

令和4年11月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園



日曜	昼食		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	タラの紅葉揚げ かぼちゃサラダ わかめ汁 ブロッコリー みかん	牛乳 ビスコ	まだら まぐろ類缶詰 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ 普通牛乳	プレミックス粉 なたね 油 マヨネーズ ビス ケット	あおのり にんじん 日本 かぼちゃ きゅうり わかめ ブロッコリー みかん	エネルギー: 476kcal タンパク: 19.8g 脂質: 24.2g カルシウム: 201mg 食塩相当量: 1g
2 水	鶏チリ 青菜和え さつま芋汁 ヤーコンのきんぴら 梨	牛乳 フレンチトースト	若鶏 もも かつお節 米みそ 普通牛乳 鶏 卵 全卵	でん粉 なたね油 さつま いも きくいも ごま油 ご ま 食パン 車糖 メー プルシロップ バター	にんにく しょうが 根深ね ぎ たまねぎ こまつな も やし にんじん 日本なし	エネルギー: 437kcal タンパク: 16.8g 脂質: 19.6g カルシウム: 216mg 食塩相当量: 1g
3 木	文化の日					
4 金	ロコモコ風井 水菜サラダ コンソメスープ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ぶた ひき肉 凍り豆腐 鶏卵 全卵 ベーコン 普通牛乳	水稲穀粒 パン粉 車 糖 ドレッシング ショ ートケーキ	キャベツ たまねぎ に んじん きゅうり もやし みずな みかん りんご	エネルギー: 727kcal タンパク: 29.1g 脂質: 27.5g カルシウム: 273mg 食塩相当量: 1.6g
5 土	カツサンド 野菜スープ 牛乳 みかん	ぶどうゼリー 歌舞伎揚げ	ぶた大型種 ロース 鶏 卵 全卵 普通牛乳	食パン マヨネーズ 薄 力粉 パン粉 なたね油 米菓	キャベツ はくさい か ぶ かぶ みかん	エネルギー: 658kcal タンパク: 23.6g 脂質: 23.2g カルシウム: 211mg 食塩相当量: 2.3g
6 日						
7 月	ハッシュドポーク シーザーサラダ 牛乳 オレンジ	カップdeヤクルト 味しらべ	ぶた大型種 かつ ナ チュラルチーズ 普通牛 乳	マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ トマト缶詰 マッシュ ルーム 赤色トマト にんじん スイートコーン きゅうり レタス パレンシアオレンジ	エネルギー: 339kcal タンパク: 12.2g 脂質: 17g カルシウム: 233mg 食塩相当量: 1.4g
8 火	鮭のマヨネーズ焼き 金平 チンゲン菜スープ 金時豆 みかん	牛乳 お好み焼き	しらす プロセスチ ーズ ベーコン ささげ 普 通牛乳 鶏卵 全卵	マヨネーズ 車糖 ごま なたね油 薄力粉	たまねぎ にんじん ごぼう チ ンゲンサイ スイートコーン み かん キャベツ あおさ	エネルギー: 481kcal タンパク: 22.8g 脂質: 21.3g カルシウム: 253mg 食塩相当量: 3.4g
9 水	豚肉の野菜巻き ビーフソテー うち豆汁 ほうれん草のなめ茸和え りんご	牛乳 揚げパン	いんげんまめ ぶた大 型種 ロース ベーコン 黄だいず かつお節 米 みそ 普通牛乳 きな粉	車糖 きくいも ビーフ オリーブ油 コッペパン なたね油	にんじん キャベツ なら だいこん 根深ねぎ ほう れんそう えのきたけ りん ご	エネルギー: 486kcal タンパク: 22.2g 脂質: 20.9g カルシウム: 214mg 食塩相当量: 1.8g
