令和元年12月 献立表

3歳未満児　　会津報徳保育園

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	
		朝間	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	牛乳 ミニサラダせんべい	かぼちゃシチュー　竹輪と厚揚げ煮 春菊のお浸し　みかん さつまいもご飯	ソフール(ストロベリー) おしゃぶりするめ	普通牛乳100 成鶏.むね(皮つき、生) 焼き竹輪 生揚げ いか加工品(するめ)	米菓(塩せんべい) 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 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生)	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 : 479kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 20.2g 脂質 : 8.6g	ｶﾙｼｳﾑ : 328mg 食塩相当量 : 0.8g
3	火	なかよしプリン	さばの味噌煮　さつま芋サラダ みつ葉のかき玉汁　ご飯 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) 水稲穀粒(精白米) 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 : 581kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 16.5g 脂質 : 24.7g	ｶﾙｼｳﾑ : 100mg 食塩相当量 : 1.2g
4	水	ヤクルト まがりせんべい	照り焼きチキン　千切キャベツ 春雨スープ　ご飯　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	米菓(塩せんべい) 緑豆はるさめ(乾) 水稲穀粒(精白米) 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 : 565kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 20.7g 脂質 : 15.4g	ｶﾙｼｳﾑ : 251mg 食塩相当量 : 2.2g
5	木	麦茶 みかん	八宝菜　半月卵 きゃべつ汁　ご飯　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 水稲穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵型) クリームパン	うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 515kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 18.4g 脂質 : 17.8g	ｶﾙｼｳﾑ : 211mg 食塩相当量 : 1g
6	金	麦茶 Caせんべい	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	米菓(塩せんべい) 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 : 668kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 25.6g 脂質 : 29.2g	ｶﾙｼｳﾑ : 245mg 食塩相当量 : 1.4g
7	土	みかんジュース 芋けんぴ	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100	芋かりんとう 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)	うんしゅうみかん果実飲料(濃縮還元ジュース) たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) いちご(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 609kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 16.4g 脂質 : 19.7g	ｶﾙｼｳﾑ : 242mg 食塩相当量 : 1.2g
8	日								
9	月	牛乳 アンパンマンせんべい	けんちん汁　鶏肉のさっぱり煮 ほうれんそうのナムル　りんご まいたけご飯	麦茶 ヨーグルトレアチーズ	普通牛乳100 油揚げ 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) ヨーグルト(全脂無糖) ナチュラルチーズ(クリーム)	米菓(塩せんべい) サフラワー油(ハイオレイック) 車糖(三温糖) ごま油 水稲穀粒(精白米) 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 : 634kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 19.6g 脂質 : 29g	ｶﾙｼｳﾑ : 256mg 食塩相当量 : 1.1g
10	火	牛乳 バナナ	タラのおろし煮　春雨サラダ ニラ汁　ご飯　チーズ デコポン	スポロン 雪の宿せんべい	普通牛乳1リットル 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 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 541kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 20.9g 脂質 : 14g	ｶﾙｼｳﾑ : 276mg 食塩相当量 : 1.4g
11	水	ぶどうジュース もち麦せんべい	ひじきとちくわの煮物　かぼちゃキッシュ まいたけ汁　ご飯 みかん	牛乳 ビスコ	ぶた大型種.ロース(脂身つき、生) 黄だいず(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	米菓(塩せんべい) 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) 水稲穀粒(精白米) 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 : 552kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 16.9g 脂質 : 17.1g	ｶﾙｼｳﾑ : 226mg 食塩相当量 : 1.3g
12	木	麦茶 アスパラガス	鶏のから揚げ　三色和え ベーコンスープ　ご飯　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)	米菓(塩せんべい) サフラワー油(ハイオレイック) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) 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 : 641kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 21.9g 脂質 : 29.6g	ｶﾙｼｳﾑ : 249mg 食塩相当量 : 1.9g
13	金	牛乳 ゴマせんべい	肉みそそうめん　シーザーサラダ 大根煮　オレンジ	ジョア(ストロベリー) ばかうけ	普通牛乳100 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)	米菓(塩せんべい) 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)	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 : 566kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 22.3g 脂質 : 12.4g	ｶﾙｼｳﾑ : 456mg 食塩相当量 : 2.9g
14	土	保育発表会　（くまちゃんパン　牛乳　みかん） 							
15	日								
16	月	牛乳 バナナ	肉団子スープ　ひじきと炒り豆腐 ご飯　温野菜 りんご	フルーツヨーグルト 芋花子	普通牛乳100 鶏肉.ひき肉(生) 焼き竹輪 木綿豆腐 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) 水稲穀粒(精白米) 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)	バナナ(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(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	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 436kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 14.8g 脂質 : 10.7g	ｶﾙｼｳﾑ : 283mg 食塩相当量 : 1.4g
