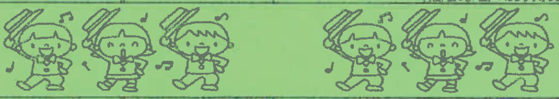
令和元年12月 献 立 表

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	日							
2	月	かぼちゃシチュー　竹輪と厚揚げ煮 牛乳　春菊のお浸し　みかん	ソフール(ストロベリー) おしゃぶりするめ	成鶏. むね(皮つき、生)　焼き竹輪　生揚げ　普通牛乳100　いか加工品(するめ)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生)　車糖(三温糖)　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	たまねぎ(りん茎、生)　にんじん(根、皮つき、生)　日本かぼちゃ(果実、生)　ブロッコリー(花序、生)　えのきたけ(生)　しゅんぎく(葉、生)　うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：353kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.1g 脂質：9.2g	ｶﾙｼｳﾑ：341mg 食塩相当量：0.8g
3	火	さばの味噌煮　さつま芋サラダ みつ葉のかき玉汁　オレンジ	野菜生活 手作りポテトチップス	まさば(生)　米みそ(甘みそ)　ハム(ロース)　絹ごし豆腐　かつお節　鶏卵. 全卵(生)	車糖(三温糖)　さつまいも(塊根、皮むき、生)　マヨネーズ(全卵型)　じゃがいも(塊茎、皮なし、生)　サフラワー油(ハイオレイック)	しょうが(根茎、生)　にんじん(根、皮つき、生)　きゅうり(果実、生)　糸みつば(葉、生)　バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：479kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.5g 脂質：27.9g	ｶﾙｼｳﾑ：71mg 食塩相当量：1.5g
4	水	照り焼きチキン　千切キャベツ 春雨スープ　金時豆　スイーティー	牛乳 手作りドーナツ	若鶏. もも(皮つき、生)　ベーコン(ベーコン)　ささげ(全粒、乾)　普通牛乳100　鶏卵. 全卵(生)　普通牛乳	緑豆はるさめ(乾)　車糖(三温糖)　プレミックス粉(ホットケーキ用)　ざらめ糖(グラニュー糖)	しょうが(根茎、生)　にんにく(りん茎、生)　キャベツ(結球葉、生)　にんじん(根、皮つき、生)　チンゲンサイ(葉、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：459kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.2g 脂質：18.6g	ｶﾙｼｳﾑ：247mg 食塩相当量：3.1g
5	木	八宝菜　半月卵　きゃべつ汁 ブロッコリー　りんご	牛乳 クリームパン	ぶた大型種. かた(脂身つき、生)　鶏卵. 全卵(生)　油揚げ　かつお節　米みそ(甘みそ)　普通牛乳100	オリーブ油　マヨネーズ(全卵型)　クリームパン	はくさい(結球葉、ゆで)　にんじん(根、皮つき、生)　ヤングコーン(幼雌穂、生)　チンゲンサイ(葉、生)　キャベツ(結球葉、生)　ブロッコリー(花序、生)　りんご(皮むき、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：432kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.3g 脂質：20.9g	ｶﾙｼｳﾑ：209mg 食塩相当量：1g
6	金	トナカイランチプレート　コンソメスープ スパゲティサラダ　フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ぶた. ひき肉(生)　凍り豆腐(乾)　鶏卵. 全卵(生)　プロセスチーズ　ベーコン(ベーコン)　まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト)　普通牛乳100	パン粉(乾燥)　サフラワー油(ハイオレイック)　水稲穀粒(精白米)　ごま(乾)　マカロニ・スパゲッティ(乾)　マヨネーズ(全卵型)　ショートケーキ	にんじん(根、皮つき、生)　たまねぎ(りん茎、生)　あまのり(焼きのり)　ごぼう(根、生)　チンゲンサイ(葉、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)　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：849kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：33.3g 脂質：39.2g	ｶﾙｼｳﾑ：289mg 食塩相当量：1.4g
7	土	ソフトフランス(あんバターパン) グラタン　牛乳　いちご	ぶどうゼリー 雪の里せんべい	成鶏. もも(皮つき、生)　ナチュラルチーズ(パルメザン)　普通牛乳　普通牛乳200	あんパン　無塩バター　マカロニ・スパゲッティ(乾)　有塩バター　薄力粉(1等)　米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生)　ぶなしめじ(生)　いちご(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：674kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.5g 脂質：26.6g	ｶﾙｼｳﾑ：379mg 食塩相当量：1.3g