10 木	鶏肉の治部煮 ス克蘭ブルエッグ ニラ汁 春菊のお浸し パナナ	牛乳 さつまいもパイ	若鶏 もも 鶏卵 全卵 まぐろ類缶詰 かつお 節 米みそ 普通牛乳 プロセスチーズ	さといも でん粉 車糖 じゃがいも パイ皮 さ つまいも	にんじん さやいんげん なら もやし えのきたけ しゅんぎく パナナ	エネルギー: 549kcal タンパク: 20.2g 脂質: 26g カルシウム: 228mg 食塩相当量: 1.8g
11 金	鶏なんばん ちくわの磯辺揚げ 牛乳 白菜の塩昆布和え オレンジ	ジョア(ブルーベリー) サラダせんべい	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 でん粉 な たね油 プレミックス粉 米菓	にんじん たまねぎ 葉 ねぎ あおさ はくさい 塩昆布 オレンジ	エネルギー: 550kcal タンパク: 22.4g 脂質: 10g カルシウム: 442mg 食塩相当量: 3.8g
12 土	菓子袋			米菓(塩せんべい) ミルクチョコ レート スナック(コーン ナック) カステラ ポップコーン		エネルギー: 279kcal タンパク: 4.4g 脂質: 11.8g カルシウム: 46mg 食塩相当量: 0.5g
13 日						
14 月	タンダーリーチキン にんじんしりしり けんちん汁 牛乳 りんご	フルーツヨーグルト 芋花子	ヨーグルト 若鶏 もも かつお 節 鶏卵 全卵 油揚げ かつ お節 ぶた大型種 かつロー ス 米みそ 普通牛乳	さつまいも なたね油	たまねぎ にんにく にんじん だいこん はくさい ごぼう り んご パインアップル なつみ かん もも パナナ	エネルギー: 515kcal タンパク: 22.8g 脂質: 24.9g カルシウム: 254mg 食塩相当量: 0.9g
15 火	きなこ餅 たくあん つゆ餅 納豆餅 みかん	ぶどうジュース サラダせんべい	きな粉 若鶏 むね かつ お節 油揚げ 糸引き 納豆	車糖 水稲穀粒 米菓	たくあん漬 だいこん みかん	エネルギー: 812kcal タンパク: 26.4g 脂質: 12.5g カルシウム: 142mg 食塩相当量: 1.3g
16 水	豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ きゃべつ汁 ブロッコリー パナナ	牛乳 手作りシュガートースト	ぶた大型種 ロース ま ぐろ類缶詰 油揚げ かつ お節 米みそ 普通 牛乳	車糖 薄力粉 オリーブ油 スパゲッティ マヨネーズ 食パン ざらめ糖 バター 牛乳	しょうが たまねぎ にんじ ん スイートコーン きゅう り キャベツ ブロッコリー パナナ	エネルギー: 534kcal タンパク: 20.1g 脂質: 25.4g カルシウム: 172mg 食塩相当量: 1.6g
17 木	五目納豆 かぼちゃの甘煮 小松菜汁 柿 焼き芋	牛乳 黒糖蒸しパン	焼き竹輪 鶏卵 全卵 糸 引き納豆 プロセスチ ーズ かつお節 米みそ 普通牛 乳	マヨネーズ 車糖 焼きふ さつまいも プレミックス粉 オリーブ油 黒砂糖	根深ねぎ にんじん 日 本かぼちゃ こまつな かき	エネルギー: 612kcal タンパク: 21.8g 脂質: 19.4g カルシウム: 339mg 食塩相当量: 1.7g
18 金	焼きそば 鶏肉と大根のさっぱり煮 チンゲン菜スープ 牛乳 みかん	ジョア(プルーン) クラッカー	ぶた大型種 かつ 若 鶏 もも ベーコン 普 通牛乳	蒸し中華めん なたね 油 車糖 クラッカー	あおさ たまねぎ 青ピーマン にんじん キャベツ だいこん チンゲンサイ スイートコーン みかん	エネルギー: 497kcal タンパク: 23g 脂質: 18.1g カルシウム: 453mg 食塩相当量: 1g
