

令和元年9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 | 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 | 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 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
| 1 日 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 月 | きのこカレー シーザーサラダ 牛乳 梨 | 非常用おやつ (水 米粉クッキー) | 鶏胸、むね(皮つき、生) ハム(ロース) チキンスライス(パルメザン) 普通牛乳100 | じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ (全卵製) ビスケット(ソフト) | マッシュルーム(水煮無塩) じゃがいも(焼、皮つき、生) たまねぎ(りん、生) にんじん(横、皮つき、生) エリンギ(生) スイートコーン(冷凍電子、ゆで) きゅうり(冷凍、生) レタス(生) ほうろく(生) 豆苗(生) | エネルギー: 430kcal たんぱく質: 12.3g 脂質: 22.4g | たんぱく質: 167mg 食塩相当量: 1.9g | | | | | | | |
| 3 火 | さばの味噌煮 かぼちゃサラダ 小松菜汁 いんげん 巨峰 | 牛乳 アメリカンドック | まぐろ(生) 米みそ(生) ハム(ロース) かつお節 普通牛乳100 魚卵ソーサー 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) | 鶏胸(三連焼) マヨネーズ(全卵製) 鶏ささ(焼皮むき) プレミックス粉(ホットケーキ用) サラダクリーム(ハイオレインック) | しょうが(冷凍、生) 日本かぼちゃ(冷凍、生) にんじん(横、皮つき、生) きゅうり(冷凍、生) にんじん(縦、皮つき、生) ほうろく(生) 豆苗(生) ほうろく(生) 豆苗(生) | エネルギー: 463kcal たんぱく質: 19.1g 脂質: 23.4g | たんぱく質: 202mg 食塩相当量: 1.8g | | | | | | | |
| 4 水 | 照り焼きチキン 青菜和え コーンスープ 大学芋 ゴールデンキウイ | 牛乳 ミルクリッチ | 鶏胸、もも(皮つき、生) かつお節 普通牛乳100 | きつねいも(焼、皮むき、生) 鶏胸(三連焼) ごま(白) ほうちみつ クリーム(生) | しょうが(冷凍、生) にんにく(りん、生) にんじん(横、皮つき、生) たまねぎ(りん、生) スイートコーン(冷凍電子、ゆで) ゴールデンキウイ | エネルギー: 506kcal たんぱく質: 14.2g 脂質: 20.3g | たんぱく質: 231mg 食塩相当量: 2g | | | | | | | |
| 5 木 | 五目納豆 さつまいもの甘煮 大根汁 ブロッコリー オレンジ | アイス | 焼きそば 鶏卵、全卵(生) 糸ひき納豆 プロセスチーズ 肉揚げ かつお節 米みそ(生) | マヨネーズ(全卵製) さつまいも(焼、皮むき、生) 鶏胸(三連焼) ラウトアイス(普通製法) | 鶏胸(生) 鶏卵(生) にんじん(横、皮つき、生) ほうろく(生) 豆苗(生) ほうろく(生) 豆苗(生) | エネルギー: 458kcal たんぱく質: 14.2g 脂質: 24.4g | たんぱく質: 204mg 食塩相当量: 1.4g | | | | | | | |
| 6 金 | ちゃんぽんうどん 天ぷら(かぼちゃ・まんじゅう) 牛乳 小松菜のお浸し 巨峰 | 気になる野菜 (マスカット) ポテトのチーズ焼き | ぶた(皮つき、生) かつお節(生) かつお節(生) 普通牛乳100 プロセスチーズ ハム(ロース) | うどん(ゆで) プレミックス粉(ホットケーキ用) じゃがいも(焼、皮なし、生) | 鶏胸(生) 鶏卵(生) たまねぎ(りん、生) にんじん(横、皮つき、生) キヤブ(冷凍電子、ゆで) ほうろく(生) 豆苗(生) ほうろく(生) 豆苗(生) | エネルギー: 603kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 19.2g | たんぱく質: 327mg 食塩相当量: 1.3g | | | | | | | |