8	日							
9	月	けんちん汁　鶏肉のさっぱり煮 牛乳　ほうれんそうのナムル　りんご	麦茶 ヨーグルトレアチーズ	生揚げ　かつお節　ぶた大型種. かたロース(脂身つき、生)　米みそ(甘みそ)　若鶏. もも(皮つき、生)　普通牛乳100　ヨーグルト(全脂無糖)　ナチュラルチーズ(クリーム)	サフラワー油(ハイオレイック)　車糖(三温糖)　ごま油　サブレ	だいこん(根、皮つき、生)　にんじん(根、皮つき、生)　ながさきはくさい(葉、生)　ごぼう(根、生)　ほうれんそう(葉、通年平均、生)　ブラックマッペもやし(生)　にんにく(りん茎、生)　り	ｴﾈﾙｷﾞｰ：550kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.8g 脂質：33.2g	ｶﾙｼｳﾑ：268mg 食塩相当量：0.8g
10	火	タラのおろし煮　春雨サラダ ニラ汁　チーズ　デコポン	スポロン 雪の宿せんべい	まだら(生)　ハム(ロース)　鶏卵. 全卵(生)　かつお節　米みそ(甘みそ)　プロセスチーズ	プレミックス粉(てんぷら用)　サフラワー油(ハイオレイック)　緑豆はるさめ(乾)　ドレッシングタイプ和風調味料　米菓(塩せんべい)	だいこん(根、皮つき、生)　にんじん(根、皮つき、生)　レタス(土耕栽培、結球葉、生)　きゅうり(果実、生)　にら(葉、生)　ブラックマッペもやし(生)　ぽんかん(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：374kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.6g 脂質：13.5g	ｶﾙｼｳﾑ：202mg 食塩相当量：1.8g
11	水	ひじきとちくわの煮物　かぼちゃキッシュ まいたけ汁　みかん	牛乳 ビスコ	ぶた大型種. ロース(脂身つき、生)　だいず(水煮缶詰)　焼き竹輪　鶏卵. 全卵(生)　ベーコン(ロース)　絹ごし豆腐　かつお節　米みそ(甘みそ)　普通牛乳100	車糖(三温糖)　サフラワー油(ハイオレイック)　有塩バター　薄力粉(1等)　ビスケット(ソフト)	ひじき(ほしひじき)　にんじん(根、皮つき、生)　ごぼう(根、生)　日本かぼちゃ(果実、生)　まいたけ(生)　うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：421kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.4g 脂質：19.2g	ｶﾙｼｳﾑ：267mg 食塩相当量：1.5g
12	木	鶏のから揚げ　三色和え ベーコンスープ　さつま芋チップ　スイーティー	牛乳 チーズドッグパン	若鶏. もも(皮つき、生)　ベーコン(ベーコン)　普通牛乳100　プロセスチーズ　ソーセージ(ウインナー)	サフラワー油(ハイオレイック)　でん粉(じゃがいもでん粉)　さつまいも(塊根、皮むき、生)　ロールパン	しょうが(根茎、生)　にんにく(りん茎、生)　こまつな(葉、生)　スイートコーン(未熟種子、ゆで)　にんじん(根、皮つき、生)　チンゲンサイ(葉、生)　キャベツ(結球葉、生)　たまねぎ(りん茎、	ｴﾈﾙｷﾞｰ：633kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：24.3g 脂質：37.7g	ｶﾙｼｳﾑ：280mg 食塩相当量：2.6g
13	金	肉みそそうめん　シーザーサラダ 牛乳　大根煮　オレンジ	ジョア(ストロベリー) ばかうけ	米みそ(甘みそ)　ぶた. ひき肉(生)　かつお節　ハム(ロース)　ナチュラルチーズ(パルメザン)　普通牛乳100	そうめん. ひやむぎ(乾)　でん粉(じゃがいもでん粉)　マヨネーズ(全卵型)　米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、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)　レタス(土耕栽培、結球葉、生)　だいこん(根、皮つき、生)　バレンシアオレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：565kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：23.3g 脂質：14.4g	ｶﾙｼｳﾑ：478mg 食塩相当量：2.9g
14	土	保育発表会 (くまちゃんパン・みかん・牛乳)						
15	日							
16	月	肉団子スープ　ひじきと炒り豆腐 牛乳　温野菜　りんご	フルーツヨーグルト 芋花子	鶏肉. ひき肉(生)　焼き竹輪　木綿豆腐　普通牛乳100　ヨーグルト(全脂無糖)	緑豆はるさめ(乾)　でん粉(じゃがいもでん粉)　車糖(三温糖)　ドレッシングタイプ和風調味料　さつまいも(塊根、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)　たまねぎ(りん茎、生)　スイートコーン(未熟種子、ゆで)　チンゲンサイ(葉、生)　しょうが(根茎、生)　ひじき(ほしひじき)　わかめ(原藻、生)　ブロッコリー(花	ｴﾈﾙｷﾞｰ：357kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.5g 脂質：13.3g	ｶﾙｼｳﾑ：320mg 食塩相当量：2.1g
