚げ、もも(皮つき)、まぐろ(焼物) 油漬、ブロッコリー、トマト、焼き豆 菜、かぼち、みそ(甘みそ)、普通牛乳100	ドレッシングタイプ和風調味料、米菓 (塩せんべい)	しょうが(糖蜜、生)、にんにく(りんご、生)、 わかめ(漬物、生)、ブロッコリー(花房、生)、 にんじん(根、皮つき)、生)、キャベツ(結球 菜、生)、たまねぎ(りんご、生)、ゴーレデンキウ イ(葉、生)	エネルギー：269kcal たんぱく質：14.1g 脂質：10.5g	加糖量：120mg 食塩相当量：1.1g
8 水	白身魚のタルタルソース 青菜和え じゃが芋汁 ゴーレデンキウイ	牛乳 手作りラスク	まぐろ(生)、鶏卵(全卵)、かつお節 みそ(甘みそ)、普通牛乳100	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)、じゃがいも(冷凍、皮なし、 生)、食パン、ざらめ糖(グラニュー 糖)、オリブ油	きゅうり(果実、生)、こまつな(葉、生)、 ブロッコリー(花房、生)、にんじん(根、皮つき、 生)、たまねぎ(りんご、生)、ゴーレデンキウ イ	エネルギー：394kcal たんぱく質：18.6g 脂質：17.6g	加糖量：206mg 食塩相当量：1.1g
9 木	切干大根 スクランブルエッグ なめこ汁 宇和ゴールド	牛乳 よもぎ団子	かつお節、油揚げ、かつお節、鶏 卵(全卵)、ベーコン(ベーコン)、 納豆、豆腐、みそ(甘みそ)、普通 牛乳100、きな粉(脱脂大豆)、黄大豆	鶏卵(三連卵) 上新粉、こしあん 生粉	切干だいこん(乾)、にんじん(根、皮つき、 生)、こまつな(葉、生)、なめこ(水浸し) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)、よ もぎ(葉、ゆで)	エネルギー：498kcal たんぱく質：20.1g 脂質：14.1g	加糖量：242mg 食塩相当量：1.3g
10 金	たけのご飯 鶏のから揚げ 小松菜和え わかめ汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	鶏、むね(皮つき、生)、かつお節 油揚げ、さつま、もも(皮つき、生)、水 豆、大豆、みそ(甘みそ)、普通牛 乳100	鶏卵(三連卵) 薄力粉(三連卵) サフワー油(ハイオレイック)、でん 粉(じゃがいもでん粉)、ショートケ ーキ	にんじん(根、皮つき、生)、たけのご(水浸し) さやいんげん(若芽、生)、しょうが(糖 蜜、生)、にんにく(りんご、生)、わかめ(漬 物、生)、こまつな(葉、生)、えのきたけ(生) ゴーレデンキウイ、グレープフルーツ(白肉	エネルギー：675kcal たんぱく質：23.2g 脂質：27g	加糖量：236mg 食塩相当量：1g
11 土	春の合同遠足						
12 日							
13 水	ブロッコリーカレー シーザーサラダ 牛乳 清見オレンジ	フルーツヨーグルト 芋花子	ぶた大根、かた(肉つき、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 卵型)	じゃがいも(糖蜜、皮なし、生)、マ ヨネーズ(全卵型)、さつまいも(塊根、 生)、サフワー油(ハイオレイック)	しょうが(糖蜜、生)、たまねぎ(りんご、生)、 ブロッコリー(花房、生)、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)(皮つき、生)、きゅうり(果実、生)、ア スパラガス(葉、生)、グリーンアスパラガス(皮 なし、生)	エネルギー：395kcal たんぱく質：12.5g 脂質：19.9g	加糖量：253mg 食塩相当量：1.6g
