

令和2年5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	アスパラとトマトのスパゲティ レバーのカレー揚げ 牛乳 パナナ	ヤクルト ぱりんこ	ベーコン(ベーコン) ふた、肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニス(パスタ) じゃがいも(じゃがいも) サラダ油 (ハイオレリック) 米(塩せんべい)	たまねぎ(りんご、生) アスパラガス (若菜、生) トマト(ホール、食塩 無添加) パナナ(生)	エネルギー: 616kcal たんぱく: 21.5g 脂質: 14.7g	カルシウム: 173mg 食塩相当量: 2.2g
2 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) ミネストローネ 牛乳 清見オレンジ	野菜生活 マリービスケット	ベーコン(ベーコン) 黄たけい(水菜 缶詰) 普通牛乳200	ココア(生) いちご(ジャム、乾燥生) ソフトタイプマーガリン(家庭用) マカ ロニス(パスタ) ビスケット(ソ フト)	たまねぎ(りんご、生) スイートコー ン(寒熱種子、ゆで) にんじん(りん ご、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト(ホール、食塩無添加) パ レンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 571kcal たんぱく: 17.2g 脂質: 21.7g	カルシウム: 282mg 食塩相当量: 2.4g
3 日	憲法記念日						
4 月	みどりの日						
5 火	こどもの日						
6 水	振替休日						
7 木	五目昆布煮 スクランブルエッグ なめこ汁 ゴールデンキウイ	ソファール(プレーン) 手作りクッキー	ぶた(豚身つき、生) 黄 たけい(水菜缶詰) 鶏卵(全卵、生) まぐろ(刺身、生) フレーク(ライト) 絹ごし豆腐 かつお節 米(甘みそ(甘み そ))	菓糖(三温糖) 薄力粉(1等) 有塩 バター	まごころ(寒熱、生) にんじん(根、 皮つき、生) ごぼう(生) なめこ (水菜缶詰) ゴールデンキウイ	エネルギー: 379kcal たんぱく: 18.4g 脂質: 13.8g	カルシウム: 280mg 食塩相当量: 1.6g
8 金	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 コンソメスープ ブロッコリー 清見オレンジ	牛乳 いちごジャムパン	ぶた(豚身つき、生) 鶏 卵(全卵、生) ベーコン(ベー コン) 普通牛乳100	蒸し中華めん サラダ油(ハイオ レリック) 菓糖(三温糖) マヨネーズ (全卵型) ジャム(生)	あおさ(若菜、生) たまねぎ(りんご、 生) 青ピーマン(寒熱、生) にんじ ん(根、皮つき、生) キャベツ(結球 菜、生) じゃがいも(じゃがいも) フ ロコカラー(寒熱、生) パレンシアオ レンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 486kcal たんぱく: 17.3g 脂質: 21.7g	カルシウム: 175mg 食塩相当量: 1.4g
9 土	ソフトフランス(あんバターパン) ラザニア 牛乳 宇和ゴールド	パナナ	ぶた、ひき肉(生) プロセスチーズ 普通牛乳200	あんぱん 無塩バター 薄力粉(1等)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りんご、生) トマト(ホール、食 塩無添加) グレープフルーツ(白肉 種、砂じょう、生) パナナ(生)	エネルギー: 591kcal たんぱく: 17.2g 脂質: 18.4g	カルシウム: 311mg 食塩相当量: 0.9g
10 日							
11 月	アスパラカレー コールスローサラダ 牛乳 チーズ ゴールデンキウイ	芋花子 フルーツヨーグルト	ぶた(豚身つき、生) ハ ム(ロース) 普通牛乳100 プロセ スチーズ ヨーグルト(全糖無糖)	じゃがいも(じゃがいも) マヨ ネーズ(全卵型) さつまいも(焼 き、生) サラダ油(ハイオレ リック)	たまねぎ(りんご、生) マッシュル ーム(水菜缶詰) アスパラガス(若 菜、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(寒熱種子、ゆで) き ゅうり(寒熱、生) キャベツ(結球 菜、生)	エネルギー: 432kcal たんぱく: 14g 脂質: 22.3g	カルシウム: 293mg 食塩相当量: 1.9g