17	火	鮭のちゃんちゃ焼き　こふきいも わかめ汁　みかん	牛乳 大学芋	しろさけ(新巻き、生)　米みそ(甘みそ)　絹ごし豆腐　かつお節　普通牛乳100	有塩バター　車糖(三温糖)　じゃがいも(塊茎、皮なし、生)　さつまいも(塊根、皮むき、生)　ごま(いり)　はちみつ　サフラワー油(ハイオレイック)	たまねぎ(りん茎、生)　キャベツ(結球葉、生)　ぶなしめじ(生)　わかめ(原藻、生)　うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：439kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.6g 脂質：20.5g	ｶﾙｼｳﾑ：203mg 食塩相当量：3g
18	水	チキンカツ　マカロニサラダ さつま芋汁　デコポン　大根煮	牛乳 いちごジャムパン	鶏卵. 全卵(生)　若鶏. むね(皮つき、生)　ハム(ロース)　プロセスチーズ　かつお節　米みそ(甘みそ)　普通牛乳100	パン粉(生)　薄力粉(1等)　サフラワー油(ハイオレイック)　マカロニ・スパゲッティ(乾)　マヨネーズ(全卵型)　さつまいも(塊根、皮むき、生)　ジャムパン	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)　キャベツ(結球葉、生)　ぶなしめじ(生)　ぽんかん(砂じょう、生)　だいこん(根、皮つき、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：678kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：29.7g 脂質：30.9g	ｶﾙｼｳﾑ：234mg 食塩相当量：1.9g
19	木	五目納豆　冬至かぼちゃ 白菜汁　ブロッコリー　りんご	牛乳 クラッカー	焼き竹輪　鶏卵. 全卵(生)　糸引き納豆　プロセスチーズ　ゆで小豆缶詰　かつお節　米みそ(甘みそ)　普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型)　さつまいも(塊根、皮むき、生)　車糖(三温糖)　じゃがいも(塊茎、皮なし、生)　クラッカー(ソーダ)	根深ねぎ(葉、軟白、生)　にんじん(根、皮つき、生)　日本かぼちゃ(果実、生)　はくさい(結球葉、生)　ブロッコリー(花序、生)　りんご(皮むき、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：465kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.3g 脂質：18.9g	ｶﾙｼｳﾑ：242mg 食塩相当量：1.7g
20	金	ちゃんぽんうどん　揚げ出し豆腐 牛乳　ほうれん草のなめ茸和え　オレンジ	ジョア(プレーン)　焼きおにぎり	ぶた大型種. かたロース(脂身つき、生)　なると　凍り豆腐(乾)　普通牛乳100	うどん(ゆで)　でん粉(じゃがいもでん粉)　サフラワー油(ハイオレイック)　車糖(三温糖)　水稲穀粒(精白米)　有塩バター	根深ねぎ(葉、軟白、生)　たまねぎ(りん茎、生)　にんじん(根、皮つき、生)　はくさい(結球葉、生)　ほうれんそう(葉、通年平均、生)　えのきたけ(味付け瓶詰)　バレンシアオレンジ(砂	ｴﾈﾙｷﾞｰ：679kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：28.8g 脂質：22.7g	ｶﾙｼｳﾑ：572mg 食塩相当量：1.4g
21	土	カツサンド 牛乳　スイーティー	バナナ	ぶた大型種. ロース(脂身つき、生)　鶏卵. 全卵(生)　普通牛乳200	食パン　マヨネーズ(全卵型)　薄力粉(1等)　パン粉(乾燥)	キャベツ(結球葉、生)　バナナ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：700kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：27.1g 脂質：23.4g	ｶﾙｼｳﾑ：299mg 食塩相当量：1.7g
22	日							
23	月	豚汁　笹かま揚げ　牛乳 ほうれん草のなめ茸和え　みかん	手作り飲むヨーグルト きなこせんべい	かつお節　米みそ(甘みそ)　ぶた大型種. かたロース(脂身つき、生)　[illegible]　普通牛乳100　ヨーグルト(全脂無糖)　普通牛乳[illegible]	サフラワー油(ハイオレイック)　プレミックス粉(てんぷら用)　車糖(三温糖)　乳酸菌飲料(乳製品)　米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生)　ごぼう(根、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)　ほうれんそう(葉、通年平均、生)　えのきたけ(味付け瓶詰)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：391kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.3g 脂質：15.3g	ｶﾙｼｳﾑ：267mg 食塩相当量：1.7g