14 木	ミートボール 三色和え 大根汁 ゴーレデンキウイ	スボロン ばかうけ	ぶた、ひき肉(生)、煮干(煮物) 鶏 卵(全卵)、油揚げ、かつお節 みそ(甘みそ)	鶏卵(三連卵) でん粉(じゃがいもで ん粉)、サフワー油(ハイオレイック) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生)、たまねぎ(りん ご、生)、こまつな(葉、生)、スイートコー ン缶詰(ホールカーネルスタイル)、塩こん (皮つき、生)、ゴーレデンキウイ	エネルギー：438kcal たんぱく質：22.2g 脂質：19.1g	加糖量：195mg 食塩相当量：1.6g
15 金	さばの味噌煮 ブロッコリーサラダ アスパラスープ 宇和ゴールド	牛乳 ハムコーンパン	さば(生)、みそ(甘みそ)、ハム (ロース)、ベーコン(ベーコン)、普通 牛乳100、プロセスチーズ	鶏卵(三連卵) フレンチドレッシング ロールパン、マヨネーズ(全卵型)	しょうが(糖蜜、生)、レタス(生鮮種、結 球菜、生)、にんじん(根、皮つき、生)、ブロッ コリー(花房、生)、きゅうり(果実、生)、ア スパラガス(葉、生)、たまねぎ(りんご、生)、 グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)、ス	エネルギー：378kcal たんぱく質：19.7g 脂質：18.1g	加糖量：175mg 食塩相当量：2.1g
16 土	豚 半月卵 茹でスナップえんどう 小松菜汁 清見オレンジ	牛乳 お好み焼き	ぶた大根、かた(肉つき、生)、鶏 卵(全卵)、かつお節、み そ(甘みそ)、普通牛乳100、ベー コン(ベーコン)、ナチュラルチーズ(パ ルメザン)、ナチュラルチーズ(パ ルメザン)	でん粉(じゃがいもでん粉)、サフ ラワー油(ハイオレイック)、鶏卵(三連 卵)、小麦粉(精製)、マヨネーズ(全 卵型)、薄力粉(1等)	たまねぎ(りんご、生)、にんじん(根、皮つき、 生)、きゅうり(果実、生)、たけのご(水浸し) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)、ス イートコーン	エネルギー：417kcal たんぱく質：17.5g 脂質：21.5g	加糖量：255mg 食塩相当量：1.7g
17 日	アスパラ入りクリームスパゲティ レバーのケチャップ煮 チーズ 牛乳 メロン	牛乳寒天 ゴマせんべい	普通牛乳、クリーム(乳脂肪、糖質) 海苔、全卵(生)、ぶた、鶏卵 (生)、普通牛乳100、プロセスチーズ	カラロース(揚げた)、でん粉 (じゃがいもでん粉)、サフワー油 (ハイオレイック)、米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りんご、生)、にんじん(根、皮つき、 生)、生)、アスパラガス(葉、生)、メロン(温 室、生)	エネルギー：595kcal たんぱく質：24.2g 脂質：25.4g	加糖量：304mg 食塩相当量：1.5g
18 月	クロワッサンサンド 牛乳 オレンジ	ぶどうゼリー コーンポタージュ せんべい	まぐろ(焼物)、ブロッコリー、ライ トプロセスチーズ、普通牛乳200	クロワッサン、マヨネーズ(全卵型) ブルーベリー(ジャム)、米菓(塩せん べい)	きゅうり(果実、生)、レタス(生鮮種、結 球菜、生)、パルメザン(チーズ、生)	エネルギー：599kcal たんぱく質：15.7g 脂質：31.1g	加糖量：284mg 食塩相当量：1.5g
19 火							
20 水	豚汁 ささ身のチーズ焼き ブロッコリー 牛乳 甘夏	手作り飲むヨーグルト ムーンライト	かつお節、みそ(甘みそ)、ぶた大 根、かた(肉つき、生)、鶏卵(全卵)、 かつお節、みそ(甘みそ)、さつまいも(塊 根、生)、ナチュラルチーズ(パ ルメザン)、普通牛乳100、ヨーグルト (全卵型)、普通牛乳1リットル	マヨネーズ(全卵型) 鶏卵(三連卵) ココナッツオイル、ビスケット(ソ フト)	にんじん(根、皮つき、生)、ごぼう(根、 生)、鶏卵(全卵)、さつまいも(塊根、皮つき、 生)、ブロッコリー(花房、生)、なつめか ん(砂じょう、生)	エネルギー：405kcal たんぱく質：21.5g 脂質：18.5g	加糖量：262mg 食塩相当量：1.3g
