

# 令和元年10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 火	焼き魚(鮭) 和風ポテサラ コーンスープ 大学芋 りんご	ヤクルト ばかうけ	にんじん(葉菜、生)、鶏さしげ 卵(卵黄)	じゃがいも(葉菜、生)、マヨネーズ(食塩相当量)、さつまいも(糖質)、かぼちゃ(糖質)、さくらんぼ(糖質)、はちみつ 菜薫(塩せんべい)	にんじん(糖、皮つき、生) きゅうり(糖質、生) 塩麹等 たらこ(卵黄、生) スイートコーン(糖質、生) スイートコーン(糖質、生) 酢(酸味)	エネギ - 358kcal たんぱく 14.2g 脂質 9.6g	たんぱく 71mg 食塩相当量 1.5g		
2 水	鶏のから揚げ 青菜和え 大根汁 金時豆 オレンジ	牛乳 クリームパン	鶏肉、もも(皮つき、生) 卵黄(卵黄) かつお節 鶏卵(全卵) 普通牛乳100	サクラソウ(イソイソレック) でん粉(じゃがいもでん粉) 菜薫(三温糖) クリーム	しょうゆ(糖質、生) にんじん(糖、皮つき、生) こまつな(葉菜、生) プラックマツ(花房、生) にんじん(糖、皮つき、生) ほうろく(糖質、生) ハレンシアオレング(糖じょう、生)	エネギ - 519kcal たんぱく 22.9g 脂質 24.6g	たんぱく 218mg 食塩相当量 2.2g		
3 木	ひじきとちくわの煮物 スクラブルエッグ 白菜汁 テーズ 梨	牛乳 手作りポテトチップス	ぶた(ひき肉) ロース(鶏身つき、生) 卵黄(卵黄) かつお節 鶏卵(全卵) 普通牛乳100	菜薫(三温糖) じゃがいも(糖質、皮つき、生) サクラソウ(イソイソレック) じゃがいも(糖質、皮つき、生)	ひじき(糖質、生) にんじん(糖、皮つき、生) たまご(卵黄、生) はちみつ(糖質、生) 日本なし(生)	エネギ - 428kcal たんぱく 20.2g 脂質 26.8g	たんぱく 383mg 食塩相当量 2.1g		
4 金	秋の小遠足(オレンジジュース・動物ビスケット)								
5 土	ミルクリッチ きのこソテー 牛乳 巨峰	バナナ	ヨーコ(バナナ) 普通牛乳100	クリームパン 菜薫(バター)	ほうろく(糖質、生) 菜薫(三温糖、生) たまご(卵黄、生) にんじん(糖、皮つき、生) スイートコーン(糖質、生) コシヒメ(生) えのきたけ(生) ぶどう(皮なし、生) パナ(生)	エネギ - 573kcal たんぱく 17.4g 脂質 22g	たんぱく 295mg 食塩相当量 1.4g		
6 日	秋ナスのキーマカレー コールスローサラダ 牛乳 りんご								
7 月	秋ナスのキーマカレー コールスローサラダ 牛乳 りんご	ヨーグルトティラミス風 うす塩せんべい	ぶた(ひき肉) しんげん(葉菜) マヨネーズ(食塩相当量) チョコレート(クリーム)	マヨネーズ(食塩相当量) いちご(シロム) 菜薫(三温糖) 菜薫(塩せんべい)	なす(糖質、生) たまご(卵黄、生) ぶなしめじ(生) にんじん(糖、皮つき、生) スイートコーン(糖質、生) 菜薫(三温糖、生) きゅうり(糖質、生) 酢(酸味)	エネギ - 561kcal たんぱく 13.7g 脂質 33.4g	たんぱく 240mg 食塩相当量 1.9g		
8 火	白身魚のタルタルソース ほうれん草のお浸し わかめスープ こふきいも オレンジ	スポン 墨たべよ	ぶた(ひき肉) 鶏卵(全卵) 鶏卵(全卵)	菜薫(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サクラソウ(イソイソレック) マヨネーズ(食塩相当量) こまつな(葉菜、生) ほうろく(糖質、生) 有塩(バター) 菜薫(塩せんべい)	ほうろく(糖質、生) ほうろく(糖質、生) ほうろく(糖質、生) プラックマツ(花房、生) にんじん(糖、皮つき、生) ほうろく(糖質、生) わかめ(糖質、生) ほうろく(糖質、生) ほうろく(糖質、生)	エネギ - 382kcal たんぱく 13.7g 脂質 19.4g	たんぱく 135mg 食塩相当量 0.8g		