19 土	ソフトフランス(甘バター) チキンカチャトラ 牛乳 オレンジ	バナナ のりこさん オレンジ	若鶏 もも(皮つき、生) 普通牛乳200	フランスパン 無塩バ ター 薄力粉 オリーブ 油 車糖 米菓	トマト缶詰 ぶなしめじ マッ ッシュルーム たまねぎ にんに く パレンシアオレンジ パナ ナ	エネルギー: 722kcal タンパク: 23.1g 脂質: 23g カルシウム: 272mg 食塩相当量: 2.3g
20 日						
21 月	ささみの香草パン粉焼き 水菜和え 春雨スープ 牛乳 りんご	クリームあんみつ ミレービスケット	若鶏 ささ身 チーズ ハム ベーコン 普通牛 乳 ホイップクリーム	パン粉 オリーブ油 ドレ ッシング 緑豆はるさめ こし あん アイスマルク ビス ケット	にんじん きゅうり もやし み ずな チンゲンサイ スイ ートコーン りんご もも パイ ンアップル なつみかん	エネルギー: 467kcal タンパク: 23.3g 脂質: 19.2g カルシウム: 270mg 食塩相当量: 1.4g
22 火	カジキマグロの竜田揚げ もやしのナムル うち豆汁 長芋の煮物 パナナ	牛乳 ヨーグルトポムポム	めかじき 黄だいず かつ お節 米みそ 普通牛乳 ヨーグルト 鶏卵 全卵	でん粉 なたね油 ごま油 オリーブ油 ながいも 車 糖 ざらめ糖 プレミックス 粉 バター	もやし こまつな にんにく だいこん 根深ねぎ パナ ナ りんご	エネルギー: 473kcal タンパク: 22g 脂質: 20g カルシウム: 209mg 食塩相当量: 1g
23 水	勤労感謝の日					
24 木	ひじきとちくわの煮物 スペニッシュオムレツ まいたけ汁 小松菜のなめたけ和え オレンジ	牛乳 ワッフル	ぶた大型種 かつ 黄だい ず 焼き竹輪 鶏卵 全卵 ベーコン 普通牛乳 絹ご し豆腐 かつお節 米みそ	車糖 じゃがいも バ ター ワッフル	ひじき にんじん たまねぎ ト マト缶詰 まいたけ 葉ねぎ こまつな えのきたけ パレ ンシアオレンジ	エネルギー: 397kcal タンパク: 18.9g 脂質: 18.4g カルシウム: 318mg 食塩相当量: 1.9g
25 金	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 水菜のお浸し 柿	野菜生活 わかめおにぎり	ベーコン かつお節 ぶ た 肝臓 普通牛乳 し らすけ	スパゲッティ(乾) でん 粉 なたね油 水稲穀 粒	たまねぎ にんじん 青ピーマ ン ぶなしめじ あまのり もやし みずな かき 乾燥わかめ	エネルギー: 624kcal タンパク: 28.5g 脂質: 15.2g カルシウム: 211mg 食塩相当量: 1.1g
26 土	ポテトサラダ 牛乳 みかん	リンゴジュース ばかうけ	まぐろ類缶詰 普通牛 乳	マヨネーズ じゃがいも 米菓	きゅうり レタス みかん	エネルギー: 345kcal タンパク: 10.7g 脂質: 14.3g カルシウム: 258mg 食塩相当量: 0.6g
27 日						
28 月	ひじきと炒り豆腐 もやしと小松菜の中華和え コーンチャウダー 牛乳100 柿	手作り飲むヨーグルト ムーンライト	焼き竹輪 木綿豆腐 成鶏 むね 普通牛乳	車糖 なたね油 ごま油 乳酸菌飲料 ビスケット	ひじき にんじん たまねぎ もやし こまつな スイ ートコーン スイートコーン か き	エネルギー: 403kcal タンパク: 15.5g 脂質: 17.9g カルシウム: 394mg 食塩相当量: 1.2g
