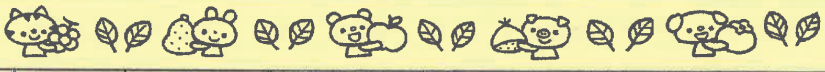
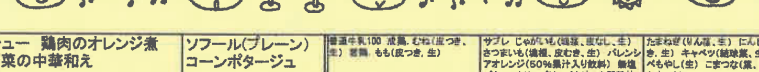
令和元年9月　献　立　表

3歳未満児　　会津報徳保育園

日	曜	献立名 朝間	昼食	昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価	
1	日								
2	月	ぶどうジュース ハッピーターン	きのこカレー　シーザーサラダ 牛乳　梨　ご飯	非常食用おやつ （水　米粉クッキー）	豚肉（もも（皮つき、生）ハム（ロース）ナチュラルチーズ（パルメザン）普通牛乳100	米麩（塩せんべい）じゃがいも（幅茎、皮なし、生）マヨネーズ（全卵型）水稲穀粒（精白米）ビスケット（ソフト）	マッシュルーム（水煮缶詰）ぶなしめじ（生）たまねぎ（りん茎、生）にんじん（根、皮つき、生）エリンギ（生）スイートコーン（冷凍穂子、ゆで）きゅうり（果実、生）レタス（土耕栽培、結球葉、生）日本なし（生）	エネルギー：509kcal タンパク：12g 脂質：16.6g	カルシウム：170mg 食塩相当量：1.3g
3	火	りんごゼリー	さばの味噌煮　かぼちゃサラダ いんげん　ご飯　小松菜汁　巨峰	牛乳 アメリカンドック	さば（生）米みそ（甘みそ）ハム（ロース）かつお節　普通牛乳100　魚肉ソーセージ　普通牛乳　麩卵、全卵（生）	本麩（三温麩）マヨネーズ（全卵型）焼きふ（観世ふ）水稲穀粒（精白米）プレミックス粉（ホットケーキ用）サフラワー油（ハイオレイック）	しょうが（幅茎、生）日本かぼちゃ（果実、生）にんじん（根、皮つき、生）きゅうり（果実、生）ごまつな（葉、生）ぶどう（皮なし、生）さやいんげん（莢ざや、生）	エネルギー：522kcal タンパク：17.1g 脂質：18g	カルシウム：185mg 食塩相当量：1.4g
4	水	麦茶 梨	照り焼きチキン　青菜和え 大学芋　ゴールデンキウイ ご飯　コーンスープ	牛乳 ミルクリッチ	若鶏（もも（皮つき、生）かつお節　普通牛乳100	さつまいも（塩揚、皮むき、生）本麩（三温麩）ご飯（いり）はちみつ　水稲穀粒（精白米）クリームパン	日本なし（生）しょうが（幅茎、生）にんにく（りん茎、生）ごまつな（葉、生）ブラックマッペもやし（生）にんじん（根、皮つき、生）たまねぎ（りん茎、生）スイートコーン缶詰（クリームスタイル）ゴールデンキウイ	エネルギー：532kcal タンパク：19.9g 脂質：16.8g	カルシウム：204mg 食塩相当量：1.6g
5	木	牛乳 白い風船	五目納豆　さつまいもの甘煮 ブロッコリー　オレンジ ご飯　大根汁	アイス	普通牛乳1リットル　焼き竹輪　麩卵、全卵（生）糸引き納豆　プロセスチーズ　油揚げ　かつお節　米みそ（甘みそ）	ウエハース　マヨネーズ（全卵型）さつまいも（幅揚、皮むき、生）本麩（三温麩）水稲穀粒（精白米）ラクトアイス（普通脂肪）	根深ねぎ（葉、緑白、生）にんじん（根、皮つき、生）だいこん（根、皮つき、生）えのきだけ（生）ブロッコリー（花序、生）パレンシアオレンジ（砂じょう、生）	エネルギー：558kcal タンパク：16.3g 脂質：23g	カルシウム：270mg 食塩相当量：1.3g
