

令和元年6月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園



日 曜	献立名		あか			みどり		栄養価	給食当量
	昼食	昼間	体をたくる 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 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) カラフルサラダ 牛乳 オレンジ	バナナ	ハム(ローズ) サツマアサ(ローズ) バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) カラフルサラダ(ローズ) フレンチドレッシング	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	エネルギー: 574kcal タンパク: 17.4g 脂質: 18.8g	加齢当量: 316mg 食塩相当量: 1.5g	
2 日									
3 月	むらも汁 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 ほうれん草のなめ草和え ゴールデンキウイ	ソフトフランス(プレーン) 手作りクッキー	鶏肉(さっぱり) 鶏肉(さっぱり) 牛乳(さっぱり) ほうれん草(なめ草) ゴールデンキウイ(なめ草)	ソフトフランス(プレーン) 手作りクッキー	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	エネルギー: 591kcal タンパク: 23.6g 脂質: 28.1g	加齢当量: 312mg 食塩相当量: 1.5g	
4 火	松風焼き シーザーサラダ なめこ汁 牛乳とゴールド	ヤクルト 星たべよ	鶏肉(松風) シーザーサラダ(松風) なめこ汁(松風) 牛乳(松風) ゴールド(松風)	ヤクルト(松風) 星たべよ(松風)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	エネルギー: 333kcal タンパク: 16g 脂質: 13.6g	加齢当量: 134mg 食塩相当量: 1g	
5 水	カツオブライのタルタルソースかけ 青菜和え みねぎ汁 オレンジ	牛乳 スパゲティパン	カツオブライ(タルタル) 青菜和え(タルタル) みねぎ汁(タルタル) オレンジ(タルタル)	カツオブライ(タルタル) スパゲティパン(タルタル)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	エネルギー: 525kcal タンパク: 26.7g 脂質: 29.3g	加齢当量: 220mg 食塩相当量: 1.3g	
6 木	じゃが芋のひき肉煮 厚焼き卵 トマトスープ 茹でアスパラ メロン	麦茶 大学芋のアイス	じゃが芋(ひき肉) 厚焼き卵(ひき肉) トマトスープ(ひき肉) 茹でアスパラ(ひき肉) メロン(ひき肉)	じゃが芋(ひき肉) 厚焼き卵(ひき肉)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	エネルギー: 352kcal タンパク: 10.4g 脂質: 14.1g	加齢当量: 66mg 食塩相当量: 2.2g	
7 金	焼きそば かぼちゃのチーズ焼き 牛乳 茹でスナップえんどう ぶどう	ジュア (ブルーベリー) クッキー	焼きそば(チーズ) かぼちゃ(チーズ) 牛乳(チーズ) 茹でスナップえんどう(チーズ) ぶどう(チーズ)	ジュア(ブルーベリー) クッキー	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	エネルギー: 466kcal タンパク: 15.9g 脂質: 13.4g	加齢当量: 449mg 食塩相当量: 0.9g	
8 土	ハンバーガー 牛乳 ゴールデンキウイ	ぶどうゼリー 雷の星せんべい	ハンバーガー(牛肉) 牛乳(牛肉) ゴールデンキウイ(牛肉)	ハンバーガー(牛肉) ぶどうゼリー(牛肉)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	エネルギー: 519kcal タンパク: 20.5g 脂質: 16.6g	加齢当量: 353mg 食塩相当量: 1.8g	
9 日									
10 月	ブロッコリーカレー コールスローサラダ 牛乳 さつま芋チップ オレンジ	手作り苺ヨーグルト ばりんこ	ブロッコリー(カレー) コールスロー(カレー) 牛乳(カレー) さつま芋チップ(カレー) オレンジ(カレー)	ブロッコリー(カレー) さつま芋チップ(カレー)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	エネルギー: 462kcal タンパク: 13.1g 脂質: 24.2g	加齢当量: 256mg 食塩相当量: 1.7g	
