

# 令和3年1月 献立表

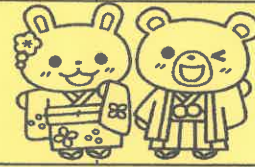
3歳未満児

会津報徳保育園

日曜	献立名			栄養価			
	朝間	昼食	昼間	あか	黄	みどり	
				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 金	 <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">あけまして おめでとうございます</p>						
2 土							
3 日							
4 月							
5 火							
6 水	りんごゼリー	鶏のから揚げ かぼちゃサラダ なめこ汁 ご飯 大根煮 オレンジ	牛乳 ソフトフランス (あんバターパン)	鶏肉もも(生) まぐろ類缶詰(油漬、 フレーク、ライト) 絹ごし豆腐 かつ お節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 100	マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精 白米) あんパン 無塩バター	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) なめこ(水菜缶詰) 赤みつば (葉、生) だいこん(根、皮つき、生) (シンシアオレンジ(物)15g、生)	エネルギー: 598kcal タンパク: 21.7g 食塩相当量: 0.7g 脂質: 20.3g
7 木	牛乳 アンパンマンせ んべい	五目納豆 さつまいもの甘煮 大根汁 ご飯 白菜の塩昆布和え みかん	麦茶 七草風粥	普通牛乳1リットル 焼き竹輪 鶏 卵 全部(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) 若鶏、もも(皮つき、生)	米菓(塩せんべい) マヨネーズ(全卵 型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車輪(三温糖) 水稲穀粒(精白米)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん (根、皮つき、生) だいこん(根、皮つ き、生) はくさい(結球葉、生) 塩昆 布 うんしゅうみかん(じょうろう(香 通、生)、ほうれんそう(葉、通年取 り))	エネルギー: 521kcal タンパク: 18.5g 食塩相当量: 1.3g 脂質: 13.3g
8 金	麦茶 いちご	ナポリタンスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 ヤーコンの煮物 りんご	ソフール (ストロベリー) うす塩せんべい	ハム(ロース) ナチュラルチーズ(パ ルメザン) ぶた、肝臓(生) 普通牛 乳100	マカロニスパゲティ(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) きくいも(塊茎、生) 米菓(塩せんべい)	いちご(生) たまねぎ(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) 青ピーマ ン(果実、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 515kcal タンパク: 22.9g 食塩相当量: 1g 脂質: 12g
9 土	野菜生活 ビスコ	クリームサンド コーンチャウダー 牛乳 いちご	ぶどうゼリー 青のりせんべい	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 100	ビスケット(ソフト) クリームパン 米 菓(塩せんべい)	スイートコーン缶詰(ホールカーネル スタイル) たまねぎ(りん茎、生) に んじん(根、皮つき、生) スイートコー ン缶詰(クリームスタイル) ブロッ コリー(花序、生) いちご(生)	エネルギー: 594kcal タンパク: 17.3g 食塩相当量: 1.2g 脂質: 20.4g
10 日							
11 月	成人の日						
12 火	牛乳 動物ビスケット	チーズハンバーグ 温野菜 かぼちゃチップ 春雨スープ ご飯 スイーティー	フルーツヨーグルト ばかうけ	普通牛乳1リットル ぶた、ひき肉 (生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全部 (生) プロセスチーズ まぐろ類缶詰 (油漬、フレーク、ライト) ベーコン (ベーコン) ヨーグルト(全卵無糖)	ビスケット(ソフト) パン粉(乾) ド レッシングタイプ和風調味料 鶏豆 はるさめ(乾) 水稲穀粒(精白米) 米 菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りん茎、生) わかめ(藻類、生) ブ ロッコリー(花序、生) キャベツ(結球 葉、生) チンゲンサイ(葉、生) いち ご(生) うんしゅうみかん(物)15g	エネルギー: 600kcal タンパク: 24.7g 食塩相当量: 1.3g 脂質: 22.7g