6	金	牛乳 ムーンライト	ちゃんぽんうどん 天ぷら（かぼちゃ・まんじゅう） 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	普通牛乳100　ぶた大型種、かた（ロース（脂身つき、生）なると　プロセスチーズ　ハム（ロース）	ビスケット（ソフト）うどん（ゆで）プレミックス粉（てんぷら用）まんじゅう（蒸し）サフラワー油（ハイオレイック）じゃがいも（幅茎、皮なし、生）	根深ねぎ（葉、緑白、生）たまねぎ（りん茎、生）にんじん（根、皮つき、生）キャベツ（結球葉、生）百洋かぼちゃ（果実、生）ごまつな（葉、生）えのきだけ（生）ぶどう（皮なし、生）スイートコーン缶詰（ホールカーネルスタ	エネルギー：531kcal タンパク：14.2g 脂質：18.3g	カルシウム：263mg 食塩相当量：1g
7	土	ヤクルト ばかうけ	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）黄だいず（水煮缶詰）普通牛乳100	米麩（塩せんべい）コッペパン　いちご（ジャム、高糖度）ソフトタイプマーガリン（家庭用）マカロニ・スパゲッティ（乾）	たまねぎ（りん茎、生）スイートコーン缶詰（ホールカーネルスタイル）にんじん（根、皮つき、生）にんにく（りん茎、生）にんじん（根、皮つき、生）トマト缶詰（ホール、食塩無添加）ゴールデンキウイ	エネルギー：508kcal タンパク：13.5g 脂質：13.6g	カルシウム：227mg 食塩相当量：1.7g
8	日								
9	月	牛乳 ゴマせんべい	のっぺい汁 ひじきとちくわの炒り豆腐 じゃがバター　巨峰　ご飯	フルーツヨーグルト 芋花子	普通牛乳100　かつお節　若鶏、もも（皮つき、生）焼き竹輪　木綿豆腐　ヨーグルト（全脂無糖）	米麩（塩せんべい）でん粉（じゃがいもでん粉）本麩（三温麩）じゃがいも（幅茎、皮なし、生）有塩バター　水稲穀粒（精白米）さつまいも（幅揚、皮むき、生）サフラワー油（ハイオレイック）	にんじん（根、皮つき、生）ごぼう（根、皮つき、生）根深ねぎ（葉、軟白、生）だいこん（根、皮つき、生）はくさい（結球葉、生）ひじき（ほしひじき）たまねぎ（りん茎、生）ぶどう（皮なし、生）パインアップル（缶詰）なつみかん	エネルギー：489kcal タンパク：13.9g 脂質：15.7g	カルシウム：299mg 食塩相当量：1.4g
10	火	牛乳 バナナ	さんまの甘煮　スパゲティサラダ かぼちゃの蒸し焼き　ご飯 みつ葉のかき玉汁　ゴールデンキウイ	スポロン ぽたぽた焼き	普通牛乳1リットル　さんま（皮つき、生）ハム（ロース）絹ごし豆腐　かつお節　米みそ（甘みそ）麩卵、全卵（生）	本麩（三温麩）マカロニ・スパゲッティ（乾）マヨネーズ（全卵型）水稲穀粒（精白米）米菓（塩せんべい）	バナナ（生）しょうが（幅茎、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）きゅうり（果実、生）糸みつば（葉、生）ゴールデンキウイ　日本かぼちゃ（果実、生）	エネルギー：525kcal タンパク：18g 脂質：17.4g	カルシウム：207mg 食塩相当量：1.3g
11	水	ミルミル 味しらべ	きのこハンバーグ　温野菜 チーズ　オレンジ ご飯　もずくスープ	牛乳 エッグパン	ぶた、ひき肉（生）凍り豆腐（乾）麩卵、全卵（生）まぐろ缶詰（油漬、フレーク、ライト）プロセスチーズ　普通牛乳100	米麩（塩せんべい）本麩（三温麩）ドレッシングタイプ和風調味料　水稲穀粒（精白米）ロールパン　マヨネーズ（全卵型）	にんじん（根、皮つき、生）たまねぎ（りん茎、生）ぶなしめじ（生）マッシュルーム（水煮缶詰）エリンギ（生）わかめ（原藻、生）ブロッコリー（花序、生）キャベツ（結球葉、生）もずく（塩蔵、塩抜き）根深ねぎ（葉、軟	エネルギー：637kcal タンパク：27.9g 脂質：23.2g	カルシウム：381mg 食塩相当量：1.6g