11 火	油淋鶏 ごぼうサラダ とろりんスープ 茹で絹さや パナナ	スポン ゴマせんべい	油淋鶏(ごぼう) ごぼう(ごぼう) とろりんスープ(ごぼう) 茹で絹さや(ごぼう) パナナ(ごぼう)	油淋鶏(ごぼう) とろりんスープ(ごぼう)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	エネルギー: 434kcal タンパク: 16.5g 脂質: 18.7g	加齢当量: 68mg 食塩相当量: 1.2g	
12 水	焼き魚(鮭) 和風ポテサラ なめこ汁のかき玉汁 金時豆 メロン	牛乳 ミルクリッチ	焼き魚(和風) 和風ポテサラ(和風) なめこ汁(和風)のかき玉汁(和風) 金時豆(和風) メロン(和風)	焼き魚(和風) なめこ汁(和風)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	エネルギー: 448kcal タンパク: 23.2g 脂質: 18.3g	加齢当量: 178mg 食塩相当量: 2.1g	
13 木	親子煮 切干大根の中華和え なす汁 ゴールデンキウイ	牛乳 ココアとバナナの スコーン	親子煮(中華) 切干大根(中華) なす汁(中華) ゴールデンキウイ(中華)	親子煮(中華) ココアとバナナの(中華)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	エネルギー: 368kcal タンパク: 13.1g 脂質: 17.5g	加齢当量: 201mg 食塩相当量: 1.5g	
14 金	豚丼 小松菜のゴマ和え もずくスープ とうもろこし フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	豚丼(ゴマ) 小松菜(ゴマ) もずくスープ(ゴマ) とうもろこし(ゴマ) フルーツ盛り合わせ(ゴマ)	豚丼(ゴマ) ケーキ	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	エネルギー: 589kcal タンパク: 18.7g 脂質: 19.6g	加齢当量: 201mg 食塩相当量: 0.6g	
15 土	甘バターサンド ミネストローネ 牛乳 グレープフルーツ	牛乳寒天 隠せんべい	甘バターサンド(牛乳) ミネストローネ(牛乳) 牛乳(牛乳) 寒天(牛乳) 隠せんべい(牛乳)	甘バターサンド(牛乳) 牛乳(牛乳)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	エネルギー: 609kcal タンパク: 22g 脂質: 22.8g	加齢当量: 342mg 食塩相当量: 1.6g	
16 日									
17 月	コロコロスープ 豚肉とパプリカの炒め物 牛乳 茹でスナップえんどう ゴールデンキウイ	なかよしヨーグルト ハッピータン	コロコロ(豚肉) 豚肉(豚肉) パプリカ(豚肉) 牛乳(豚肉) 茹でスナップえんどう(豚肉) ゴールデンキウイ(豚肉)	コロコロ(豚肉) ハッピータン	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	エネルギー: 335kcal タンパク: 12.1g 脂質: 14.5g	加齢当量: 233mg 食塩相当量: 2.5g	
18 火	タンダーチキン 温野菜 アスパラスープ チーズ オレンジ	牛乳 アメリカンドック	タンダーチキン(温野菜) 温野菜(温野菜) アスパラスープ(温野菜) チーズ(温野菜) オレンジ(温野菜)	タンダーチキン(温野菜) アメリカンドック	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	エネルギー: 450kcal タンパク: 24.5g 脂質: 28.4g	加齢当量: 327mg 食塩相当量: 2.5g	
19 水	カツオのたたき マセドアンサラダ まいたけ汁 スイカ	牛乳 カレーパン	カツオ(たたき) マセドアン(たたき) まいたけ汁(たたき) スイカ(たたき)	カツオ(たたき) カレーパン	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	エネルギー: 605kcal タンパク: 27.2g 脂質: 22.7g	加齢当量: 270mg 食塩相当量: 2.3g	
20 木	オクラ入り五目納豆 かぼちゃの甘煮 ほうれん草汁 茹でアスパラ メロン	フルーツジュース サラダせんべい	オクラ(納豆) 五目納豆(納豆) かぼちゃ(納豆) ほうれん草汁(納豆) 茹でアスパラ(納豆) メロン(納豆)	オクラ(納豆) フルーツジュース(納豆)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	エネルギー: 285kcal タンパク: 10.2g 脂質: 9g	加齢当量: 64mg 食塩相当量: 1.5g	
