

平成29年10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 日						
2 月	さつま芋シチュー 鶏肉のオレンジ煮 牛乳 ほうれんそうのお浸し 梨	なかよしヨーグルト おしゃぶりするめ	鶏胸、むね(皮つき、生) 鶏胸、もも(皮つき、生) 普通牛乳100 いか加工品(するめ)	じゃがいも(焼き、生) さつまいも(焼根、皮むき、生) パンシニアオレンジ(50%果汁入り飲料) 無塩バター オリーブ油	たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) ほうれんそう(葉、連年平均、生) フラックマッペもやし(生) 日本なし(生)	エネルギー：392kcal タンパク：18.5g 脂質：16.3g カルシウム：230mg 食塩相当量：1.3g
3 火	焼肉 ビーフンソテー もずくスープ さつま芋チップ グレープフルーツ	フルーツジュース チョイス	ふた穴大根、ローズ(脂身つき、生) ベーコン(ローズ) かつお節 鶏卵、全卵(生)	ビーフン オリーブ油 さつまいも(焼根、皮むき、生) サフラワー油(ハイオレイック) ビスケット(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) たら(葉、生) もずく(乾燥、塩抜き) 根菜類(葉、軟白、生) シーフフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：400kcal タンパク：13.1g 脂質：19.8g カルシウム：61mg 食塩相当量：0.8g
4 水	タラの磯部揚げ 青菜和え なめこ汁 りんご	牛乳 十五夜まんじゅう	たら(生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ゆで小豆 石臼	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) 薄力粉(1等)	あおき(葉干し) こまつな(葉、生) フラックマッペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) なめこ(水浸し) りんご(皮むき、生) 日本かぼちゃ(果実、生)	エネルギー：277kcal タンパク：16.3g 脂質：9.2g カルシウム：193mg 食塩相当量：0.6g
5 木	ひじきの煮物 厚焼き卵 かぼちゃ汁 オレンジ	牛乳 いちごジャムパン	ふた穴大根、ローズ(脂身つき、生) 黄大豆(水煮缶詰) 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	車輪(三温糖) ジャムパン	ひじき(押しひじき) にんじん(根、皮つき、生) こぼろ(根、生) 日本かぼちゃ(果実、生) かなめ(生) パンシニアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：427kcal タンパク：17.6g 脂質：13.2g カルシウム：272mg 食塩相当量：1.8g
6 金	ソースカツ丼 小松菜和え まいたけ汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ふた穴大根、かたローズ(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) 薄力粉(1等) 卵(乾燥) サフラワー油(ハイオレイック) ショートケーキ	キャベツ(結球葉、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) まいたけ(生) 日本なし(生) パンシニアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：704kcal タンパク：24.5g 脂質：28.2g カルシウム：210mg 食塩相当量：1g
7 土	ピザトースト 牛乳 巨峰	バナナ	ナチュラルチーズ(リルメザン) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	食パン	たまねぎ(りんご、生) ぶどう(生) バナナ(生)	エネルギー：493kcal タンパク：17.5g 脂質：16.3g カルシウム：327mg 食塩相当量：1.5g
8 日						
9 月	体育の日					
10 火	松風焼き キャベツソテー じゃが芋汁 グレープフルーツ	スキムミルク 小魚アーモンド	鶏胸、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) かつお節 乾燥わかめ 普通牛乳100 いか(あめ煮)	ごま(白) 車輪(三温糖) パン粉(乾燥) 無塩バター じゃがいも(焼き、生) アーモンド(フライ、味付け)	根菜類(葉、軟白、生) たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) たら(葉、生) ほうれんそう(葉、連年平均、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：327kcal タンパク：21.7g 脂質：11.6g カルシウム：210mg 食塩相当量：1.2g
11 水	焼き魚(鮭) ポテトサラダ わかめスープ 金時豆 パナナ	牛乳 手作りドーナツ	だしげ(生) ハム(ローズ) さきげ(金時豆、粒) 普通牛乳100 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	じゃがいも(焼き、生) マヨネーズ(全卵製) 車輪(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) サフラワー油(ハイオレイック)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りんご、生) わかめ(海藻、生) パナナ(生)	エネルギー：464kcal タンパク：21.2g 脂質：17.4g カルシウム：219mg 食塩相当量：1.6g