9 水	焼肉 ピーフンソテー 二郎玉汁 長芋の煮物 ゴールデンキウイ	牛乳 ビスコ	ぶた(ひき肉) ロース(鶏身つき、生) マヨネーズ(食塩相当量) チョコレート(クリーム)	マヨネーズ(食塩相当量) ながも(糖質、生) 菜薫(三温糖) ビスケット(ソフト)	にんじん(糖、皮つき、生) キヤベツ(糖質、生) にんじん(糖、皮つき、生) ゴールデンキウイ	エネギ - 390kcal たんぱく 17.1g 脂質 19.8g	たんぱく 169mg 食塩相当量 1.1g		
10 木	じゃが芋のひき肉煮 半月卵 まいたけ汁 切干大根の中華和え みかん	牛乳 ピザトースト	ぶた(ひき肉) 鶏卵(全卵) 鶏卵(全卵) 普通牛乳100	マヨネーズ(食塩相当量) じゃがいも(糖質、皮つき、生) サクラソウ(イソイソレック) こまつな(葉菜、生)	にんじん(糖、皮つき、生) ほうろく(糖質、生) うんしん(糖質、生) ほうろく(糖質、生) たまご(卵黄、生) にんじん(糖、皮つき、生) ほうろく(糖質、生) ほうろく(糖質、生)	エネギ - 527kcal たんぱく 21.9g 脂質 23.7g	たんぱく 280mg 食塩相当量 2g		
11 金	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 ブロッコリー 梨	シヨア(ストロベリー) 焼き芋	ぶた(ひき肉) 鶏卵(全卵) 普通牛乳100	菜薫(三温糖) マヨネーズ(食塩相当量) マヨネーズ(食塩相当量) さつまいも(糖質、皮つき、生)	お灸(糖質、生) たまご(卵黄、生) にんじん(糖、皮つき、生) ほうろく(糖質、生) ほうろく(糖質、生) ブロッコリー(花房、生) 日本なし(生)	エネギ - 552kcal たんぱく 20.1g 脂質 18g	たんぱく 451mg 食塩相当量 0.7g		
12 土	親子わくわくランド								
13 日	体育の日								
14 月	体育の日								
15 火	カレイの煮付け かぼちゃサラダ ベーコンスープ オレンジ	ソファール(ストロベリー) おしやぶりするめ	はかり(生) まつ(糖質、生) フレーク(生) ベーコン(ベーコン) いちご加工(生)	菜薫(三温糖) マヨネーズ(食塩相当量) 菜薫(三温糖)	しょうゆ(糖質、生) 日本なし(糖質、生) にんじん(糖、皮つき、生) きゅうり(糖質、生) マヨネーズ(食塩相当量) ほうろく(糖質、生) ハレンシアオレング(糖じょう、生)	エネギ - 285kcal たんぱく 18.7g 脂質 10.7g	たんぱく 188mg 食塩相当量 0.9g		
16 水	ミートボール 三色和え さつまいも汁 じゃが芋の甘味噌煮 グレープフルーツ	牛乳 ムーンライト	ぶた(ひき肉) 鶏卵(全卵) 普通牛乳100	菜薫(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サクラソウ(イソイソレック) さつまいも(糖質、皮つき、生) じゃがいも(糖質、皮つき、生) ビスケット(ソフト)	ほうろく(糖質、生) ほうろく(糖質、生) たまご(卵黄、生) にんじん(糖、皮つき、生) スイートコーン(糖質、生) グレープフルーツ(白肉、糖質、生)	エネギ - 494kcal たんぱく 21.3g 脂質 24.8g	たんぱく 258mg 食塩相当量 1.7g		