12	木	麦茶 星たべよ	きんぴらごぼう　ブロッコリーキッシュ いんげん ご飯　なす汁　梨	牛乳 スイートポテト	ぶた中型種、かたロース（脂身つき、生）麩卵、全卵（生）ベーコン（ロース）油揚げ　かつお節　米みそ（甘みそ）普通牛乳100　ホイップクリーム（植物性脂肪）	米麩（塩せんべい）本麩（三温麩）ごま（いり）じゃがいも（幅茎、皮なし、生）サフラワー油（ハイオレイック）無塩バター　食パン粉（1等）マヨネーズ（全卵型）水稲穀粒（精白米）さつまいも（幅揚、皮むき、生）寒	にんじん（根、皮つき、生）ごぼう（根、生）ブロッコリー（花序、生）なす（果実、生）日本なし（生）さやいんげん（莢ざや、生）	エネルギー：504kcal タンパク：14.3g 脂質：19.7g	カルシウム：191mg 食塩相当量：0.9g
13	金	なかよしプリン	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、肝臓（生）普通牛乳100　プロセスチーズ	マカロニ・スパゲッティ（乾）でん粉（じゃがいもでん粉）サフラワー油（ハイオレイック）ビスケット（ソフト）	たまねぎ（りん茎、生）にんじん（根、皮つき、生）青ピーマン（果実、生）ぶなしめじ（生）あまのり（焼きのり）なす（果実、生）ゴールデンキウイ	エネルギー：641kcal タンパク：26.9g 脂質：21.5g	カルシウム：532mg 食塩相当量：1.1g
14	土	カルピス 芋けんぴ	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100	乳酸菌飲料（乳製品）芋かりんとう　クリームサンド　豆乳（調整豆乳）じゃがいも（幅茎、皮なし、生）米菓（塩せんべい）	たまねぎ（りん茎、生）にんじん（根、皮つき、生）キャベツ（結球葉、生）百洋かぼちゃ（果実、生）かぶ（根、皮つき、生）ぶどう（皮なし、生）	エネルギー：546kcal タンパク：16.4g 脂質：18.4g	カルシウム：214mg 食塩相当量：1.2g
15	日	敬老の日							
16	月								
17	火	牛乳 動物ビスケット	カツオフライのタルタルソースかけ ナムル　ゴールデンキウイ ご飯　わかめスープ	ヨーグルト ティラミス風 もち麦せんべい	普通牛乳1リットル　かつお（春獲り、生）鳥卵、全卵（生）ヨーグルト（全脂無糖）ナチュラルチーズ（クリーム）	ビスケット（ソフト）薄力粉（1等）サフラワー油（ハイオレイック）パン粉（乾燥）マヨネーズ（全卵型）ごま油　ごま（いり）水稲穀粒（精白米）いちご（ジャム、高糖度）本麩（三温麩）米菓（塩	きゅうり（果実、生）ブラックマッペもやし（生）にんじん（根、皮つき、生）みずな（葉、生）にんにく（りん茎、生）根深ねぎ（葉、軟白、生）わかめ（原藻、生）ゴールデンキウイ	エネルギー：615kcal タンパク：22.4g 脂質：28g	カルシウム：262mg 食塩相当量：0.8g
