



令和3年6月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園



日曜		食育		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	さばの味噌煮 マセアンサラダ みつ葉のかき玉汁 ブロッコリー ゴールデンキウイ	牛乳100 ヨーグルトポムポム	まぶ(生) 米も(甘みそ) ハム(ローズ) 絹ごし豆腐 かつお節 鶏卵(全卵) 普通牛乳100 ヨーグルト(全卵無糖)	車輪(三温糖) さつまいも(焼根、皮むき) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料 オリーブ油 ざらめ糖(グラニュー糖) プレミックス粉(薄力粉) 有塩バター	しょうが にんじん スイートコーン きゅうり ひじき 糸みつば ブロッコリー ゴールデンキウイ りんご	エネルギー: 487kcal タンパク: 20.6g 脂質: 24.2g	加減量: 244mg 食塩相当量: 1.6g
2	水	タンダーチキン もやしと小松菜の中華和え オクラスープ チーズ パナナ	牛乳100 きな粉トースト	ヨーグルト(全卵無糖) 鶏卵(もも皮つき) プロセステーズ 普通牛乳100 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	ごま油 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター	たまねぎ(りんご、生) にんにく(りんご、生) ブラックマッペもやし(生) こまつな(葉、生) オクラ(果実、生) えのきたけ(生) パナナ(生)	エネルギー: 537kcal タンパク: 24.8g 脂質: 25.7g	加減量: 310mg 食塩相当量: 2.1g
3	木	きんぴらごぼう 厚焼き卵 じゃが芋汁 メロン 茹でスナップえんどう	牛乳100 セブーレ	ぶた(中卵) かつお節(身つき) 鶏卵(全卵) 米も(甘みそ) 普通牛乳100	車輪(三温糖) ごま(白) しらたき サラダ油(ハイオレリック) じゃがいも(焼根、皮なし) マヨネーズ(全卵型) ビスケット(ソフト)	にんじん(根、皮つき) 生) ごぼう(根、生) たまねぎ(りんご、生) メロン(果実、生) スナップえんどう(若芽、生)	エネルギー: 370kcal タンパク: 12.5g 脂質: 18.3g	加減量: 168mg 食塩相当量: 1g
4	金	肉みそうどん 笹かまの磯辺揚げ 牛乳100 水菜和え 宇和ゴールド	麦茶 わたあめ サラダせんべい	米も(甘みそ) ぶた(ひき肉) かつお節 笹かま 普通牛乳100 ハム(ローズ)	うどん(ゆで) でん粉 サラダ油(ハイオレリック) プレミックス粉 ドレッシングタイプ和風調味料 ざらめ糖(中ざら糖) 米菓	たまねぎ(りんご、生) にんにく(根、皮つき) 生) ぶおさ(葉、生) きゅうり(果実、生) ブラックマッペもやし(生) みずな グレープフルーツ	エネルギー: 434kcal タンパク: 14.6g 脂質: 11g	加減量: 199mg 食塩相当量: 1.9g
5	土	ソフトフランス(ジャムマーガリン) カラフルサラダ 牛乳200 オレンジ	なかよしプリン ぱりんこ	ハム(ローズ) ナチュラルチーズ(エダム) 普通牛乳200	ジャム(バナ) 無塩バター フレンチドレッシング 米菓(塩せんべい)	レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんにく(根、皮つき) 生) 黄ピーマン(果実、生) きゅうり(果実、生) バレンシアオレンジ(粉じょう、生)	エネルギー: 641kcal タンパク: 16.8g 脂質: 27.1g	加減量: 346mg 食塩相当量: 1.4g
6	日							
7	月	きのこ入りキーマカレー アスパラサラダ 牛乳100 かぼちゃチップ メロン	あじさいゼリー ヨーグルト 将角せんべい	ぶた(ひき肉) いんげんまめ(全粒) ハム(ローズ) 普通牛乳100 ヨーグルト(全卵無糖) ゼラチン	フレンチドレッシング オリーブ油 車輪(三温糖) ぶどう(70%果汁入り飲料) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りんご、生) ぶなしめじ(生) にんにく トマト缶(レタス、アスパラガス) きゅうり 西洋かぼちゃ メロン	エネルギー: 494kcal タンパク: 17.7g 脂質: 20.1g	加減量: 227mg 食塩相当量: 1.8g