13 水	ヤクルト 雪の宿せんべ い	タラのホイル焼き マカロニサラダ わかめ汁 ご飯 みかん	牛乳 ピザトースト	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 黄だいず(水菜缶詰) 焼き竹輪 鶏 卵、全部(生) かつお節 米みそ(甘 みそ) 普通牛乳100 ナチュラルチー ズ(パルメザン) ベーコン(ベーコン)	米菓(塩せんべい) 有塩バター マ カロニスパゲティ(乾) マヨネーズ (全卵型) 水稲穀粒(精白米) 食パ ン	えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) キャベツ(結球葉、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) わかめ(藻類、生) 根菜ねぎ(葉、軟 白)	エネルギー: 568kcal タンパク: 21.6g 食塩相当量: 1.8g 脂質: 15.6g
14 木	麦茶 みかん	ひじきとちくわの煮物 厚焼き卵 まいたけ汁 ご飯 じゃがバター りんご	牛乳 サーターアンダーギー	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 黄だいず(水菜缶詰) 焼き竹輪 鶏 卵、全部(生) かつお節 米みそ(甘 みそ) 普通牛乳100	車輪(三温糖) 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩 バター プレミックス粉(ホットケーキ 用) ざらめ糖(グラニュー糖) 薄力 粉(1等) サフラワー油(ハイオレイク)	うんしゅうみかん(じょうろう(香 通、生)) ひじき(ほしひじき) にんじん (根、皮つき、生) ごぼう(根、生) まいたけ(生) えのきたけ(生) りん ご(皮つき、生)	エネルギー: 553kcal タンパク: 16.4g 食塩相当量: 1.1g 脂質: 16.7g
15 金	ぶどうゼリー	赤飯 焼き魚(紅鮭) こぼゆ 菜の花のお浸し フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 黄だいず(水菜缶詰) 焼き竹輪 鶏 卵、全部(生) かつお節 米みそ(甘 みそ) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) ごま(乾) サフ ラワー油(ハイオレイック) でん粉 (じゃがいもでん粉) さといも(球茎、 生) しらす(煮干し) 焼きふ(製法未 定)	しょうが(根茎、生) にんじん(りん 茎、生) にんじん(根、皮つき、生) さやえんどう(若豆、生) なす(葉 、生) いちご(生) ぼんかん(砂 じょう、生)	エネルギー: 591kcal タンパク: 19.7g 食塩相当量: 1g 脂質: 19.8g
16 土	牛乳 味しらべ	スパゲティパン 卵スープ ポンカン	バナナ コーンポタージュせんべい	普通牛乳100 ベーコン(ベーコン) 鶏卵、全部(生)	米菓(塩せんべい) マカロニスパ ゲティ(乾) オリーブ油 コッパパン ごま油	にんじん(根、皮つき、生) マッシュ ルーム(生) たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) ぼんかん(砂じょう 、生) バナナ(生)	エネルギー: 494kcal タンパク: 15.8g 食塩相当量: 1.7g 脂質: 12.5g
17 日							
18 月	牛乳 星たべよ	ココロスープ ちくわと大根のそぼろ煮 きのこご飯 レタスサラダ りんご	手作り飲むヨーグルト マリビスケット	普通牛乳100 ベーコン(ベーコン) ぶた、ひき肉(生) 焼き竹輪 ハム (ロース) ヨーグルト(全卵無糖) 普 通牛乳1リットル	米菓(塩せんべい) オリーブ油 車 輪(三温糖) でん粉(じゃがいもでん 粉) 水稲穀粒(精白米) マヨネーズ (全卵型) 乳酸菌飲料(乳製品) ビ スケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結 球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) だいこん(根、 皮つき、生) まいたけ(生) えのき たけ(生) きゅうり(果実、生)	エネルギー: 560kcal タンパク: 16.7g 食塩相当量: 2.6g 脂質: 21.8g
19 火	牛乳 卵サブレ	ブリ大根 スパゲティサラダ ほうれん草汁 ご飯 いちご	スポロン ぱりんこ	普通牛乳100 ぶり(成魚、生) まぐ ろ類缶詰(水菜、フレーク、ライト) 油 揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	米菓(塩せんべい) マカロニスパ ゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米)	だいこん(根、皮つき、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) ほうれんそう(葉、通年 取れ) 15g(生)	エネルギー: 513kcal タンパク: 18.1g 食塩相当量: 1g 脂質: 14.4g