17 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 玉ねぎ汁 ヤーコンのきんぴら 梨	牛乳 揚げパン	鶏さしげ 鶏卵(全卵) 糸豆腐(生) 鶏卵(全卵) 普通牛乳100	菜薫(三温糖) さつまいも(糖質、皮つき、生) 菜薫(三温糖) じゃがいも(糖質、皮つき、生) きんぴら(糖質、生) こまつな(葉菜、生) コシヒメ(生)	ほうろく(糖質、生) にんじん(糖、皮つき、生) たまご(卵黄、生) 日本なし(生)	エネギ - 536kcal たんぱく 25.4g 脂質 20.4g	たんぱく 259mg 食塩相当量 1.7g		
18 金	ソースカツ丼 青菜和え なめこ汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ぶた(ひき肉) かつ(鶏身つき、生) 鶏卵(全卵) 普通牛乳100	菜薫(三温糖) 鶏力粉(1等) 菜薫(三温糖) サクラソウ(イソイソレック) ショートケーキ	キヤベツ(糖質、生) こまつな(葉菜、生) プラックマツ(花房、生) にんじん(糖、皮つき、生) ほうろく(糖質、生) ほうろく(糖質、生) ほうろく(糖質、生)	エネギ - 742kcal たんぱく 24.2g 脂質 30.1g	たんぱく 221mg 食塩相当量 1g		
19 土	ハンバーガー 牛乳 オレンジ	なかよしプリン 雪の里せんべい	ぶた(ひき肉) 鶏卵(全卵) プリンゼスター 盛り合わせ(生) 普通牛乳200	コシヒメ(糖質、生) マヨネーズ(食塩相当量) 菜薫(三温糖) 菜薫(塩せんべい)	にんじん(糖、皮つき、生) たまご(卵黄、生) きゅうり(糖質、生) ハレンシアオレング(糖じょう、生)	エネギ - 649kcal たんぱく 27.0g 脂質 27.3g	たんぱく 447mg 食塩相当量 2g		
20 日	秋の小遠足								
21 月	白菜シチュー ヤーコンの煮物 牛乳 春菊のお浸し みかん	手作り飲むヨーグルト きなこせんべい	菜薫(三温糖) 普通牛乳100	じゃがいも(糖質、皮つき、生) きんぴら(糖質、生) マヨネーズ(食塩相当量) 菜薫(三温糖) 菜薫(塩せんべい)	スイートコーン(糖質、生) ほうろく(糖質、生) にんじん(糖、皮つき、生) ほうろく(糖質、生) ほうろく(糖質、生) ほうろく(糖質、生)	エネギ - 302kcal たんぱく 12.7g 脂質 9.8g	たんぱく 289mg 食塩相当量 0.9g		
22 火	即位礼正殿の儀								
23 水	さんまのかば焼き ごぼうサラダ かぶ汁 さつま芋チップ 柿	牛乳 甘バターパン	さんま(皮つき、生) 鶏卵(全卵) 普通牛乳100	でん粉(じゃがいもでん粉) 菜薫(三温糖) サクラソウ(イソイソレック) マヨネーズ(食塩相当量) さつまいも(糖質、皮つき、生) クリームパン	きゅうり(糖質、生) にんじん(糖、皮つき、生) こまつな(葉菜、生) スイートコーン(糖質、生) ほうろく(糖質、生) かぶ(糖質、皮つき、生) ほうろく(糖質、生)	エネギ - 565kcal たんぱく 19.4g 脂質 29.6g	たんぱく 233mg 食塩相当量 1.6g		
24 木	墨芋の煮物 ブロッコリーキャッシュ トマトスープ グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	鶏肉、もも(皮つき、生) 鶏卵(全卵) ベーコン(ロース) 普通牛乳100	菜薫(三温糖) さつまいも(糖質、皮つき、生) 菜薫(三温糖) サクラソウ(イソイソレック) クラッカー(クラッカー)	ほうろく(糖質、生) にんじん(糖、皮つき、生) たまご(卵黄、生) にんじん(糖、皮つき、生) プラックマツ(花房、生) かぶ(糖質、皮つき、生) ほうろく(糖質、生) グレープフルーツ(白肉、糖質、生)	エネギ - 387kcal たんぱく 14.6g 脂質 15g	たんぱく 188mg 食塩相当量 2.8g		