12 木	秋の小遠足 (動物ビスケット・オレンジジュース)					
13 金	ちゃんぽんうどん ひじきとちくわの炒り豆腐 牛乳 小松菜のお浸し パナナ	ジョア(プレーン) ミルクリッチ	ふた穴大根、かたローズ(脂身つき、生) 焼き竹輪 水稲穀粒 普通牛乳100	うどん(ゆで) 車輪(三温糖) クリームパン	根菜類(葉、軟白、生) たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) ひじき(押しひじき) こまつな(葉、生) えのきたけ(生)	エネルギー：559kcal タンパク：24.8g 脂質：15.5g カルシウム：572mg 食塩相当量：1.5g
14 土	わくわくランド					
15 日						
16 月	のっぺい汁 まさご揚げ 牛乳 ほうれんそうのお浸し グレープフルーツ	ジョア(マスカット) ポテトのチーズ焼き	かつお節 若鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 鶏胸、ひき肉(生) しらす干し(乾燥食品) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100 プロセスチーズ ハム(ローズ)	でんぷん(じゃがいもでんぷん) サフラワー油(ハイオレイック) 車輪(三温糖) じゃがいも(焼き、生)	にんじん(根、皮つき、生) こぼろ(根、生) 根菜類(葉、軟白、生) だいこん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) たまねぎ(りんご、生) ほうれんそう(葉、連年平均、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：370kcal タンパク：22.1g 脂質：13.5g カルシウム：495mg 食塩相当量：1.2g
17 火	チキンカツ キャベツ和え 春雨スープ グレープフルーツ	スポロン アンパンマン せんべい	鶏卵、全卵(生) 若鶏、むね(皮つき、生)	パン粉(全) 薄力粉(1等) サフラワー油(ハイオレイック) サラダオイル ドレッシング(塩抜き) 練乳(塩抜き) 菜葉(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) シーフフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：344kcal タンパク：14.9g 脂質：13.3g カルシウム：93mg 食塩相当量：1.2g
18 水	ブリ大根 マセドアンサラダ なす汁 梨	牛乳 揚げパン	ブリ(皮魚、生) ハム(ローズ) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	さつまいも(焼根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵製) ドレッシング(塩抜き) 和風調味料 車輪(三温糖) コッパパン サフラワー油(ハイオレイック)	だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ひじき(押しひじき) なす(果実、生) 日本なし(生)	エネルギー：452kcal タンパク：19.8g 脂質：22.8g カルシウム：206mg 食塩相当量：1.3g
19 木	きんぴらごぼう ス克蘭ブルエッグ 春菊汁 かぼちゃの煮 パナナ	牛乳 大学芋	ふた穴大根、かたローズ(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) まぐろ(焼缶詰) (水漬、フレーク、ライト) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	車輪(三温糖) ごま(白) しらす干し(乾燥食品) じゃがいも(焼根、皮むき、生) はちみつ	にんじん(根、皮つき、生) こぼろ(根、生) えのきたけ(生) しゅんぎく(葉、生) 日本かぼちゃ(果実、生) パナナ(生)	エネルギー：308kcal タンパク：12g 脂質：11.3g カルシウム：190mg 食塩相当量：1.6g
20 金	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 プロッコリー りんご	なかよしヨーグルト 芋花子 ブルー	ベーコン(ベーコン) かつお節 ふた穴大根(生) 普通牛乳100	マカロニス(パゲッティ) 無塩バター でんぷん(じゃがいもでんぷん) サフラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵製) フレックス粉(ホットケーキ用) ソフトマザー(家庭用)	たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) かなめ(生) あまのり(焼き) プロッコリー(花序、生) りんご(皮むき)	エネルギー：700kcal タンパク：27g 脂質：29g カルシウム：241mg 食塩相当量：0.9g
21 土	ピーナツサンド 春雨サラダ 牛乳 グレープフルーツ	なかよしプリン うす塩せんべい	ハム(ローズ) 普通牛乳200	食パン らつかせ(ピーナツバター) 練乳(塩抜き) ドレッシング(塩抜き) 和風調味料 菜葉(塩せんべい)	ピスタチオ(生) 根菜類(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：637kcal タンパク：22.4g 脂質：24.7g カルシウム：316mg 食塩相当量：2g