8	火	焼き魚(鮭) 和風ポテサラ なす汁 金時豆 オレンジ	牛乳100 黒糖蒸しパン	ぶた(中卵) 焼きたけのこ(油揚げ) かつお節 米も(甘みそ) ささげ(全粒) 鶏卵(全卵) 普通牛乳100	じゃがいも(焼根、皮なし) マヨネーズ(全卵型) 車輪(三温糖) プレミックス粉(薄力粉) オリーブ油 黒砂糖	にんにく(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) 塩昆布 なす(果実、生) バレンシアオレンジ	エネルギー: 497kcal タンパク: 23.5g 脂質: 17g	加減量: 234mg 食塩相当量: 2g
9	水	チキンカツ キャベツ和え もずくスープ ゴールデンキウイ	牛乳100 ツナコーンパン	鶏卵(全卵) 若鶏(もも皮つき) 普通牛乳100 まぐろ(刺身) 油漬、フレーク、ライト) プロセステーズ	パン(生) 薄力粉(1等) サラダ油(ハイオレリック) サウザンアイランドドレッシング ロールパン マヨネーズ(全卵型)	キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶(生) にんにく(根、皮つき) 生) 黒蜜ねぎ ゴールデンキウイ	エネルギー: 501kcal タンパク: 22.4g 脂質: 27.1g	加減量: 206mg 食塩相当量: 1.3g
10	木	肉じゃが ス克蘭ブルエッグ 小松菜汁 とうもろこし メロン	ジョア(ストロベリー) えびせんべい	ぶた(大卵) かつお節(身つき) 鶏卵(全卵) ナチュラルチーズ(バルメザン) かつお節 普通牛乳100	じゃがいも(焼根、皮なし) しらたき 車輪(三温糖) 焼きそば(親世ふ)	にんにく(根、皮つき) 生) たまねぎ(りんご、生) グリンピース(冷凍) こまつな(葉、生) スイートコーン(未熟種子、生) メロン(果実、生)	エネルギー: 399kcal タンパク: 19.2g 脂質: 6.7g	加減量: 343mg 食塩相当量: 1.2g
11	金	豚丼 ナムル アスパラスープ じゃがバター フルーツ盛り合わせ	牛乳100 ケーキ	ぶた(中卵) かつお節(身つき) ペーコン(ベーコン) 普通牛乳100	しらたき 車輪(三温糖) 水餃子(精白米) ごま油 じゃがいも(焼根、皮なし) 有塩バター ショートケーキ	たまねぎ(りんご、生) ブラックマッペもやし(生) にんにく(根、皮つき) 生) みずな にんにく アスパラガス メロン	エネルギー: 637kcal タンパク: 19.5g 脂質: 24g	加減量: 196mg 食塩相当量: 1g
12	土	コッペパン(あんバターパン) ポテトのカレー炒め イタリアンスープ 牛乳100 パナナ	野菜生活 ムーンライト	ベーコン(ベーコン) 鶏卵(全卵) ナチュラルチーズ(バルメザン) かつお節 普通牛乳100	あんパン 無塩バター じゃがいも(焼根、皮なし) 生) パン(乾糖) ビスケット(ソフト)	にんにく(根、皮つき) 生) たまねぎ(りんご、生) キャベツ(結球葉、生) パナナ(生)	エネルギー: 641kcal タンパク: 16.1g 脂質: 26.2g	加減量: 191mg 食塩相当量: 1.1g
13	日							
14	月	けんちん汁 ささ身揚げ 切干大根の中華和え 牛乳100 ゴールデンキウイ	手作りプリン コーンポタージュ せんべい	油揚げ かつお節 ぶた(大卵) かつお節(身つき) 生) 米も(甘みそ) 若鶏(ささ身) 焼きたけのこ(油揚げ) 普通牛乳100 鶏卵(全卵) 普通牛乳100	プレミックス粉(てんぷら用) サラダ油(ハイオレリック) ごま油 車輪(三温糖) ざらめ糖(グラニュー糖) 米菓(塩せんべい)	だいこん(根、皮つき) 生) にんにく(根、皮つき) 生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) 切干大根(乾) ゴールデンキウイ	エネルギー: 471kcal タンパク: 23.6g 脂質: 20.1g	加減量: 276mg 食塩相当量: 1.2g
15	火	カレイのマリネ スパゲティサラダ ニラ玉汁 ズッキーニのチーズ焼き メロン	スポロン まがりせんべい	ぶた(大卵) かつお節(身つき) フレーク、ライト) 鶏卵(全卵) ナチュラルチーズ(バルメザン) 普通牛乳100	車輪(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サラダ油(ハイオレリック) マカロニスバグゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) オリーブ油 米菓	赤ピーマン(果実、生) 黄ピーマン(果実、生) たまねぎ(りんご、生) にんにく(根、皮つき) 生) スイートコーン缶(生) じゃがいも(焼根、皮なし) 生) ズッキーニ なら スズキニ メロン	エネルギー: 402kcal タンパク: 15.8g 脂質: 13.5g	加減量: 154mg 食塩相当量: 1.2g