12 火	カレーの煮付け 和風ポテサラ 小松菜汁 茹で絹さや 宇和ゴールド	牛乳 よもぎ団子	まがひ(れい) 菜(さや) かつお節 米(甘みそ) 普通牛乳100 きな 粉(大豆大豆、黄大豆)	菓糖(三温糖) じゃがいも(じゃがい も) 上新粉 甘納豆(あず き)	しょうが(寒熱、生) にんじん(根、 皮つき、生) スイートコーン(寒熱 種子、ゆで) きゅうり(寒熱、生) 塩 昆布(寒熱、生) 全ゆいけん (さや、生) グレープフルーツ(白 肉種)	エネルギー: 415kcal たんぱく: 19g 脂質: 11.6g	カルシウム: 187mg 食塩相当量: 1g
13 水	ヒレカツ 春キャベツのポイル 竹の子汁 金時豆 清見オレンジ	牛乳 手作りシュガートースト	ぶた(豚身つき、生) 鶏卵 全卵(生) かつお節 米(甘みそ) 油揚げ 絹ごし豆腐 ささげ(全 卵、乾) 普通牛乳100	薄力粉(1等) 小麦粉(乾燥) サラ ダ油(ハイオレリック) 菓糖(三温 糖) 食パン(さめ(クラニュー ン) 有塩) バター	キャベツ(結球菜、生) にんじん (根、皮つき、生) なたね(水菜缶 詰) パレンシアオレンジ(砂じょう、 生)	エネルギー: 477kcal たんぱく: 22.6g 脂質: 20.2g	カルシウム: 195mg 食塩相当量: 2.5g
14 木	切干大根 ブロッコリーキッシュ ニラ汁 メロン	牛乳 ビスコ	さつま揚げ 油揚げ かつお節 鶏 卵(全卵、生) ベーコン(ロース) 米 みそ(甘みそ) 普通牛乳100	菓糖(三温糖) 薄力粉(1等) ビスケット(ソフト)	切干大根(寒熱、生) にんじん(根、 皮つき、生) さつま揚げ(寒熱、生) フロコカラー(寒熱、生) にら(寒、生) えのきたけ(生) メロン(寒熱メロン、 生)	エネルギー: 389kcal たんぱく: 14.9g 脂質: 17.3g	カルシウム: 240mg 食塩相当量: 1.4g
15 金	オムライス風 照り焼きチキン 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	鶏卵(全卵、生) 鶏卵(もも(皮つき、 生)) ベーコン(ベーコン) まぐろ(刺 身、水菜、フレーク、ライト) 普通牛 乳100	水糖粉(精白米) 有塩バター マ ヨネーズ(全卵型) ショートケーキ	マッシュルーム(生) たまねぎ(りん ご、生) しょうが(寒熱、生) にんじ ん(根、皮つき、生) にんじん(根、 皮つき、生) ほうれんそう(寒、 通年平均、生) スイートコーン(寒 熱種子、ゆで)	エネルギー: 699kcal たんぱく: 25.2g 脂質: 29.6g	カルシウム: 173mg 食塩相当量: 1.2g
16 土	甘バターサンド 春雨ソテー 牛乳 パナナ	ぶどうゼリー 青のりせんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	クリームサンド 鶏卵(もも(皮つき、 乾)) オリブ油 米(塩せんべい)	アスパラガス(若菜、生) にんじん (根、皮つき、生) ほうれんそう(寒、 通年平均、生) パナナ(生)	エネルギー: 632kcal たんぱく: 20.5g 脂質: 23.2g	カルシウム: 302mg 食塩相当量: 1.8g
17 日							
18 月	肉団子スープ ひじきと炒り豆腐 牛乳 茹で絹さや 清見オレンジ	ソファール(プレーン) ウエハース	鶏肉(ひき肉(生)) 焼酎(竹筒 大福 豆腐) 普通牛乳100	鶏豆(寒熱、乾) じゃがいも(じゃがい も) 菓糖(三温糖) マヨネーズ (全卵型) ウエハース	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りんご、生) スイートコーン(寒熱 種子、ゆで) チンゲンサイ(寒、生) 絹 ごし豆腐(寒、乾) しょうが(寒熱 種子、生) ひじき(寒熱、生) きん ぎょ(寒熱、生)	エネルギー: 366kcal たんぱく: 16.6g 脂質: 11.3g	カルシウム: 409mg 食塩相当量: 1.9g