| 7 土 | ソフトフランス(ジャム&マーガリン) ミネストローネ 牛乳 ゴールデンキウイ | なかよしプリン アンパンマンせんべい | ベーコン(ベーコン) 青いだし(水煮無塩) 普通牛乳200 | ソフトフランス(焼) いちご(ジャム、高糖質) ソフトアイス(焼) マヨネーズ(全卵製) 鶏胸(生) | たまねぎ(りん、生) スイートコーン(冷凍電子、ゆで) (ホール) マカロン(生) にんにく(りん、生) きゅうり(冷凍、生) ほうろく(生) 豆苗(生) | エネルギー: 603kcal たんぱく質: 18g 脂質: 20.8g | たんぱく質: 344mg 食塩相当量: 1.9g | | | | | | | |
| 8 日 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 月 | のっぺい汁 ひじきとちくわの炒り豆腐 牛乳 じゃがバター 巨峰 | フルーツヨーグルト 芋菓子 | かつお節 鶏胸、もも(皮つき、生) 鶏卵(全卵製) 普通牛乳100 ヨーグルト(全卵製) | でん粉(じゃがいもでん粉) 鶏胸(三連焼) じゃがいも(焼、皮なし、生) 鶏胸(生) サラダクリーム(ハイオレインック) サラダクリーム(ハイオレインック) | にんじん(横、皮つき、生) ほうろく(生) 豆苗(生) ほうろく(生) 豆苗(生) | エネルギー: 393kcal たんぱく質: 13.3g 脂質: 17.1g | たんぱく質: 347mg 食塩相当量: 1.4g | | | | | | | |
| 10 火 | さんまの甘煮 スパゲティサラダ みつ葉のかき玉汁 かぼちゃの蒸し焼き ゴールデンキウイ | スポンジ ぼたぼた焼き | さんま(皮つき、生) ハム(ロース) 鶏卵(全卵製) ベーコン(ベーコン) 鶏卵(全卵製) 普通牛乳100 鶏卵(全卵製) 普通牛乳100 | マカロン(生) マカロン(生) マカロン(生) マカロン(生) マカロン(生) マカロン(生) | しょうが(冷凍、生) にんじん(横、皮つき、生) キヤブ(冷凍電子、ゆで) ほうろく(生) 豆苗(生) ほうろく(生) 豆苗(生) | エネルギー: 430kcal たんぱく質: 17.1g 脂質: 19.7g | たんぱく質: 109mg 食塩相当量: 1.4g | | | | | | | |
| 11 水 | きのこハンバーグ 温野菜 もずくスープ チーズ オレンジ | 牛乳 エッグパン | ぶた(皮つき、生) 鶏卵(全卵製) 鶏卵(全卵製) 普通牛乳100 | 鶏胸(三連焼) ドレッシングタイプ(和風) ロールパン マヨネーズ(全卵製) | にんじん(横、皮つき、生) たまねぎ(りん、生) ほうろく(生) 豆苗(生) ほうろく(生) 豆苗(生) | エネルギー: 657kcal たんぱく質: 36.4g 脂質: 34.4g | たんぱく質: 363mg 食塩相当量: 2.1g | | | | | | | |
| 12 木 | さんまごぼろ ブロッコリーキッシュ なす汁 いんげん 梨 | 牛乳 スイートポテト | ぶた(皮つき、生) かつお節(生) かつお節(生) 普通牛乳100 鶏卵(全卵製) 普通牛乳100 | 鶏胸(三連焼) ごま(白) じゃがいも(焼、皮なし、生) サラダクリーム(ハイオレインック) 鶏胸(生) 鶏卵(全卵製) さつまいも(焼、皮むき、生) 鶏胸(生) | にんじん(横、皮つき、生) ほうろく(生) 豆苗(生) ほうろく(生) 豆苗(生) | エネルギー: 475kcal たんぱく質: 25.2g 脂質: 25.2g | たんぱく質: 213mg 食塩相当量: 1g | | | | | | | |
| 13 金 | 和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 なすのチーズ焼き ゴールデンキウイ | ジョア(ブルーベリー) ビスコ | ベーコン(ベーコン) かつお節 ぶた(皮つき、生) 普通牛乳100 プロセスチーズ | マカロン(生) マカロン(生) マカロン(生) マカロン(生) マカロン(生) マカロン(生) | たまねぎ(りん、生) にんじん(横、皮つき、生) ほうろく(生) 豆苗(生) ほうろく(生) 豆苗(生) | エネルギー: 665kcal たんぱく質: 32.6g 脂質: 21.3g | たんぱく質: 508mg 食塩相当量: 1.1g | | | | | | | |