29 火	ミートボール キャベツ和え わかめ汁 さつまいもスティック オレンジ	ヤクルト まがりせんべい	ぶた ひき肉 凍り豆腐 鶏卵 全卵 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ	車糖 でん粉 なたね油 さつまいも 米菓	にんじん たまねぎ キャ ベツ スイートコーン プ ロコリー わかめ パレ ンシアオレンジ	エネルギー: 487kcal タンパク: 22.9g 脂質: 22.6g カルシウム: 163mg 食塩相当量: 1.5g
30 水	さばの味噌煮 ポテトサラダ きゃべつ汁 大根の煮物 りんご	牛乳 カレーパン	まさば 米みそ 油揚げ かつお節 普通牛乳 ぶ た ひき肉 チーズ	車糖 じゃがいも マヨ ネーズ ロールパン オ リーブ油 パン粉	しょうが にんじん スイ ートコーン きゅうり なつみかん キャベツ だいこん りんご た まねぎ	エネルギー: 533kcal タンパク: 23.9g 脂質: 22.5g カルシウム: 260mg 食塩相当量: 2.2g

給食MEMO
3日(木)文化の日
4日(金)お誕生会
15日(火)餅つき大会
17日(木)焼き芋パーティー
23日(水)勤労感謝の日
25日(金)りんご狩り

材料の都合により献立が変わることがあります。





令和4年11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	
	期間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
1	火	麦茶 パナナ タラの紅葉揚げ かぼちゃサラダ わかめ汁 ご飯 ブロッコリー みかん	牛乳100 ビスコ	まだら まぐろ類缶詰 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ 普通牛乳	プレミックス粉 なたね 油 マヨネーズ 水稲穀 粒 ビスケット	バナナ あおのり にん じん 日本かぼちゃ きゅうり わかめ ブロッ コリー みかん	エネルギー: 563kcal たんぱく: 16.6g 脂質: 21.8g	カルシウム: 186mg 食塩相当量: 0.8g
2	水	ヤクルト もち麦せんべい 鶏チリ 青菜和え さつま芋汁 ご飯 ヤーコンのきんぴら 梨	牛乳 フレンチトースト	若鶏.もも かつお節 米みそ 普通牛乳 普 通牛乳 鶏卵.全卵	米菓 せん粉 なたね油 さつ まいも 水稲穀粒 きくいも ご ま油 ごま 食パン 車糖 メ ルシロップ パター	にんにく しょうが 根深 ねぎ たまねぎ こまつ な もやし にんじん 日本なし	エネルギー: 511kcal たんぱく: 15.1g 脂質: 13.7g	カルシウム: 230mg 食塩相当量: 1g
3	木							
4	金	野菜生活 ビスコ ロコモコ風丼 水菜サラダ コンソメスープ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ぶた. ひき肉 凍り豆腐 鶏卵.全卵 ベーコン 普通牛乳	ビスケット 水稲穀粒 パン粉 車糖 ドレッシ ング ショートケーキ	キャベツ たまねぎ に んじん きゅうり もやし みずな みかん りんご	エネルギー: 722kcal たんぱく: 25.1g 脂質: 28g	カルシウム: 245mg 食塩相当量: 1.2g
5	土	麦茶 Caせんべい カツサンド 野菜スープ 牛乳 みかん	ぶどうゼリー 歌舞伎揚げ	ぶた大型種. ロース 鶏 卵.全卵 普通牛乳	米菓 食パン マヨネー ズ 薄力粉 パン粉 な たね油	キャベツ はくさい か ぶ(葉,生) かぶ みか ん	エネルギー: 474kcal たんぱく: 15.5g 脂質: 15.2g	カルシウム: 185mg 食塩相当量: 1.8g
6	日							