19 火	白身魚のタルタルソース 小松菜のゴマ和え コンソメスープ 宇和ゴールド	フルーツジュース ぼたぼた焼き	またら(生) 鶏卵(全卵、生)	でん粉(じゃがいもでん粉) サラ ダ油(ハイオレリック) マヨネーズ (全卵型) こま(いり) 米(塩せん べい)	きゅうり(寒熱、生) マッシュル ーム(水菜缶詰) マヨネーズ(全 卵型) スイートコーン(寒熱種子、 ゆで) グレープフルーツ(白肉 種)	エネルギー: 309kcal たんぱく: 15g 脂質: 12.4g	カルシウム: 94mg 食塩相当量: 1g
20 水	ポークチャップ シーザーサラダ きやべつ汁 ゴールデンキウイ	牛乳 クリームパン	ぶた(豚身つき、生) ハ ム(ロース) ナチュラルチーズ(パ ルメザン) かつお節 米(甘みそ) 普通牛乳100	サラダ油(ハイオレリック) マヨ ネーズ(全卵型) クリームパン	鶏(寒熱、生) たまねぎ(りんご、 生) にんじん(根、皮つき、生) しょう が(寒熱、生) レタス(寒熱、生) 鶏 卵(全卵、生) キャベツ(結球菜、 生) 薄力粉(寒熱、生) ゴールデン キウイ	エネルギー: 390kcal たんぱく: 18.6g 脂質: 18.6g	カルシウム: 228mg 食塩相当量: 1.4g
21 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 かぶ汁 茹で絹さや メロン	牛乳 お好み焼き	納豆(生) 鶏卵(全卵、生) 糸 こんにゃく(生) かつお節 米(甘み そ) 普通牛乳100 ベー コン(ベーコン)	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(焼 き、生) 菓糖(三温糖) 薄 力粉(1等) じゃがいも(じゃがい も)	たまねぎ(寒熱、乾) にんじん (根、皮つき、生) かぶ(寒熱、生) かつお節(寒熱、生) きんぎょ(寒熱、 生) 全ゆいけん(さや、生) キャ ベツ(結球菜、生) スイ ートコーン(寒熱種子、ゆで)	エネルギー: 405kcal たんぱく: 18.3g 脂質: 18g	カルシウム: 292mg 食塩相当量: 1.6g
22 金	鶏なんばん 揚げ出し豆腐 牛乳 茹でスナップえんどう パナナ	ジョア(プレーン) 炊 き込み飯おにぎり	かつお節 鶏卵(もも(皮なし、生)) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳100	そば粉(生) ひやむぎ(乾) でん粉 (じゃがいもでん粉) サラダ油 (ハイオレリック) 菓糖(三温糖) マ ヨネーズ(全卵型) 水糖粉(精白 米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りんご、生) 鶏卵(寒熱、生) ス ナップえんどう(さや、生) パナナ (生) えのきたけ(生) なめこ(水 菜缶詰)	エネルギー: 781kcal たんぱく: 34.9g 脂質: 19g	カルシウム: 554mg 食塩相当量: 3.1g
23 土	ツナトースト ポトフ 牛乳 宇和ゴールド	なかよしプリン 将角せんべい	まぐろ(刺身、水菜、フレーク、ライ ト) 鶏卵(全卵、生) 鶏卵(もも(皮 つき、生)) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) 菓糖(三温糖) 米 みそ(甘みそ)	スイートコーン(寒熱、生) ホール スタイル) キャベツ(結球菜、生) た まねぎ(りんご、生) グレープフル ーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 542kcal たんぱく: 20.5g 脂質: 21.9g	カルシウム: 225mg 食塩相当量: 3g
24 日							
25 月	野菜の豆乳スープ 鶏肉のオレンジ煮 牛乳 青菜和え ゴールデンキウイ	手作り飲むヨーグルト うす塩せんべい	ベーコン(ベーコン) 鶏卵(もも(皮 つき、生)) 普通牛乳100 ヨー グルト(全糖無糖) 普通牛乳100 (全糖無糖)	豆乳(調整豆乳) じゃがいも(じゃがい も) しょうが(寒熱、生) マヨネーズ (全卵型) ドレッシングタイプ和風 調味料(醤油) 鶏豆(寒熱、乾)	たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、 皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) 白菜(寒熱、生) レタス(寒熱、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 463kcal たんぱく: 20.1g 脂質: 21g	カルシウム: 317mg 食塩相当量: 1.6g