| 14 土 | 甘バターサンド 野菜の豆乳スープ 牛乳 巨峰 | 野菜生活 えびせんべい | ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200 | クリームサンド 豆乳(調製豆乳) じゃがいも(焼、皮なし、生) 米菓(塩せんべい) | たまねぎ(りん、生) にんじん(横、皮つき、生) キヤブ(冷凍電子、ゆで) ほうろく(生) 豆苗(生) ほうろく(生) 豆苗(生) | エネルギー: 681kcal たんぱく質: 23.7g 脂質: 24.9g | たんぱく質: 345mg 食塩相当量: 1.5g | | | | | | | |
| 15 日 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 月 | 敬老の日 | | | | | | | | | | | | | |
| 17 火 | カツオフライのタルタルソースかけ ナムル わかめスープ ゴールデンキウイ | ヨーグルトティラミス風 もち麦せんべい | かつお(焼、生) 鶏卵、全卵(生) ヨーグルト(全卵製) ナチュラルチーズ(クリーム) | 唐揚げ(焼) サラダクリーム(ハイオレインック) パン(焼) マヨネーズ(全卵製) ごま(白) 鶏胸(生) 鶏卵(全卵製) 鶏胸(生) | きゅうり(冷凍、生) ブラックマッシュルーム(生) にんにく(横、皮つき、生) たまねぎ(りん、生) にんじん(横、皮つき、生) ほうろく(生) 豆苗(生) ほうろく(生) 豆苗(生) | エネルギー: 601kcal たんぱく質: 24.7g 脂質: 28g | たんぱく質: 186mg 食塩相当量: 0.9g | | | | | | | |
| 18 水 | 焼肉 ビーフステーキ モロヘイヤ汁 ほうれん草のなめ菜和え | 牛乳 手作りクレープ | ぶた(皮つき、生) 鶏卵(全卵製) 普通牛乳100 鶏卵(全卵製) 普通牛乳100 | ビーフステーキ(焼) 鶏胸(三連焼) プレミックス粉(ホットケーキ用) 鶏胸(三連焼) | にんじん(横、皮つき、生) キヤブ(冷凍電子、ゆで) ほうろく(生) 豆苗(生) ほうろく(生) 豆苗(生) | エネルギー: 429kcal たんぱく質: 19g 脂質: 19.6g | たんぱく質: 213mg 食塩相当量: 1.3g | | | | | | | |
| 19 木 | 筑前煮 スクラブルエッグ かぼ汁 ヤーコンの煮物 巨峰 | 牛乳 クリームパン | 鶏胸、むね(皮つき、生) 鶏卵(全卵製) 普通牛乳100 | 鶏胸(三連焼) きいり(焼、生) クリームパン | たけのこ(冷凍電子、ゆで) にんじん(横、皮つき、生) きゅうり(冷凍、生) ほうろく(生) 豆苗(生) ほうろく(生) 豆苗(生) | エネルギー: 425kcal たんぱく質: 23.9g 脂質: 19.1g | たんぱく質: 271mg 食塩相当量: 1.3g | | | | | | | |
| 20 金 | 栗ご飯 プリの照り焼き 和風ポテサラ きのこ汁 フルーツ盛り合わせ | 牛乳 ケーキ | ぶた(皮つき、生) かつお節 米みそ(生) 鶏卵(全卵製) 普通牛乳100 | 日本たけ(ゆで) 水餃子(焼) ごま(白) 鶏胸(生) 鶏卵(全卵製) 鶏胸(生) | きいり(焼、生) えび(焼、生) ほうろく(生) 豆苗(生) ほうろく(生) 豆苗(生) | エネルギー: 693kcal たんぱく質: 23g 脂質: 25g | たんぱく質: 167mg 食塩相当量: 1g | | | | | | | |
| 21 土 | クロワッサンサンド 牛乳 巨峰 | 牛乳蓬天 チーズせんべい | まぐろ(焼) 鶏胸、フレック、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(全卵製) いちご(ジャム、高糖質) 米菓(揚げせんべい) | きゅうり(冷凍、生) レタス(生) ほうろく(生) 豆苗(生) ほうろく(生) 豆苗(生) | エネルギー: 746kcal たんぱく質: 18.4g 脂質: 40.3g | たんぱく質: 332mg 食塩相当量: 1.7g | | | | | | | |