22 日	秋野菜カレー 小女子 牛乳 キャベツ和え オレンジ					
23 月	鶏肉のやわらか照りつけ マカロニサラダ ニラ玉汁 りんご	スキムミルク クッキー	鶏胸、むね(皮つき、生) いか(生) 普通牛乳100 煎脂朝乳 普通牛乳	さつまいも(焼根、皮むき、生) じゃがいも(焼き、生) ビスケット(ソフト)	マッシュルーム(水煮缶詰) たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) プロッコリー(花序、生) パンシニアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：407kcal タンパク：14.7g 脂質：15.3g カルシウム：314mg 食塩相当量：1.9g
24 火	鶏肉のやわらか照りつけ マカロニサラダ ニラ玉汁 りんご	牛乳 ホットケーキ	鶏胸、もも(皮つき、生) プロセスチーズ 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 普通牛乳	車輪(三温糖) でんぷん(じゃがいもでんぷん) マカロニス(パゲッティ) マヨネーズ(全卵製) フレックス粉(ホットケーキ用) ソフトマザー(家庭用)	しょうが(根、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) たら(葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：470kcal タンパク：20.1g 脂質：23.8g カルシウム：199mg 食塩相当量：1.2g
25 水	さわらのチーズフライ 青菜和え コーンスープ 大根煮 パナナ	牛乳 焦がしバター メロンパン	さわら(生) 鶏卵、全卵(生) ナチュラルチーズ(エダム) かつお節 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) 有塩バター	こまつな(葉、生) フラックマッペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りんご、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) だいこん(根、皮つき、生)	エネルギー：583kcal タンパク：24.9g 脂質：24.1g カルシウム：190mg 食塩相当量：1.1g
26 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 白菜汁 グレープフルーツ ポイルレタス	ヤクルト クラッカー	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引(納豆) プロセスチーズ かつお節 米みそ(甘みそ)	マヨネーズ(全卵製) さつまいも(焼根、皮むき、生) 車輪(三温糖) じゃがいも(焼き、生) クラッカー(ソーダ)	にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生) レタス(生) 根菜類(結球葉、生)	エネルギー：331kcal タンパク：11.1g 脂質：7.8g カルシウム：132mg 食塩相当量：1.2g
27 金	焼きそば 粉ふき芋 野菜スープ 牛乳 オレンジ	果実ジュース 肉まん	ふた穴大根、かた(脂身つき、生) 普通牛乳100 ぶた、ひき肉(生)	焼し中華めん じゃがいも(焼き、生) アセロラ(10%果汁入り飲料) サフラワー油(ハイオレイック) 薄力粉(1等)	あおき(葉干し) たまねぎ(りんご、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) かなめ(生)	エネルギー：379kcal タンパク：14.3g 脂質：10.7g カルシウム：172mg 食塩相当量：1.1g
28 土	ソフトフランス(あんバターパン) ラザニア 牛乳 りんご	バナナ	ぶた、ひき肉(生) プロセスチーズ 普通牛乳200	あんパン 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) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) りんご(皮むき、生) パナナ(生)	エネルギー：558kcal タンパク：16.6g 脂質：18.7g カルシウム：299mg 食塩相当量：0.9g
29 日	中華スープ ささ身揚げ ポイルレタス 牛乳 みかん					
30 月	ハンバーグ 温野菜 かぶの豆乳スープ りんご	牛乳 かぼちゃおにぎり(ハロウィン風)	鶏胸、ひき肉(生) 若鶏、ささ身(生) 普通牛乳100	練乳(塩抜き) ドレッシング(塩抜き) 和風調味料 豆乳(調整豆乳) 無塩バター 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りんご、生) わかめ(海藻、生) プロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) かぶ(根、皮つき、生) りんご(皮むき、生) 日本かぼちゃ(果実、生)	エネルギー：542kcal タンパク：28.5g 脂質：24.1g カルシウム：252mg 食塩相当量：1.8g

給食MEMO

- 6日 お誕生会
- 12日 秋の小遠足(お弁当持参)
- 14日 わくわくランド
- 20日 創立記念日

材料の都合により献立が変わることがあります。