26 火	さばの味噌煮 マセドアンサラダ チンゲン菜スープ メロン	ヤクルト ばかうけ	まがひ(れい) 米(甘みそ) ハ ム(ロース)	菓糖(三温糖) さつまいも(焼 き、生) マヨネーズ(全卵型) ド レッシングタイプ和風調味料(醤油) は るさめ(乾) 米(塩せんべい)	しょうが(寒熱、生) にんじん(根、 皮つき、生) きゅうり(寒熱、生) ひ じき(寒熱、生) チンゲンサイ(寒、 生) メロン(寒熱メロン、生)	エネルギー: 301kcal たんぱく: 12.9g 脂質: 8.9g	カルシウム: 93mg 食塩相当量: 1.7g
27 水	蒸し団子 温野菜 まいたけ汁 オレンジ	牛乳 手作りパン	ぶた、ひき肉(生) まぐろ(刺身、水 菜、フレーク、ライト) 鶏卵(全卵、 生) かつお節 米(甘みそ) 普通牛 乳100 ハム(ロース)	水糖粉(精白米) こま(いり) 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(醤油) マヨネ ーズ(全卵型)	しょうが(寒熱、生) たまねぎ(りん ご、生) あかめ(寒熱、生) ブロッ コリー(寒熱、生) にんじん(根、皮 つき、生) キャベツ(結球菜、生) ま い(生) パレンシアオレンジ(砂じ ょう、生)	エネルギー: 468kcal たんぱく: 20.1g 脂質: 20.4g	カルシウム: 171mg 食塩相当量: 1.3g
28 木	酢豚 半月卵 ほうれん草汁 茹でスナップえんどう 宇和ゴールド	牛乳 クラッカー	ぶた(豚身つき、生) 鶏 卵(全卵、生) かつお節 米 みそ(甘みそ) 普通牛乳100	でん粉(じゃがいもでん粉) サラ ダ油(ハイオレリック) プレミックス 粉(代用) クラッカー (ソーダ)	たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、 皮つき、生) たまねぎ(りんご、生) フ ラック マッシュルーム(水菜缶詰) きゅう り(寒熱、生) ほうれん草(寒、 通年平均、生) はたけい(れい) (生) スナップえんどう(さや、生)	エネルギー: 385kcal たんぱく: 14.8g 脂質: 17.9g	カルシウム: 173mg 食塩相当量: 1.5g
29 金	カレーうどん 笹かま揚げ 牛乳 ナムル パナナ	アイス	かつお節 ぶた(豚身つき、生) 鶏 卵(全卵、生) 普通牛乳100	うどん(ゆで) サラダ油(ハイオ レリック) プレミックス粉(代用) 米 みそ(甘みそ) 普通牛乳100	にんじん(根、皮つき、生) にら(寒、 生) たまねぎ(りんご、生) フラック マッシュルーム(水菜缶詰) きゅう り(寒熱、生) ほうれん草(寒、 通年平均、生) にんじん(根、 皮つき、生) パナナ(生)	エネルギー: 510kcal たんぱく: 14.8g 脂質: 24.7g	カルシウム: 235mg 食塩相当量: 2.4g
30 土	セサミパン チキンカチャトラ 牛乳 清見オレンジ	ぶどうゼリー 磯せんべい	鶏卵(もも(皮なし、生)) 普通牛乳 200	ココア(生) こま(いり) 薄力粉(1 等) オリブ油 菓糖(三温糖) 米 みそ(甘みそ)	トマト(ホール、食塩無添加) ぶ なしめじ(生) たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) パレン シアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 512kcal たんぱく: 21.6g 脂質: 13.6g	カルシウム: 288mg 食塩相当量: 2g
31 日							

給食MEMO
 3日(日) ④憲法記念日 6日(水) ④振替休日
 4日(月) ④みどりの日 15日(金) お誕生会
 5日(火) ④こどもの日

材料の都合により献立が変わることがあります。