21 木	磯辺つくね揚げ 青菜和え ベーコンスープ メロン	ヤクルト ぼたぼた焼き	鶏肉、ひき肉(生)、みそ(甘みそ)、 鶏卵(全卵)、かつお節、ベー コン(ベーコン)	パン粉(乾物)、サフワー油(ハイオ レイック)、でん粉(じゃがいもでん粉) 大豆(はるまぎ) 米菓(塩せんべい)	しょうが(糖蜜、生)、たまねぎ(りんご、生)、 にんじん(根、皮つき、生)、きゅうり(果実、 生)、たまねぎ(りんご、生)、チンゲンサイ (葉、生)、メロン(温室、生)	エネルギー：293kcal たんぱく質：12.4g 脂質：10.2g	加糖量：91mg 食塩相当量：1.3g
22 金	焼き魚(鮭) コールスローサラダ 金 時豆 若竹汁 清見オレンジ	牛乳 揚げパン	べにぎ(生) ハム(ロース) かつお 節、みそ(甘みそ)、さつまいも(塊 根、生)、普通牛乳100、きな粉(全卵 大豆、黄大豆)	マヨネーズ(全卵型) 鶏卵(三連卵) ココナッツオイル、サフワー油(ハイ オレイック)	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)、アスパラガス(葉、生)、スナッ プえんどう(皮つき、生)、パルメザン(チ ーズ、生)、たけのご(水浸し) パルメザン オレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：428kcal たんぱく質：22.8g 脂質：16.1g	加糖量：183mg 食塩相当量：2.1g
23 土	五目納豆 さつまいもの甘煮 ブロッコリー まいたけ汁 宇和ゴールド	牛乳 ハーベスト	納豆、鶏卵(全卵)、糸こんに ゃく、プロセスチーズ、焼き豆、か ぼち、みそ(甘みそ)、普通牛乳 100	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊 根、皮つき、生)、鶏卵(三連卵) ビ スケット(ソフト)	鶏卵(全卵)、さつまいも(塊根、皮つき、 生)、にんじん(根、皮つき、生)、ブロッ コリー(花房、生)、グレープフルーツ(白肉種、 砂じょう、生)	エネルギー：418kcal たんぱく質：16.5g 脂質：21g	加糖量：235mg 食塩相当量：1.4g
24 日	ちゃんぽんうどん 笹かま揚げ ほうれん草のなめ煮和え 牛乳 甘夏	ジョア(プレーン) おこわおにぎり	ぶた大根、かた(肉つき、生)、鶏 卵(全卵)、さつまいも(塊根、 生)、なと、笹かま 普通牛乳100 鶏、むね(皮つき、生) かつお節 油揚げ	うどん(ゆで)、サフワー油(ハイオ レイック)、プレミックス粉(めん粉 用)、水餃子(凍白米) 鶏卵(三連 卵)	鶏卵(全卵)、さつまいも(塊根、皮つき、 生)、たまねぎ(りんご、生)、にんじん(根、 皮つき、生)、キャベツ(結球菜、生)、ほう れん草(葉、生)、普通牛乳、生)、えのきた け(焼付け、生)、なつめかん(砂 じょう、生)、えのきたけ(生)	エネルギー：601kcal たんぱく質：24.8g 脂質：16.6g	加糖量：472mg 食塩相当量：1.3g
25 月	ミルクリッチ 切干大根の中華和え 牛乳 ゴーレデンキウイ	ぶどうジュース 星たべよ	ゆで卵、かぼち、普通牛乳200	クリームパン、ごま油、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)、きゅうり(果実、生)、にんじん(根、 皮つき、生)、切干だいこん(乾)、ゴーレ デンキウイ	エネルギー：492kcal たんぱく質：16g 脂質：16.8g	加糖量：328mg 食塩相当量：1.3g
26 火							