20 水	ジョア (ストロベリー) ミニサラダせん べい	カツギョウザ 小松菜のお浸し 白菜汁 ご飯 チーズ みかん	牛乳 ビスコ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全部(生) ぶた、ひき肉(生) (ロース) ヨーグルト(全卵無糖) プロ セスチーズ 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 薄力粉(1等) パン粉(乾) サフラワー油(ハイオ レイック) 水稲穀粒(精白米) ビス ケット(ソフト)	キャベツ(結球葉、生) なら(葉、生) ごま(葉、生) プラタクトン(葉、生) (生) はくさい(結球葉、生) わか め(藻類、生) うんしゅうみかん(じよ うろ(香通、生))	エネルギー: 630kcal タンパク: 23.8g 食塩相当量: 1.2g 脂質: 20.9g
21 木	なかよしヨー グルト	マーボー豆腐 半月卵 かぶ汁 ご飯 粉ふき芋 デコポン	牛乳 フルーツサンド	ぶた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 鶏卵、全部(生) かつお 節 普通牛乳100 ホップクリーム (乳酸菌)	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊 茎、皮なし、生) ロールケーキ	なら(葉、生) にんじん(根、皮つき 、生) にんにく(りん茎、生) しょう (根茎、生) かぶ(葉、生) しょう (根、皮つき、生) あおさ(葉、生) ぼんかん(砂じょう、生) もも(缶詰)	エネルギー: 531kcal タンパク: 18g 食塩相当量: 1.1g 脂質: 16.5g
22 金	麦茶 りんご	カレーうどん 竹輪の磯部揚げ 牛乳 ブロッコリー いちご	ジョア(プレーン) ライスピザ	かつお節 ぶた大型種、かた(脂身つき、 生) 焼き竹輪 普通牛乳100 ナ チュラルチーズ(パルメザン) ベー コン(ベーコン)	うどん(ゆで) プレミックス粉(でん ぷら) サフラワー油(ハイオレイク) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精 白米)	りんご(皮むき、生) にんじん(根、皮 つき、生) なら(葉、生) たまねぎ (りん茎、生) あおさ(葉、生) ブ ロッコリー(花序、生) いちご(生) りんご(皮つき、生)	エネルギー: 561kcal タンパク: 20.7g 食塩相当量: 2.1g 脂質: 21.6g
23 土	野菜生活 白い風船	ソフトフランスパン チキンカチャトラ 牛乳 デコポン	なかよしプリン 歌舞伎揚げ	成鶏、もも(皮なし、生) 普通牛乳 100	ウエハース コッパパン 有塩バー 薄力粉(1等) オリーブ油 車輪(三 温糖) 米菓(塩せんべい)	トマト缶詰(ホール、食塩無添加) ぶ なしめじ(生) マッシュルーム(水菜 缶詰) たまねぎ(りん茎、生) にん じ(りん茎、生) ぼんかん(砂じょう 、生)	エネルギー: 474kcal タンパク: 16.1g 食塩相当量: 1.6g 脂質: 13.4g
24 日							
25 月	麦茶 ぼたぼた焼き	ハッシュドポーク グリーンサラダ 牛乳 ご飯 ささ身揚げ みかん	麦茶 ヨーグルトレアチーズ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) プ ロセスチーズ 普通牛乳100 かつお 節	米菓(塩せんべい) フレンチドレッシ ング 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) トマト加工品 (ピューレー) マッシュルーム(生) 赤色トマト(果実、生) ブロッコリー (花序、生) きゅうり(果実、生) に んじん(根、皮つき、生) たらこ(生)	エネルギー: 518kcal タンパク: 19.9g 食塩相当量: 1.2g 脂質: 19.9g
26 火	牛乳 いちご	さわらの照り焼き ごぼうサラダ ニラ玉汁 ご飯 金時豆 スイーティー	ジョア (ブルーベリー) バナナカップケーキ	普通牛乳100 さわら(生) 若鶏、さ さ身(生) 鶏卵、全部(生) かつお 節 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒 、乾)	車輪(三温糖) ドレッシングタイプ和 風調味料 水稲穀粒(精白米) ク ラッカー(ソーダ)	いちご(生) きゅうり(果実、生) に んじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、 生) スイートコーン(未熟種子、ゆ で) なら(葉、生)	エネルギー: 607kcal タンパク: 27.3g 食塩相当量: 1.5g 脂質: 10.9g