7	月	フルーツジュース ゴマせんべい ハッシュドポーク シーザーサラダ 牛乳 ご飯 オレンジ	カップdeヤクルト 味しらべ	ぶた大型種.かた チー ズ 普通牛乳	米菓 マヨネーズ 水稲 穀粒	たまねぎ トマト マッシュル ーム 赤色トマト にんじん ス イートコーン きゅうり レタス パレンシアオレンジ	エネルギー: 492kcal たんぱく: 13.3g 脂質: 15g	カルシウム: 222mg 食塩相当量: 1.5g
8	火	ミルミル マリービスケット 鮭のマヨネーズ焼き 金平 チンゲン菜スープ ご飯 金時豆 みかん	牛乳 お好み焼き	しろさけ プロセステー ズ ベーコン ささげ 普 通牛乳 鶏卵.全卵	乳酸菌飲料 ビスケット マヨネーズ 車糖 ごま なたね油 水稲穀粒 薄力粉	たまねぎ にんじん ご ぼう チンゲンサイ ス イートコーン みかん キャベツ あおさ	エネルギー: 554kcal たんぱく: 18.4g 脂質: 19.7g	カルシウム: 217mg 食塩相当量: 2g
9	水	ソファール(巨峰) 豚肉の野菜巻き ビーフソテー うち豆汁 ご飯 ほうれん草のなめ茸和え りんご	牛乳 揚げパン	いんげんまめ ぶた大 型種.ロース ベーコン 黄だいず かつお節 米みそ 普通牛乳 きか い	車糖 きくいも ビーフ オリーブ油 水稲穀粒 コッパン なたね油	にんじん キャベツ に ら だいこん 根深ねぎ ほうれんそう えのきた け りんご	エネルギー: 508kcal たんぱく: 19.8g 脂質: 15.4g	カルシウム: 282mg 食塩相当量: 1.2g
10	木	カルピス ぼたぼた焼き 鶏肉の治部煮 ス克蘭ブルエッグ ニラ汁 ご飯 春菊のお浸し パナナ	牛乳 さつまいもパイ	若鶏.もも 鶏卵.全卵 まぐろ類缶詰 かつお 節 米みそ 普通牛乳	米菓 さといも せん粉 車糖 じゃがいも 水稲 穀粒 パイ皮 さつまい も	にんじん さやいんげん にら もやし えのきた け しゅんぎく パナナ	エネルギー: 673kcal たんぱく: 21.9g 脂質: 22.9g	カルシウム: 315mg 食塩相当量: 1.4g
11	金	牛乳100 ミレービスケット 鶏なんばん ちくわの磯辺揚げ 白菜の塩昆布和え オレンジ	ジョア (ブルーベリー) サラダせんべい	普通牛乳100 かつお 節 若鶏.もも(皮なし, 生) 焼き竹輪	クラッカー そうめん で ん粉 なたね油 プレ ミックス粉 米菓	にんじん たまねぎ 葉 ねぎ あおさ はくさい 塩昆布 オレンジ	エネルギー: 579kcal たんぱく: 22.7g 脂質: 10.5g	カルシウム: 441mg 食塩相当量: 3.9g
12	土	牛乳 小魚せんべい 菓子袋		普通牛乳	米菓(甘せんべい) 米 菓(塩せんべい) ミルク チョコレート スナック(コー ンスナック) カステラ ポッ	エネルギー: 387kcal たんぱく: 8.6g 脂質: 15.9g	カルシウム: 163mg 食塩相当量: 0.7g	
13	日							
14	月	牛乳 アンパンマン せんべい タンダーリーチキン にんじんしりしり けんちん汁 ひじきご飯 りんご	フルーツヨーグルト 芋花子	普通牛乳 ヨーグルト 若鶏. もも かつお節 鶏卵.全卵 油揚げ かつお節 ぶた大型 種.かた 米みそ	米菓 水稲穀粒 車糖 さつまいも なたね油	たまねぎ にんにく にんじん だいこん はくさい ごぼう ひ じき りんご バインアップル なつみかん もも パナナ	エネルギー: 591kcal たんぱく: 19.9g 脂質: 21g	カルシウム: 269mg 食塩相当量: 0.8g