| 22 日 | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 月 | 秋分の日 | | | | | | | | | | | | | |
| 24 火 | 焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 春菊のお浸し オレンジ | 麦茶 おはぎ | ぶた(皮つき、生) かつお節(生) かつお節(生) 普通牛乳100 | 焼きそば(焼) サラダクリーム(ハイオレインック) パン(焼) マヨネーズ(全卵製) 鶏胸(生) 鶏卵(全卵製) 鶏胸(生) | きゅうり(冷凍、生) たまねぎ(りん、生) ほうろく(生) 豆苗(生) ほうろく(生) 豆苗(生) | エネルギー: 590kcal たんぱく質: 24.8g 脂質: 18.5g | たんぱく質: 204mg 食塩相当量: 1.2g | | | | | | | |
| 25 水 | 松風焼き 三色和え なめこ汁 ヤーコンのきんぴら りんご | 牛乳 手作りラスク | 鶏胸、むね(皮つき、生) 鶏卵(全卵製) 普通牛乳100 | きいり(焼) 鶏胸(三連焼) パン(焼) きいり(焼、生) ほうろく(生) 豆苗(生) ほうろく(生) 豆苗(生) | にんじん(横、皮つき、生) スイートコーン(冷凍電子、ゆで) にんじん(横、皮つき、生) ほうろく(生) 豆苗(生) ほうろく(生) 豆苗(生) | エネルギー: 430kcal たんぱく質: 23.1g 脂質: 18.4g | たんぱく質: 227mg 食塩相当量: 1.3g | | | | | | | |
| 26 木 | 親子煮 塩昆布漬 まいたけ汁 ベイクドじゃが 巨峰 | ジョア(ストロベリー) の宿せんべい | 鶏胸、むね(皮つき、生) かつお節(生) かつお節(生) 普通牛乳100 | 鶏胸(三連焼) サラダクリーム(ハイオレインック) じゃがいも(焼、皮なし、生) 米菓(塩せんべい) | たまねぎ(りん、生) キヤブ(冷凍電子、ゆで) ほうろく(生) 豆苗(生) ほうろく(生) 豆苗(生) | エネルギー: 416kcal たんぱく質: 18.6g 脂質: 13.7g | たんぱく質: 345mg 食塩相当量: 1.8g | | | | | | | |
| 27 金 | 焼き魚(鮭) マカロニサラダ 金時豆 春雨スープ ゴールデンキウイ | りんごゼリー ミニサラダせんべい | まぐろ(焼) ハム(ロース) プロセスチーズ ベーコン(ベーコン) 卵(全卵製) | マカロニサラダ(焼) マヨネーズ(全卵製) 鶏胸(生) 鶏卵(全卵製) 鶏胸(生) | にんじん(横、皮つき、生) スイートコーン(冷凍電子、ゆで) きゅうり(冷凍、生) ほうろく(生) 豆苗(生) ほうろく(生) 豆苗(生) | エネルギー: 358kcal たんぱく質: 16.6g 脂質: 9g | たんぱく質: 73mg 食塩相当量: 2g | | | | | | | |
| 28 土 | 親子芋煮運動会 | | | | | | | | | | | | | |
| 29 日 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 月 | さつまいもシチュー 鶏肉のオレンジ煮 牛乳 もやしと小松菜の中華和え りんご | ソフト(プレーン) コーンポタージュ せんべい | 鶏胸、むね(皮つき、生) 鶏胸、もも(皮つき、生) 普通牛乳100 | じゃがいも(焼、皮なし、生) さつまいも(焼、皮むき、生) レンコン(生) ほうろく(生) 豆苗(生) ほうろく(生) 豆苗(生) | たまねぎ(りん、生) にんじん(横、皮つき、生) キヤブ(冷凍電子、ゆで) ほうろく(生) 豆苗(生) ほうろく(生) 豆苗(生) | エネルギー: 470kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 18.3g | たんぱく質: 315mg 食塩相当量: 1.4g | | | | | | | |

給食MEMO

- 16日 敬老の日
- 20日 お誕生会
- 23日 秋分の日
- 28日 親子芋煮運動会

※2日は防災訓練のため、非常用のおやつを食べます。
材料の都合により献立が変わることがあります。