27 水	ミルク ハッピータン	豚肉の野菜巻き コールスローサラダ 山芋汁 ご飯 いちご	牛乳 手作りラスク	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ハム(ロース) かつお節 米みそ(甘 みそ) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 車輪(三温糖) マヨネーズ(全卵型) ながいも(塊 根、生) 水稲穀粒(精白米) 食パ ン(家庭用) オリーブ油	みずな(葉、生) 根菜ねぎ(葉、軟 白、生) ごぼう(根、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) キャベツ(結球葉、生) ぶなしめじ	エネルギー: 634kcal タンパク: 21.6g 食塩相当量: 1.4g 脂質: 21.2g
28 木	なかよしプリ ン	切干大根の含め煮 かぼちゃキッシュ もずくスープ ご飯 春菊のお浸し ボンカン	牛乳 お好み焼き	さつまいも かつお節 鶏卵、全部 (生) ベーコン(ロース) 普通牛乳 100 ベーコン(ベーコン) プロセス チーズ	車輪(三温糖) 無塩バター 薄力粉 (1等) 水稲穀粒(精白米) ドレッシ ングタイプ和風調味料 マヨネーズ (全卵型) ながいも(塊根、生)	切干だいこん(乾) にんじん(根、 皮つき、生) ごま(葉、生) たま ねぎ(りん茎、生) 日本かぼちゃ(果 実、生) もずく(塊根、塩抜き) 根菜 ねぎ(軟白、生) 生の葉たけ(生)	エネルギー: 587kcal タンパク: 19.2g 食塩相当量: 1.6g 脂質: 19.6g
29 金	牛乳 ムーンライト	鶏なんばん 天ぷら(さつまいも・ちくわ) 菜の花和え みかん	ぶどうジュース Caせんべい	普通牛乳100 かつお節 若鶏、もも (皮なし、生) 焼き竹輪	ビスケット(ソフト) そうめん、ひや やみ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) プレミックス粉(でんぷら) さつ まいも(塊根、皮むき、生) 米菓 (塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りん茎、生) 葉ねぎ(葉、生) 和種 なばな(花、生) えのきたけ(生) うんしゅうみかん(じょうろ(香 通、生))	エネルギー: 533kcal タンパク: 16.1g 食塩相当量: 3g 脂質: 9.7g
30 土	スポロン アスパラガス	食パン(いちご&マーガリン) マカロニシチュー エッグサラダ 牛乳 デコポン	バナナ えびの華	若鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 100	米菓(塩せんべい) 食パン いちご (ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガ リン(家庭用) マカロニスパゲティ	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結 球葉、生) はくさい(結球葉、生) に んじん(根、皮つき、生) ぼんかん (砂じょう、生) バナナ(生)	エネルギー: 698kcal タンパク: 20.1g 食塩相当量: 1.8g 脂質: 14.3g
31 日							

給食MEMO  
11日(火) 成人の日  
15日(金) お誕生会

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。





# 令和3年1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 金	 <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">あけまして おめでとうございます</p> 						
2 土							
3 日							
4 月							
5 火							
6 水	鶏のから揚げ かぼちゃサラダ なめこ汁 大根煮 オレンジ	牛乳 ソフトフランス (あんバターパン)	鶏肉(生) まぐろ(煮) 油揚げ フレーク、ライト) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) あんパン 無塩バター	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) なめこ(水菜缶詰) 糸みつば(葉、生) だいこん(根、皮つき、生) ハンシニア(生)	エネルギー: 438kcal タンパク: 23.3g 脂質: 21.5g	加シウム: 176mg 食塩相当量: 0.8g
7 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 大根汁 白菜の塩昆布和え みかん	麦茶 七草風粥	焼き竹輪 鶏卵(全卵) 系引き納豆 プロセステーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 若鶏 もも(皮つき、生)	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車輪(三選種) 水稲穀粒(精白米)	五目納豆(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) だいこん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) 塩昆布 うんしゅうみかん(じょうろ(普通)、生) ほろみかん(葉、普通平均)	エネルギー: 381kcal タンパク: 16.8g 脂質: 12.5g	加シウム: 166mg 食塩相当量: 1.6g