24	火	ブリの照り焼き　ヤーコンのきんぴら なめこ汁　三色和え　りんご	牛乳 玄米パン 	ぶり(成魚、生)　絹ごし豆腐　かつお節　米みそ(甘みそ)　普通牛乳100	きくいも(塊茎、生)　ごま油　ごま(いり)　車糖(三温糖)　玄米パン	にんじん(根、皮つき、生)　なめこ(水煮缶詰)　糸みつば(葉、生)　こまつな(葉、生)　スイートコーン(未熟種子、ゆで)　アルファルファもやし(生)　りんご(皮むき、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：381kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.6g 脂質：15.5g	ｶﾙｼｳﾑ：191mg 食塩相当量：1.1g
25	水	ミートローフ　ポテトサラダ コーンスープ　にんじんグラッセ デコポン	麦茶 パフェプリン	ぶた. ひき肉(生)　絹ごし豆腐　鶏卵. 全卵(生)　ハム(ロース)　ナチュラルチーズ(エダム)　ホイップクリーム(乳脂肪)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生)　マヨネーズ(全卵型)　有塩バター　車糖(三温糖)　米菓(塩せんべい)　カスタードプディング　ミルクチョコレート	たまねぎ(りん茎、生)　にんじん(根、皮つき、生)　うんしゅうみかん缶詰(果肉)　きゅうり(果実、生)　スイートコーン缶詰(クリームスタイル)　ぽんかん(砂じょう、生)　いちご(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：473kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.1g 脂質：22g	ｶﾙｼｳﾑ：127mg 食塩相当量：1.2g
26	木	すき焼き風煮　半月卵 大根汁　さつまいもスティック　スイーティー	牛乳 アップルマフィン	若鶏. むね(皮つき、生)　焼き豆腐　鶏卵. 全卵(生)　かつお節　米みそ(甘みそ)　普通牛乳100　普通牛乳	しらたき　車糖(三温糖)　じゃがいも(塊茎、皮なし、生)　サフラワー油(ハイオレイック)　さつまいも(塊根、皮むき、生)　プレミックス粉(ホットケーキ用)　有塩バター	たまねぎ(りん茎、生)　にんじん(根、皮つき、生)　しゅんぎく(葉、生)　だいこん(根、皮つき、生)　りんご(皮むき、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：502kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.5g 脂質：25.3g	ｶﾙｼｳﾑ：285mg 食塩相当量：1.1g
27	金	焼きそば　鶏肉のオレンジ煮 牛乳　白菜の塩昆布和え　オレンジ	ジョア(ストロベリー) チョイス	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	蒸し中華めん　サフラワー油(ハイオレイック)　バレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料)　有塩バター　オリーブ油　ビスケット(ソフト)	あおさ(素干し)　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)　はくさい(結球葉、生)　塩昆布　バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：586kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.2g 脂質：25.8g	ｶﾙｼｳﾑ：450mg 食塩相当量：2.1g
28	土	セサミパン　ボルシチ 牛乳　みかん	野菜生活 えびせんべい	ぶた中型種. かた(脂身つき、生)　普通牛乳200	コッペパン　ごま(いり)　じゃがいも(塊茎、皮なし、生)　サフラワー油(ハイオレイック)　米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生)　キャベツ(結球葉、生)　トマト缶詰(ホール、食塩無添加)　にんにく(りん茎、生)　たまねぎ(りん茎、生)　うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：514kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.3g 脂質：15g	ｶﾙｼｳﾑ：302mg 食塩相当量：1.7g
29	日							
30	月	焦がしバターメロンパン ラックミー(バナナ)　みかん	りんごゼリー 味しらべ		有塩バター　米菓(塩せんべい)	うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：652kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.9g 脂質：15g	ｶﾙｼｳﾑ：20mg 食塩相当量：0.6g
31	火	大晦日						

給食MEMO

6日　お誕生会
14日　保育発表会
25日　クリスマス会

材料の都合により献立が変わることがあります。