27 水	コーンチャウダー 鶏肉のさっぱり煮 茹でスナップえんどう 牛乳 パナナ	ヨーグルト みかんゼリー 青のりせんべい	鶏、むね(皮つき、生)、鶏、むね (皮つき、生)、普通牛乳100、ヨー グルト(全卵型)、ゼラン	鶏卵(三連卵) マヨネーズ(全卵型) 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(りんご、生)、にんじん(根、 皮つき、生)、スイートコーン缶詰(クリム スタイル)、アスパラガス(葉、生)、スナッ プえんどう(皮つき、生)、パナナ(生)、なつめ かん(砂じょう、生)	エネルギー：379kcal たんぱく質：17.1g 脂質：14.6g	加糖量：184mg 食塩相当量：0.4g
28 木	花ショウマイ 水菜のお浸し もずくスープ ゴーレデンキウイ	牛乳 ホットケーキ	ぶた、ひき肉(生) ハム(ロース) 鶏 卵(全卵)、普通牛乳100、普通牛 乳	しょうゆ(生) 小麦粉、でん粉(じゃ がいもでん粉)、ドレッシングタイプ和 風調味料、プレミックス粉(ホットケ ーキ用)、メープルシロップ	しょうが(糖蜜、生)、たまねぎ(りんご、生)、 ブロッコリー(花房、生)、みずな(葉、生)、 きゅうり(果実、生)、にんじん(根、皮つき、 生)、もずく(糖蜜、生)、鶏卵(全卵)、ス イートコーン缶詰(ホールカーネルス タイル)、生)、ゴーレデンキウイ	エネルギー：404kcal たんぱく質：18g 脂質：15g	加糖量：224mg 食塩相当量：0.8g
29 金	マグロの竜田揚げ 春雨サラダ 玉ねぎ汁 清見オレンジ	牛乳 ミニメロンパン	まぐろ(焼物)、生)、ハム(ロース) 油揚げ、かつお節、みそ(甘みそ)、 普通牛乳100	でん粉(じゃがいもでん粉)、サフ ラワー油(ハイオレイック)、大豆(は るまぎ) ドレッシングタイプ和風調 味料	にんにく(りんご、生)、しょうが(糖蜜、生)、 レタス(生鮮種、結球菜、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)、たまねぎ(りんご、生)、パルメザン オレンジ	エネルギー：365kcal たんぱく質：20.1g 脂質：13.5g	加糖量：157mg 食塩相当量：1.3g
30 土	五目昆布煮 アスパラキッシュ きゃべつ汁 宇和ゴールド	ジョア(ストベリー) バナナオムレット	ぶた大根、かた(肉つき、生)、鶏 卵(全卵)、ベーコン(ベーコン)、 かつお節、みそ(甘みそ)、ホップ クリーム(植物性)	鶏卵(三連卵) 薄力粉(1等) 薄力粉 (1等)、プレミックス粉(ホットケ ーキ用)	まこん(葉、生)、にんじん(根、皮つき、 生)、アスパラガス(葉、生)、キャベツ(結 球菜、生)、えのきたけ(生)、グ レープフルーツ(白肉種、砂じょう、 生)、パナナ	エネルギー：518kcal たんぱく質：19.1g 脂質：20.5g	加糖量：425mg 食塩相当量：1.7g
31 日	三色そうめん ほうれん草のお浸し 天ぷら(たけのこ・竹輪) 牛乳 メロン	なかよしプリン ハッピータン	唐揚げ、もも(皮つき、焼物)、普通牛 乳100	そば、ひやめ(乾)、プレミックス 粉(めん粉)、サフワー油(ハイ オレイック)、米菓(塩せんべい)	鶏卵(全卵)、さつまいも(塊根、皮つき、 生)、きゅうり(果実、生)、たまねぎ(りん ご、生)、たけのご(水浸し) メロン(温 室、生)、ほうれん草(葉、生)、普通牛 乳、生)	エネルギー：529kcal たんぱく質：20g 脂質：16.1g	加糖量：203mg 食塩相当量：2.5g

給食MEMO

- 1日 即位の日 9日 よもぎ団子作り(さくら)
- 2日 国民の休日 11日 春の合同遠足
- 3日 憲法記念日 16日 スナッパえんどうの筋とり(たんぼぼ)
- 4日 みどりの日 17日 お誕生会
- 5日 こどもの日 24日 おにぎり作り(もも・たんぼぼ・さくら)
- 6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。