8 金	ナポリタンスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 ヤーコンの煮物 りんご	ソファール (ストロベリー) うす塩せんべい	ハム(ロース) ナチュラルチーズ(パルメザン) ぶた 肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニ(スパゲティ(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) きくいも(塊茎、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) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) 青ピーマン(果実、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 545kcal タンパク: 24.9g 脂質: 14.5g	加シウム: 294mg 食塩相当量: 1.2g
9 土	クリームサンド コーンチャウダー 牛乳 いちご	ぶどうゼリー 膏のりせんべい	鶏胸肉(皮つき、生) 普通牛乳200	クリームパン 米菓(塩せんべい)	スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) ブロッコリー(花芽、生) いちご(生)	エネルギー: 611kcal タンパク: 22g 脂質: 21.6g	加シウム: 310mg 食塩相当量: 1.4g
10 日	 <p style="text-align: center;">成人の日</p> 						
11 月							
12 火	チーズハンバーグ 温野菜 かぼちゃチップ 春雨スープ スイーティー	フルーツヨーグルト ばかうけ	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵(全卵) 全卵(生) プロセステーズ まぐろ(煮) 油揚げ フレーク、ライト) ベーコン(ベーコン) ヨーグルト(全糖無糖)	パン粉(乾燥) ドレッシングタイプ和風調味料 熟豆はるさめ(乾) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(海藻、生) ブロッコリー(花芽、生) キャベツ(結球葉、生) チンゲンサイ(葉、生) いちご(生)	エネルギー: 397kcal タンパク: 24.1g 脂質: 18.9g	加シウム: 190mg 食塩相当量: 1.4g
13 水	タラのホイル焼き マカロニサラダ わかめ汁 みかん	牛乳 ピザトースト	ぶた(生) ハム(ロース) プロセステーズ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ナチュラルチーズ(パルメザン) ベーコン(ベーコン)	有塩バター マカロニ(スパゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 食パン	えのきたけ(生) がなほじ(生) キャベツ(結球葉、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) わかめ(海藻、生) 切干わかめ(葉、乾白)	エネルギー: 453kcal タンパク: 23g 脂質: 19.9g	加シウム: 286mg 食塩相当量: 1.9g
14 木	ひじきとちくわの煮物 厚焼き卵 まいたけ汁 じゃがバター りんご	牛乳 サーターアンダーギー	ぶた大型種、ロース(豚身つき、生) 絹ごし豆腐(水菜缶詰) 焼き竹輪 鶏卵(全卵) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 普通牛乳	車輪(三選種) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター プレミックス粉(でん粉) ホットケーキ用) さつまいも(塊根、皮むき、生) サフラワー油(ハイオレイック)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) まいたけ(生) えのきたけ(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 480kcal タンパク: 16.8g 脂質: 20.9g	加シウム: 258mg 食塩相当量: 1.5g
15 金	赤飯 焼き魚(紅鯉) こづゆ 菜の花のお浸し フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	赤ずき(全粒、乾) 紅鯉(生) ほどていがい(良庄、煮干し) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) ごま(乾) サフラワー油(ハイオレイック) でん粉(じゃがいもでん粉) さといも(塊茎、生) じゃらたき 焼きふ(讃岐ふ) ショートケーキ	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) さやえんどう(若豆、生) なずな(葉、生) いちご(生) ほんかん(砂じょう、生)	エネルギー: 727kcal タンパク: 27.5g 脂質: 27.5g	加シウム: 200mg 食塩相当量: 1.4g