17	火	麦茶 白い風船	鮭のちゃんちゃ焼き　こふきいも わかめ汁　ご飯 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	ウエハース 有塩バター 車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 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 : 494kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 16.8g 脂質 : 17.6g	ｶﾙｼｳﾑ : 185mg 食塩相当量 : 2.1g
18	水	スポロン うす焼きせんべい	チキンカツ　マカロニサラダ さつま芋汁　ご飯　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	米菓(塩せんべい) 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) 水稲穀粒(精白米)	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 : 744kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 25.6g 脂質 : 23.4g	ｶﾙｼｳﾑ : 250mg 食塩相当量 : 1.8g
19	木	牛乳寒天	五目納豆　冬至かぼちゃ 白菜汁　ブロッコリー　りんご ご飯	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) 水稲穀粒(精白米) 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 : 558kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 19g 脂質 : 17.7g	ｶﾙｼｳﾑ : 265mg 食塩相当量 : 1.4g
20	金	牛乳 しっとりクッキー	ちゃんぽんうどん　揚げ出し豆腐 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	普通牛乳100 ぶた大型種.かたロース(脂身つき、生) なると 凍り豆腐(乾)	ビスケット(ソフト) 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 : 660kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 26.8g 脂質 : 22.5g	ｶﾙｼｳﾑ : 544mg 食塩相当量 : 1.1g
21	土	ヤクルト ぱりんこ	ジャムサンド　ロースカツ　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100	米菓(塩せんべい) 食パン ブルーベリー(ジャム) 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サフラワー油(ハイオレイック)	キャベツ(結球葉、生) バナナ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 619kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 18.2g 脂質 : 17.8g	ｶﾙｼｳﾑ : 195mg 食塩相当量 : 1.4g
22	日								
23	月	牛乳 ビスコ	豚汁　笹かま揚げ ご飯　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	普通牛乳100 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) 笹かま ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳1リットル	ビスケット(ソフト) 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) 水稲穀粒(精白米) 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 : 542kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 15.6g 脂質 : 18.3g	ｶﾙｼｳﾑ : 242mg 食塩相当量 : 1.3g
24	火	りんごゼリー	ブリの照り焼き　ヤーコンのきんぴら なめこ汁　ご飯 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) 水稲穀粒(精白米) 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 : 482kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 17.1g 脂質 : 12.8g	ｶﾙｼｳﾑ : 177mg 食塩相当量 : 0.8g
25	水	リンゴジュース 星たべよ	ミートローフ　ポテトサラダ コーンスープ　ご飯　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)	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 有塩バター 車糖(三温糖) 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 : 478kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 13.3g 脂質 : 16.2g	ｶﾙｼｳﾑ : 85mg 食塩相当量 : 1g
26	木	麦茶 いちご	すき焼き風煮　半月卵 大根汁　ご飯　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	成鶏.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) 水稲穀粒(精白米) 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	いちご(生) 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 : 527kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 16.5g 脂質 : 19.4g	ｶﾙｼｳﾑ : 256mg 食塩相当量 : 0.8g
27	金	野菜生活 ハッピーターン	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	米菓(塩せんべい) 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 : 600kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 21.4g 脂質 : 22.6g	ｶﾙｼｳﾑ : 449mg 食塩相当量 : 1.7g
28	土	カルピス 醤油せんべい	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100	乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい) 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)	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 : 437kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 14.5g 脂質 : 9.7g	ｶﾙｼｳﾑ : 185mg 食塩相当量 : 1.6g
29	日								
30	月	麦茶 動物ビスケット	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		ビスケット(ソフト) 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 : 730kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 16.8g 脂質 : 20.1g	ｶﾙｼｳﾑ : 23mg 食塩相当量 : 0.7g
30	月	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

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。