21 金	肉もすうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 小松菜のお浸し ぶどう	ジュア(プレーン) わかめおにぎり	肉もす(うどん) 揚げ出し豆腐(うどん) 牛乳(うどん) 小松菜のお浸し(うどん) ぶどう(うどん)	ジュア(プレーン) わかめおにぎり	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	エネルギー: 677kcal タンパク: 29.6g 脂質: 21.2g	加齢当量: 510mg 食塩相当量: 1.3g	
22 土	ソフトフランス(あんバターパン) ジャーマンポテト 牛乳 オレンジ	なかよしプリン うす塩せんべい	ソフトフランス(あん) ジャーマンポテト(あん) 牛乳(あん) オレンジ(あん)	ソフトフランス(あん) なかよしプリン	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	エネルギー: 611kcal タンパク: 16.9g 脂質: 24.6g	加齢当量: 315mg 食塩相当量: 2.1g	
23 日									
24 月	アスパラチュー 凍り豆腐とまいたけの煮物 牛 乳 いんげんのゴマ和え ゴールデンキウイ	フルーツヨーグルト 小魚アーモンド	アスパラチュー(豆腐) 豆腐(豆腐) まいたけ(豆腐) 牛乳(豆腐) いんげんの(豆腐) ゴールデンキウイ(豆腐)	アスパラチュー(豆腐) 小魚アーモンド	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	エネルギー: 388kcal タンパク: 21.7g 脂質: 15.5g	加齢当量: 366mg 食塩相当量: 0.8g	
25 火	しそ巻きカツ ナムル ニラ玉汁 とうもろこし メロン	牛乳 ツナパン	しそ巻きカツ(ナムル) ナムル(ナムル) ニラ玉汁(ナムル) とうもろこし(ナムル) メロン(ナムル)	しそ巻きカツ(ナムル) ツナパン	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	エネルギー: 598kcal タンパク: 25g 脂質: 33.8g	加齢当量: 225mg 食塩相当量: 1.6g	
26 水	白身魚のマリネ マカロニサラダ かぶ汁 スイカ	ヤクルト 雷の宿せんべい	白身魚(マリネ) マリネ(マリネ) マカロニ(マリネ) かぶ汁(マリネ) スイカ(マリネ)	白身魚(マリネ) 雷の宿せんべい	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	エネルギー: 329kcal タンパク: 12.1g 脂質: 12.5g	加齢当量: 143mg 食塩相当量: 0.9g	
27 木	筑前煮 かぼちゃキッシュ オクラスープ 茹でアスパラ ゴールデンキウイ	野菜生活 チョコバナナパイ	筑前煮(野菜) かぼちゃ(野菜) キッシュ(野菜) オクラスープ(野菜) 茹でアスパラ(野菜) ゴールデンキウイ(野菜)	筑前煮(野菜) チョコバナナパイ	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	エネルギー: 511kcal タンパク: 15.6g 脂質: 25.9g	加齢当量: 102mg 食塩相当量: 1.5g	
28 金	トマトクリームスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 茹で絹さや ぶどう	アイス	トマトクリーム(スパゲティ) レバー(スパゲティ) 牛乳(スパゲティ) 茹で絹さや(スパゲティ) ぶどう(スパゲティ)	トマトクリーム(スパゲティ) アイス	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	エネルギー: 656kcal タンパク: 22.3g 脂質: 31.9g	加齢当量: 219mg 食塩相当量: 2.2g	
29 土	コーンチーズパン 春巻とひき肉のソー 牛乳 メロン	バナナ	コーン(チーズ) チーズ(チーズ) パン(チーズ) 春巻(ひき肉) ひき肉(ひき肉) ソー(ひき肉) 牛乳(ひき肉) メロン(ひき肉)	コーン(チーズ) バナナ	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	バナナ(ローズ) 牛乳(ローズ)	エネルギー: 519kcal タンパク: 18.7g 脂質: 16.9g	加齢当量: 321mg 食塩相当量: 0.9g	
30 日									

給食MEMO

14日 お誕生会

材料の都合により献立が変わることがあります。