16 土	スパゲティパン 卵スープ 牛乳 ポンカン	バナナ コーンポタージュせんべい	ベーコン(ベーコン) 鶏卵(全卵) 普通牛乳100	マカロニ(スパゲティ(乾) オリーブオイル コッパン ごま油 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) マッシュルーム(生) たまねぎ(りん茎、生) おなほじ(生) ほんかん(砂じょう、生) バナナ(生)	エネルギー: 557kcal タンパク: 17.1g 脂質: 14.3g	加シウム: 178mg 食塩相当量: 1.7g
17 日							
18 月	コロコロスープ ちくわと大根のそぼろ煮 牛乳 レタスサラダ りんご	手作り飲むヨーグルト マリービスケット	ベーコン(ベーコン) ぶた、ひき肉(生) 焼き竹輪 普通牛乳100 ハム(ロース) ヨーグルト(全糖無糖) 普通牛乳100	オリーブ油 車輪(三選種) でん粉(じゃがいもでん粉) マヨネーズ(全卵型) 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) だいこん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 451kcal タンパク: 15.5g 脂質: 24.8g	加シウム: 249mg 食塩相当量: 2.9g
19 火	ブリ大根 スパゲティサラダ ほうれん草汁 いちご	スポロン ぱりんこ	ぶた(成魚、生) まぐろ(煮) フレーク、ライト) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	マカロニ(スパゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 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) 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) ほうれん草(葉、普通平均)	エネルギー: 332kcal タンパク: 14.7g 脂質: 13.3g	加シウム: 86mg 食塩相当量: 0.7g
20 水	カツギョウザ 小松菜のお浸し 白菜汁 チーズ みかん	牛乳 ビスコ	ぶた大型種、かた(豚身つき、生) 鶏卵(全卵) かつお節 米みそ(甘みそ) プロセステーズ 普通牛乳100	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 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) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) こまつな(葉、生) プラックマッパ(生) はくさい(結球葉、生) わかめ(海藻、生) うんしゅうみかん(じょうろ(普通)、生)	エネルギー: 458kcal タンパク: 20g 脂質: 25.7g	加シウム: 301mg 食塩相当量: 1.2g
21 木	マーボー豆腐 半月卵 かぶ汁 粉ふき芋 デコポン	牛乳 フルーツサンド	ぶた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 鶏卵(全卵) かつお節 米みそ(甘みそ) ホイップクリーム(乳糖別)	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ロールパン	にら(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) かぶ(葉、生) かぶ(根、皮つき、生) あおさ(煮干し) ほんかん(砂じょう、生)	エネルギー: 397kcal タンパク: 17g 脂質: 16.8g	加シウム: 240mg 食塩相当量: 1.2g
22 金	カレーうどん 竹輪の磯部揚げ 牛乳 ブロッコリー いちご	ジョア(プレーン) ライスピザ	かつお節 ぶた大型種、かた(豚身つき、生) 鶏卵(全卵) かつお節 米みそ(甘みそ) ナチュラルチーズ(パルメザン) ベーコン(ベーコン)	うどん(ゆで) プレミックス粉(でん粉) サフラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) にら(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) あおさ(煮干し) ブロッコリー(花芽、生) いちご(生) スイートコーン(未熟種子、ゆで)	エネルギー: 618kcal タンパク: 23.1g 脂質: 26.8g	加シウム: 499mg 食塩相当量: 2.3g