16	水	豚肉の野菜巻き 春雨サラダ トマトスープ パナナ	牛乳100 焼きそばパン	いんげんまめ(全粒) ぶた(大卵) ロース(鶏身つき) ハム(ローズ) ペーコン(ベーコン) 普通牛乳100 ぶた(大卵) かつお節(身つき) 生)	車輪(三温糖) じゃがいも(焼根、皮むき) 生) 絹ごし豆腐(焼根、皮むき) ドレッシングタイプ和風調味料 蒸し中華めい(生) サラダ油(ハイオレリック) ロールパン	にんにく(根、皮つき) 生) たまねぎ(りんご、生) 赤色トマト パナナ(生) 青ピーマン	エネルギー: 488kcal タンパク: 20.3g 脂質: 19.6g	加減量: 164mg 食塩相当量: 2.1g
17	木	五目納豆 かぼちゃの甘煮 えのき汁 茹でさやえんどう パナナ	牛乳100 ポテトのチーズ焼き	焼きたけのこ(油揚げ) かつお節 米も(甘みそ) 普通牛乳100 ペーコン(ベーコン)	マヨネーズ(全卵型) 車輪(三温糖) じゃがいも(焼根、皮なし) 生)	根菜ねぎ にんにく(根、皮つき) 生) たまねぎ(りんご、生) スナップえんどう パナナ スイートコーン缶	エネルギー: 451kcal タンパク: 20.6g 脂質: 19.2g	加減量: 267mg 食塩相当量: 1.4g
18	金	豚おろしそうめん なすとひき肉のみそ炒め 牛乳100 とうもろこし メロン	ジョア(プレーン) わかめおにぎり	かつお節 ぶた(大卵) かつお節(身つき) 生) 米も(甘みそ) 普通牛乳100 鶏卵(全卵) 普通牛乳100	そうめん、ひやむぎ(乾) 車輪(三温糖) サラダ油(ハイオレリック) 水餃子(精白米)	根菜ねぎ だいこん(根、皮つき) 生) 赤ピーマン(果実、生) なす(果実、生) スイートコーン缶 乾燥わかめ	エネルギー: 641kcal タンパク: 28.2g 脂質: 13.4g	加減量: 441mg 食塩相当量: 2.1g
19	土	甘バターサンド ラタトゥイユ 牛乳200 オレンジ	ぶどうゼリー 星たべよ	普通牛乳200	クリームサンド じゃがいも(焼根、皮なし) 生) オリーブ油 車輪(三温糖) 米菓(塩せんべい)	西洋かぼちゃ たまねぎ(りんご、生) なす(果実、生) スズキニ 赤ピーマン マッシュルーム トマト缶(生) にんにく(根、皮つき) 生) バレンシアオレンジ	エネルギー: 610kcal タンパク: 19.6g 脂質: 21.1g	加減量: 314mg 食塩相当量: 1.7g
20	日							
21	月	ハッシュドポーク ポテトコロッケ 牛乳100 茹でアスパラ ゴールデンキウイ	手作り飲むヨーグルト 動物ビスケット	ぶた(大卵) かつお節(身つき) 生) 鶏卵(全卵) 米も(甘みそ) 普通牛乳100 ヨーグルト(全卵無糖) 普通牛乳1リットル	パン(生) 薄力粉(1等) じゃがいも(焼根、皮なし) サラダ油(ハイオレリック) マヨネーズ 乳酸菌飲料 ビスケット	たまねぎ(りんご、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) アスパラガス(若芽、生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 508kcal タンパク: 18.1g 脂質: 26.9g	加減量: 267mg 食塩相当量: 1.4g
22	火	焼肉 ビーフソテー レタススープ ブロッコリー スイカ	アイス クラッカー	ぶた(大卵) ロース(鶏身つき) 生) ペーコン(ローズ) かつお節(身つき) 生) ペーコン(ベーコン)	ビーフン オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) ラクアイス(普通脂肪) クラッカー(ソーダ)	にんにく(根、皮つき) 生) キャベツ(結球葉、生) なら(葉、生) ぶなしめじ(生) レタス ブロッコリー すいか	エネルギー: 504kcal タンパク: 15.9g 脂質: 29.1g	加減量: 110mg 食塩相当量: 1.7g
23	水	赤うおの煮魚 マカロニサラダ なす汁 メロン	牛乳100 カツサンド	まいたけ(葉、皮つき) ハム(ローズ) プロセステーズ 油揚げ かつお節 米も(甘みそ) 普通牛乳100 ぶた(大卵) かつお節(身つき) 生)	車輪(三温糖) マカロニスバグゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 食パン(薄力粉) 有塩バター	にんにく(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) なす(果実、生) 梅干(生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 523kcal タンパク: 28.4g 脂質: 23.9g	加減量: 201mg 食塩相当量: 1.6g