18	水	ヤクルト ばりんこ	焼肉　ビーフンソテー ほうれん草のなめ茸和え　梨 ご飯　モロヘイヤ汁	牛乳 手作りクレープ	ぶた大型種、ロース（脂身つき、生）ベーコン（ロース）かつお節　米みそ（甘みそ）普通牛乳100　鳥卵、全卵（生）普通牛乳1リットル　ホイップクリーム（植物性脂肪）	米麩（塩せんべい）ビーフン　オリーブ油　焼きふ（観世ふ）水稲穀粒（精白米）プレミックス粉（ホットケーキ用）本麩（三温麩）	にんじん（根、皮つき、生）キャベツ（結球葉、生）にら（葉、生）モロヘイヤ（茎葉、生）ほうれんそう（葉、通年平均、生）えのきだけ（袋付け前後）日本なし（生）もも（白肌、白肉種、果肉）バナナ（生）	エネルギー：576kcal タンパク：19.8g 脂質：17.7g	カルシウム：235mg 食塩相当量：1.4g
19	木	麦茶 梨	筑前煮　スクランブルエッグ ヤーコンの煮物　巨峰 ご飯　かぶ汁	牛乳 クリームパン	若鶏、むね（皮つき、生）凍り豆腐（乾）麩卵、全卵（生）まぐろ缶詰（水煮、フレーク、ライト）かつお節　米みそ（甘みそ）油揚げ　普通牛乳100	本麩（三温麩）さといも（幅茎、生）水稲穀粒（精白米）クリームパン	日本なし（生）たけのこ（水煮缶詰）にんじん（根、皮つき、生）さやいんげん（莢ざや、生）かぶ（葉、生）かぶ（根、皮つき、生）ぶどう（皮なし、生）	エネルギー：498kcal タンパク：21.4g 脂質：16.7g	カルシウム：259mg 食塩相当量：1.2g
20	金	ぶどうゼリー	栗ご飯　ブリの照り焼き 和風ポテサラ　きのこ汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ぶり（成魚、生）かつお節　米みそ（甘みそ）焼き竹輪　普通牛乳100	日本ぐり（ゆで）水稲穀粒（精白米）ごま（乾）さといも（除茎、生）じゃがいも（幅茎、皮なし、生）マヨネーズ（全卵型）ショートケーキ	まいたけ（生）えのきだけ（生）根深ねぎ（葉、軟白、生）にんじん（根、皮つき、生）スイートコーン（未熟種子、ゆで）きゅうり（果実、生）塩昆布　日本なし（生）パレンシアオレンジ（砂じょう、生）	エネルギー：555kcal タンパク：17.3g 脂質：17.9g	カルシウム：159mg 食塩相当量：1.1g
21	土	麦茶 野菜かりんとう	クロワッサンジャムサンド 野菜サラダ　牛乳 巨峰	牛乳寒天 チーズせんべい	まぐろ類缶詰（油漬、フレーク、ライト）プロセスチーズ　普通牛乳100	かりんとう（黒）クロワッサン　いちご（ジャム、高糖度）マヨネーズ（全卵型）米菓（揚げせんべい）	レタス（土耕栽培、結球葉、生）きゅうり（果実、生）ぶどう（皮なし、生）	エネルギー：571kcal タンパク：12.4g 脂質：28.9g	カルシウム：208mg 食塩相当量：1.2g
22	日	秋分の日							
23	月								
24	火	白いお星さま ヨーグルト	焼きそば　鶏肉のさっぱり煮 春菊のお浸し　牛乳 オレンジ	麦茶 おはぎ	ぶた大型種、かた（脂身つき、生）若鶏、もも（皮つき、生）普通牛乳100　ふぞろ（全粒、乾）きな粉（全粒大豆、黄大豆）	蒸し中華めん　サフラワー油（ハイオレイック）本麩（三温麩）ドレッシングタイプ和風調味料　水稲穀粒（精白米）	あおさ（乾干し）たまねぎ（りん茎、生）青ピーマン（果実、生）にんじん（根、皮つき、生）キャベツ（結球葉、生）えのきだけ（生）しょんぼり（葉、生）パレンシアオレンジ（砂じょう、生）	エネルギー：513kcal タンパク：19.6g 脂質：15.4g	カルシウム：251mg 食塩相当量：1g