25 金	クリームスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 ほうれん草のなめ煮和え みかん	野菜生活 じゃがもち	普通牛乳、クリーム(乳脂肪・糖質) 鶏卵(全卵) ベーコン(ロース) 普通牛乳100	マカロニスパゲティ(生) でん粉(じゃがいもでん粉) サクラソウ(イソイソレック) じゃがいも(糖質、皮つき、生) 有塩(バター) 菜薫(三温糖)	ほうろく(糖質、生) にんじん(糖、皮つき、生) スイートコーン(糖質、生) ほうろく(糖質、生) ほうろく(糖質、生) ほうろく(糖質、生)	エネギ - 641kcal たんぱく 22.9g 脂質 28.9g	たんぱく 205mg 食塩相当量 1.3g		
26 土	クリームサンド コーンサラダ 牛乳 バナナ	フルーツジュース 雪の宿せんべい	ラム(ロース) プリンゼスター 普通牛乳200	クリームパン マカロニスパゲティ(生) マヨネーズ(食塩相当量) 菜薫(塩せんべい)	にんじん(糖、皮つき、生) スイートコーン(糖質、生) きゅうり(糖質、生) パナ(生)	エネギ - 684kcal たんぱく 22.1g 脂質 27.4g	たんぱく 335mg 食塩相当量 1.7g		
27 日	秋の小遠足								
28 月	菜葉すいとん チキンナゲット 牛乳 ブロッコリー 柿	フルーツヨーグルト 将角せんべい	鶏(皮つき) かつ(鶏身つき) ぶた(ひき肉) 鶏卵(全卵) 普通牛乳100	菜薫(三温糖) 鶏力粉(1等) 菜薫(三温糖) サクラソウ(イソイソレック)	にんじん(糖、皮つき、生) こまつな(葉菜、生) ほうろく(糖質、生) プラックマツ(花房、生) ほうろく(糖質、生) ほうろく(糖質、生)	エネギ - 384kcal たんぱく 18.5g 脂質 10.9g	たんぱく 183mg 食塩相当量 1.1g		
29 火	さばの味噌煮 マカロニサラダ みつ葉のかき玉汁 スイートアイ	シヨア(プレーン) ポテトチップス	ぶた(ひき肉) さつまいも(糖質、皮つき、生) マヨネーズ(食塩相当量) チョコレート(クリーム)	菜薫(三温糖) マカロニスパゲティ(生) マヨネーズ(食塩相当量) 菜薫(三温糖) サクラソウ(イソイソレック)	しょうゆ(糖質、生) にんじん(糖、皮つき、生) スイートコーン(糖質、生) ほうろく(糖質、生) ほうろく(糖質、生) ほうろく(糖質、生)	エネギ - 458kcal たんぱく 22.3g 脂質 21.4g	たんぱく 335mg 食塩相当量 1.2g		
30 水	蒸し団子 温野菜 かぼちゃ汁 大根煮 みかん	牛乳 ソフフランス (あんバターパン)	ぶた(ひき肉) 鶏卵(全卵) 普通牛乳100	菜薫(三温糖) 鶏力粉(1等) マヨネーズ(食塩相当量) マヨネーズ(食塩相当量) 菜薫(三温糖) 菜薫(塩せんべい)	しょうゆ(糖質、生) ほうろく(糖質、生) ほうろく(糖質、生) わかめ(糖質、生) ブロッコリー(花房、生) にんじん(糖、皮つき、生) キヤベツ(糖質、生) 日本なし(生)	エネギ - 497kcal たんぱく 21.4g 脂質 18.2g	たんぱく 173mg 食塩相当量 1g		
31 木	親子煮 白菜の塩昆布和え きゃべつ汁 柿	牛乳 ハロウィンケーキ	鶏肉、もも(皮つき、生) 鶏卵(全卵) 普通牛乳100	菜薫(三温糖) 鶏力粉(1等) マヨネーズ(食塩相当量) マヨネーズ(食塩相当量) 菜薫(三温糖) 菜薫(塩せんべい)	ほうろく(糖質、生) たまご(卵黄、生) ほうろく(糖質、生) ほうろく(糖質、生) ほうろく(糖質、生) ほうろく(糖質、生)	エネギ - 460kcal たんぱく 18.4g 脂質 25g	たんぱく 226mg 食塩相当量 1.8g		

## 給食MEMO

4日 秋の小遠足 18日 お誕生会  
12日 親子わくわくランド 22日 即位礼正殿の儀  
14日 体育の日

材料の都合により献立が変わることがあります。