23 土	ソフトフランスパン チキンカチャトラ 牛乳 デコポン	なかよしプリン 歌舞伎揚げ	鶏胸肉(皮なし、生) 普通牛乳200	コッパン 有塩バター 薄力粉(1等) オリーブ油 車輪(三選種) 米菓(塩せんべい)	トマト缶詰(ホール、食塩無添加) がなほじ(生) マッシュルーム(水菜缶詰) たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) ほんかん(砂じょう、生)	エネルギー: 580kcal タンパク: 22.9g 脂質: 19.1g	加シウム: 317mg 食塩相当量: 2.1g
24 日							
25 月	ハッシュドポーク グリーンサラダ 牛乳 ささ身揚げ みかん	麦茶 ヨーグルトレアチーズ	ぶた大型種、かた(豚身つき、生) プロセステーズ 普通牛乳100 かつお節	フレンチドレッシング 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) トマト加工品(ピューレ) マッシュルーム(生) 赤色トマト(果実、生) ブロッコリー(花芽、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生)	エネルギー: 386kcal タンパク: 19.4g 脂質: 13.8g	加シウム: 342mg 食塩相当量: 1.4g
26 火	さわらの照り焼き ごぼうサラダ ニラ玉汁 金時豆 スイーティー	ジョア (ブルーベリー) バナナカップケーキ	さわら(生) 若鶏、ささ身(生) 鶏卵(全卵) かつお節 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾)	車輪(三選種) ドレッシングタイプ和風調味料 クラッカー(ソーダ)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) にら(葉、生)	エネルギー: 429kcal タンパク: 24.4g 脂質: 7.4g	加シウム: 336mg 食塩相当量: 2.3g
27 水	豚肉の野菜巻き コールスローサラダ 山芋汁 いちご	牛乳 手作りラスク	ぶた大型種、ロース(豚身つき、生) ハム(ロース) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	車輪(三選種) マヨネーズ(全卵型) ながいも(塊根、生) 食パン ざらめ(グラニュー糖) オリーブ油	みずな(葉、生) 根菜煮(葉、軟白、生) ごぼう(根、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) キャベツ(結球葉、生) がなほじ(生) いちご(生)	エネルギー: 433kcal タンパク: 18g 脂質: 22.7g	加シウム: 187mg 食塩相当量: 1.4g
28 木	切干大根の含め煮 かぼちゃキッシュ もずくスープ 春菊のお浸し ポンカン	牛乳 お好み焼き	さつまいも(塊根、皮なし、生) 鶏卵(全卵) かつお節 米みそ(甘みそ) プロセステーズ	車輪(三選種) 無塩バター 薄力粉(1等) ドレッシングタイプ和風調味料 マヨネーズ(全卵型) ながいも(塊根、生)	切干だいこん(乾) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) 日本かぼちゃ(果実、生) もずく(塊根、塩抜き) 根菜煮(葉、軟白、生) そのま(生) いちご(生)	エネルギー: 471kcal タンパク: 19.3g 脂質: 21.1g	加シウム: 320mg 食塩相当量: 2.1g
29 金	鶏なんばん 天ぷら(さつまいも・ちくわ) 牛乳 菜の花和え みかん	ぶどうジュース Caせんべい	かつお節 若鶏、もも(皮なし、生) 焼き竹輪 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) プレミックス粉(でん粉) さつまいも(塊根、皮むき、生) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 葉ねぎ(葉、生) 和梅(生) さつまいも(塊根、皮むき、生) えのきたけ(生) うんしゅうみかん(じょうろ(普通)、生)	エネルギー: 495kcal タンパク: 16.3g 脂質: 5.7g	加シウム: 209mg 食塩相当量: 2.9g
30 土	食パン マカロニシチュー エッグサラダ 牛乳 デコポン	バナナ えびの華	鶏胸肉(皮つき、生) 普通牛乳100	食パン 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(スパゲティ(乾) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) はくさい(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) ほんかん(砂じょう、生) バナナ(生)	エネルギー: 604kcal タンパク: 18.3g 脂質: 14.2g	加シウム: 180mg 食塩相当量: 1.5g
31 日							

給食MEMO  
11日(火) 成人の日  
15日(金) お誕生会

材料の都合により献立が変わることがあります。