15	火	麦茶 あじ一番 おふかし 納豆ご飯 たくあん 大根汁 さつまいもの甘煮 みかん	ぶどうジュース サラダせんべい	糸引き納豆 焼き竹輪 若鶏.むね かつお節 米みそ 油揚げ	米菓 水稲穀粒 さつま いも 車糖	たくあん漬 だいこん みかん	エネルギー: 455kcal たんぱく: 12g 脂質: 4.7g	カルシウム: 76mg 食塩相当量: 1.3g
16	水	りんごゼリー 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ きゃべつ汁 ご飯 ブロッコリー パナナ	牛乳 手作りシュガー トースト	ぶた大型種. ロース ま ぐろ類缶詰 油揚げ かつ お節 米みそ 普通 牛乳	車糖 薄力粉 オリーブ油 スパゲティ マヨネーズ 水稲穀粒 食パン ざらめ 糖 パター	しょうが たまねぎ に んじん スイートコーン きゅうり(キャベツ プ ロッコリー パナナ	エネルギー: 537kcal たんぱく: 15.8g 脂質: 16.9g	カルシウム: 160mg 食塩相当量: 1.4g
17	木	麦茶 焼き芋 五目納豆 かぼちゃの甘煮 小松菜汁 ご飯 りんご	牛乳 黒糖蒸しパン	焼き竹輪 鶏卵.全卵 糸 引き納豆 プロセステー ズ かつお節 米みそ 普通牛 乳	さつまいも マヨネー ズ 車糖 焼きふ 水稲穀 粒 プレミックス粉 オ リーブ油 車糖	根深ねぎ にんじん 日 本かぼちゃ こまつな りんご	エネルギー: 671kcal たんぱく: 19.9g 脂質: 17.8g	カルシウム: 320mg 食塩相当量: 1.5g
18	金	牛乳 ムーンライト 焼きそば 鶏肉と大根のさっぱり煮 チンゲン菜スープ みかん	ジョア(ブルー) クラッカー	普通牛乳 ぶた大型 種.かた 若鶏.もも ベーコン	ビスケット 蒸し中華め ん なたね油 車糖 ク ラッカー	あおさ たまねぎ 青 ピーマン にんじん キャベツ だいこん チ ンゲンサイ スイート コーン	エネルギー: 510kcal たんぱく: 20.3g 脂質: 19.3g	カルシウム: 445mg 食塩相当量: 1.1g
19	土	カルピス 芋けんぴ ソフトフランス(甘バター) チキンチャトラ 牛乳 オレンジ	バナナ のりこさん	若鶏.もも(皮つき,生) 普通牛乳	乳酸菌飲料 芋かりんとう フランスパン 無塩バター 薄力粉 オリーブ油 車糖 米菓	トマト缶詰 ぶなしめじ マッシュルーム たまね ぎ にんにく パレンシ アオレンジ パナナ	エネルギー: 592kcal たんぱく: 16.9g 脂質: 17.4g	カルシウム: 161mg 食塩相当量: 1.7g
20	日							
21	月	牛乳 白い風船 ささみの香草パン粉焼き 水菜和え 春雨スープ 野菜ジュースご飯 りんご	クリームあんみつ ミレービスケット	普通牛乳 若鶏.ささ身 チーズ ハム ベーコン ホイップクリーム	ウエハース パン粉 オ リーブ油 ドレッシング 緑豆はるさめ 水稲穀 粒 こあん アイスマ イル	にんじん きゅうり もやし みずな チンゲンサイ スイ ートコーン りんご もも アップル なつみかん てんぎ な	エネルギー: 597kcal たんぱく: 20.8g 脂質: 19.3g	カルシウム: 255mg 食塩相当量: 1.2g
22	火	カップdeヤクルト カジキマグロの竜田揚げ もやしのナムル うち豆汁 ご飯 長芋の煮物 パナナ	牛乳 ヨーグルト ポムポム	めかじき 黄だいず かつ お節 米みそ 普通牛乳 ヨーグルト 鶏卵.全卵	せん粉 なたね油 ごま油 オリーブ油 水稲穀粒 な がし 車糖 ざらめ糖 プ レミックス粉 パター	もやし こまつな にん じんに だいこん 根深 ねぎ パナナ りんご	エネルギー: 595kcal たんぱく: 21g 脂質: 21.7g	カルシウム: 247mg 食塩相当量: 1g
23	水	勤労感謝の日						