25	水	麦茶 バナナ	松風焼き　三色和え ヤーコンのきんぴら　りんご ご飯　なめこ汁	牛乳 手作りラスク	鶏肉、ひき肉（生）絹ごし豆腐　鳥卵、全卵（生）米みそ（甘みそ）かつお節　普通牛乳100	ごま（いり）本麩（三温麩）パン粉（乾燥）きくらげ（乾燥、生）ごま油　水稲穀粒（精白米）食パン　ざらめ糖（グラニュー糖）オリーブ油	バナナ（生）根深ねぎ（葉、緑白、生）たまねぎ（りん茎、生）ごまつな（葉、生）スイートコーン（未熟種子、ゆで）にんじん（根、皮つき、生）なめこ（水煮缶詰）糸みつば（葉、生）りんご（皮むき、生）	エネルギー：532kcal タンパク：20.4g 脂質：16.6g	カルシウム：211mg 食塩相当量：1.3g
26	木	牛乳 ビスコ	親子煮　塩昆布漬け ベイクドじゃが ご飯　まいたけ汁　巨峰	ジョア （ストロベリー） 雪の宿せんべい	普通牛乳1リットル　若鶏、むね（皮つき、生）なると　いんげんまめ（全粒、乾）鳥卵、全卵（生）絹ごし豆腐　かつお節　米みそ（甘みそ）	ビスケット（ソフト）本麩（三温麩）サフラワー油（ハイオレイック）じゃがいも（幅茎、皮なし、生）水稲穀粒（精白米）米菓（塩せんべい）	たまねぎ（りん茎、生）キャベツ（結球葉、生）塩昆布　にんじん（根、皮つき、生）きゅうり（果実、生）まいたけ（生）寒ねぎ（葉、生）ぶどう（皮なし、生）あおのり（乾干し）	エネルギー：623kcal タンパク：21.5g 脂質：19.6g	カルシウム：452mg 食塩相当量：1.6g
27	金	スポロン 黒糖ミルク	焼き魚（鮭）　マカロニサラダ 金時豆　ゴールデンキウイ ご飯　春雨スープ	りんごゼリー ミニサラダせんべい	ぺにざけ（生）ハム（ロース）プロセスチーズ　ベーコン（ベーコン）ささげ（全乾、乾）	米麩（塩せんべい）マカロニ・スパゲッティ（乾）マヨネーズ（全卵型）観至はるさめ（乾）本麩（三温麩）水稲穀粒（精白米）	にんじん（根、皮つき、生）スイートコーン（冷凍穂子、ゆで）きゅうり（果実、生）テンダンサイ（葉、生）ゴールデンキウイ	エネルギー：517kcal タンパク：17.1g 脂質：7.9g	カルシウム：101mg 食塩相当量：2.3g
28	土	親子芋煮運動会						エネルギー：97kcal タンパク：5.7g 脂質：4g	カルシウム：30mg 食塩相当量：0.5g
29	日								
30	月	牛乳 卵サブレ	さつま芋シチュー　鶏肉のオレンジ煮 もやしと小松菜の中華和え りんご　ご飯	ソフール（プレーン） コーンポタージュ せんべい	普通牛乳100　成鶏、むね（皮つき、生）若鶏、もも（皮つき、生）	サブレ　じゃがいも（幅茎、皮なし、生）さつまいも（幅揚、皮むき、生）パレンシアオレンジ（50%果汁入り飲料）無塩バター　オリーブ油　ごま油　水稲穀粒（精白米）米菓（塩せんべい）	たまねぎ（りん茎、生）にんじん（根、皮つき、生）キャベツ（結球葉、生）ブラックマッペもやし（生）ごまつな（葉、生）りんご（皮むき、生）	エネルギー：561kcal タンパク：17.5g 脂質：17.3g	カルシウム：297mg 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、非常食用のおやつを食べます。
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。