24	木	マーボー豆腐 半月卵 みつ葉のすまし汁 茹で絹さや ゴールデンキウイ	牛乳100 手作りクッキー	ぶた(中卵) 米も(甘みそ) 普通牛乳100 鶏卵(全卵) 生)	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) マヨネーズ(全卵型) 薄力粉(1等) 有塩バター 車輪(三温糖)	なら(葉、生) にんにく(根、皮つき) 生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 465kcal タンパク: 19.5g 脂質: 24g	加減量: 213mg 食塩相当量: 1.2g
25	金	ナポリタンスパゲティ レバーのカレー揚げ ココロスープ ぶどう 牛乳100	ぶどうジュース ぼたぼた焼き	ベーコン(ベーコン) ナチュラルチーズ(バルメザン) ぶた(肝臓) 普通牛乳100	マカロニスバグゲッティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) サラダ油(ハイオレリック) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りんご、生) にんにく(根、皮つき) 生) トマト缶(生) 青ピーマン(果実、生) キャベツ(結球葉、生) にんにく(根、皮つき) 生) ぶどう	エネルギー: 564kcal タンパク: 21.2g 脂質: 18.6g	加減量: 169mg 食塩相当量: 2.9g
26	土	ドッグパン 春雨スープ 牛乳100 パナナ	ジョア(ブルーベリー) ぱかうけ	ソーセージ(ウイナナー) ペーコン(ベーコン) 普通牛乳100	コッペパン 緑豆はるさめ(乾) 米菓(塩せんべい)	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ スイートコーン にんにく(根、皮つき) 生) パナナ(生)	エネルギー: 567kcal タンパク: 19.4g 脂質: 14.6g	加減量: 439mg 食塩相当量: 2.4g
27	日							
28	月	むらくも汁 チンジャオロース 牛乳100 とうもろこし ゴールデンキウイ	フルーツヨーグルト 羊花子	かつお節 蒸し(かまぼこ) 鶏卵(全卵) 絹ごし豆腐 ぶた(大卵) かつお節(身つき) 生) 普通牛乳100 ヨーグルト(全卵無糖)	じゃがいも(焼根、皮なし) 生) 車輪(三温糖) さつまいも(焼根、皮むき) サラダ油(ハイオレリック)	にんにく(根、皮つき) 生) 根菜ねぎ ぶなしめじ 青ピーマン たけのこ スイートコーン ゴールデンキウイ バレンシアオレンジ(粉じょう) なつめかん もも パナナ	エネルギー: 413kcal タンパク: 16.7g 脂質: 15.9g	加減量: 262mg 食塩相当量: 1.4g
29	火	カツオのたたき風 かぼちゃサラダ オクラ汁 チーズ スイカ	アイス ハッピータン	かつお節(身つき) 生) まぐろ(刺身) 油漬、フレーク、ライト) かつお節 米も(甘みそ) プロセステーズ	ごま油 ごま(白) マヨネーズ(全卵型) ラクアイス(普通脂肪) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りんご、生) 赤たまねぎ(果実、生) しょうが(根、皮つき) 生) にんにく(根、皮つき) 生) きゅうり(果実、生) オクラ えのきたけ すいか	エネルギー: 418kcal タンパク: 20.3g 脂質: 20.2g	加減量: 205mg 食塩相当量: 1.2g
30	水	ミートボール 水菜のお浸し かぼちゃ汁 メロン	牛乳100 手作りラスク	ぶた(ひき肉) 凍り豆腐(乾) 鶏卵(全卵) かつお節 米も(甘みそ) 普通牛乳100	車輪(三温糖) でん粉 サラダ油(ハイオレリック) ドレッシングタイプ和風調味料 ざらめ糖(グラニュー糖) オリーブ油	にんにく(根、皮つき) 生) たまねぎ(りんご、生) ブラックマッペもやし(生) みずな 日本かぼちゃ えのきたけ メロン	エネルギー: 517kcal タンパク: 26.3g 脂質: 26.9g	加減量: 240mg 食塩相当量: 1.8g

給食MEMO

11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。