24	木	麦茶 りんご ひじきとちくわの煮物 スパニッシュオムレツ まいたけ汁 ご飯 小松菜のなめたけ和え オレンジ	牛乳 ワッフル	ぶた大型種.かた 黄だい ず 焼き竹輪 鶏卵.全卵 ベー コン 普通牛乳 絹ごし豆腐 かつ お節 米みそ 普通牛乳	車糖 じゃがいも パ ター 水稲穀粒 ワッ フル	りんご ひじき にんじん た まねぎ トマト缶詰 まいたけ 葉 ねぎ こまつな えのきたけ パレンシアオレンジ	エネルギー: 434kcal たんぱく: 16.6g 脂質: 14.1g	カルシウム: 256mg 食塩相当量: 1.4g
25	金	ヤクルト 星たべよ 和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 水菜のお浸し パナナ	野菜生活 わかめおにぎり	ベーコン かつお節 ぶ た. 肝臓 普通牛乳 し ろさけ	米菓 スパゲティ で ん粉 なたね油 水稲 穀粒	たまねぎ にんじん 青 ピーマン ぶなしめじ あまのり もやし み ずな パナナ 乾燥わか め	エネルギー: 631kcal たんぱく: 25.3g 脂質: 12.5g	カルシウム: 235mg 食塩相当量: 1.2g
26	土	カルピス ゴマクラッカー いちごジャムサンド ポテトサラダ 牛乳 みかん	リンゴジュース ばかうけ	まぐろ類缶詰 普通牛 乳	乳酸菌飲料 クラッカー ごま ロールパン いち ご マヨネーズ じゃが いも 米菓	きゅうり(果実,生) レ タス みかん	エネルギー: 467kcal たんぱく: 12.4g 脂質: 15.2g	カルシウム: 179mg 食塩相当量: 1.2g
27	日							
28	月	牛乳 ハッピータン ひじきと炒り豆腐 もやしと小松菜の中華和え コーンチャウダー まいたけご飯 パナナ	手作り 飲むヨーグルト ムーンライト	普通牛乳 焼き竹輪 水稲豆腐 成鶏.むね 油揚げ かつお節 普 通牛乳	米菓 車糖 なたね油 ごま油 水稲穀粒 乳 酸菌飲料 ビスケット	ひじき にんじん た まねぎ もやし スイ ートコーン まいたけ パ ナナ	エネルギー: 551kcal たんぱく: 18.2g 脂質: 18.1g	カルシウム: 350mg 食塩相当量: 1.3g
29	火	ぶどうゼリー ミートボール キャベツ和え わかめ汁 ご飯 さつまいもスティック オレンジ	ヤクルト まがりせんべい	ぶた. ひき肉 凍り豆腐 鶏卵.全卵 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ	車糖 せん粉 なたね油 水稲穀粒 さつまいも 米 菓	にんじん たまねぎ キャベツ スイートコ ーン ブロッコリー わ かめ 乾燥わかめ オ レンジ	エネルギー: 548kcal たんぱく: 19.4g 脂質: 16.7g	カルシウム: 143mg 食塩相当量: 1.1g
30	水	ミルミル じゃこせんべい さばの味噌煮 ポテトサラダ きゃべつ汁 ご飯 大根の煮物 りんご ご飯	牛乳 カレーパン	まさば 米みそ 油揚げ かつお節 普通牛乳 ぶた. ひき肉 チーズ	米菓 車糖 じゃがいも マヨネーズ 水稲穀粒 ロールパン オリーブ油 パン粉	しょうが にんじん スイ ートコーン きゅうり なつ みかん キャベツ だい こん りんご たまね ぎ	エネルギー: 745kcal たんぱく: 24.5g 脂質: 19.2g	カルシウム: 340mg 食塩相当量: 1.6g

給食MEMO

- 3日(木)@文化の日
- 4日(金)お誕生会
- 15日(火)餅つき大会
- 17日(木)焼き芋パーティー
- 23日(水)@勤労感謝の日
- 25日(金)りんご狩り

1歳6ヶ月未満の子は、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。

