

# 平成29年12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	焼きそば ほうれんそうのお浸し 牛乳 中華スープ みかん	リンゴジュース ぱりんこ	ふた大型種、かた(鶏身つき、生) 普通牛乳100	蒸し中華めん サフラー油(ハイオレイック) 米菓(塩せんべい)	あおき(養子し) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) ほうれんそう(葉、連年平均、生)	エネルギー: 376kcal タンパク: 10.9g 脂質: 10.2g	カルシウム: 171mg 食塩相当量: 1.7g
2	甘バターサンド ポルシチ 牛乳 りんご	バナナ	ふた大型種、かた(鶏身つき、生) 普通牛乳200	クリームサンド じゃがいも(塊茎、生) サフラー油(ハイオレイック)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんじん(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) りんご(皮むき)	エネルギー: 692kcal タンパク: 23.4g 脂質: 23.7g	カルシウム: 306mg 食塩相当量: 1.5g
3							
4	ココロスープ 厚揚げのみそ焼き 牛乳 さつま芋チップ 柿	ソファール(プレーン) 芋花子 プレーン	ベーコン(ベーコン) 生揚げ 米みそ(淡色米みそ) 普通牛乳100	オリーブ油 草種(三温種) さつまいも(塊茎、皮むき、生) サフラー油(ハイオレイック)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球菜、生) にんじん(根、皮つき、生) うんしゅうみかん缶詰(果実、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) かき(淡抜きがき、生) プレーン(小麦粉)	エネルギー: 565kcal タンパク: 16g 脂質: 26.7g	カルシウム: 399mg 食塩相当量: 2.7g
5	チーズハンバーグ 三色和え わかめスープ 粉ふき芋 スイティー	牛乳 アップルマフィン	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) プロセステーズ 普通牛乳100 普通牛乳	パン粉(乾燥) ごま(白) じゃがいも(塊茎、生) プレミックス粉(ホットケーキ用) 無塩バター 草種(三温種)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ごまつな(葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(乾燥)	エネルギー: 569kcal タンパク: 23.4g 脂質: 30.9g	カルシウム: 398mg 食塩相当量: 1.2g
6	さばの味噌煮 ポテトサラダ なめこ汁 ブロッコリー グレープフルーツ	牛乳 ソフトフランス ピーナツパン	茶さば(生) 米みそ(甘みそ) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳100	草種(三温種) じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) コッパン(ら) かせい(ピーナツバター)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) うんしゅうみかん缶詰(果実、生) なめこ(水素缶詰) ブロッコリー(花序、生) グレープフルーツ	エネルギー: 536kcal タンパク: 23.4g 脂質: 25.1g	カルシウム: 179mg 食塩相当量: 2.2g
7	五目昆布 スクラブルエッグ きゃべつ汁 白菜の煮びたし デコボン	スキムミルク チョコイス	ふた大型種、ローズ(鶏身つき、生) 黄だし(水煮缶詰) 鶏卵、全卵(生) まぐろ(焼) 水素缶詰(水素、フレーク、ライト) かつお節 米みそ(甘みそ)	草種(三温種) ビスケット(ソフト)	茶こんぶ(葉干し) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) キャベツ(結球菜、生) えのきたけ(生) はくさい(結球菜、生) ぼんかん(砂じょう、生)	エネルギー: 364kcal タンパク: 17.6g 脂質: 14.9g	カルシウム: 264mg 食塩相当量: 1.9g
8	カレーうどん ポテトコロケ 牛乳 ブロッコリー みかん	わかめおにぎり ジョア(プレーン)	かつお節 ふた大型種、かた(鶏身つき、生) 鶏卵、全卵(生) ふた、ひき肉(生) 普通牛乳100 しろさけ(焼き)	うどん(ゆで) パン粉(生) 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、生) サフラー油(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) たらこ(魚、生) たまねぎ(りん茎、生) プロックリー(花序、生) うんしゅうみかん(生) うららのう(厚生、生) 乾燥わかめ(乾燥)	エネルギー: 666kcal タンパク: 23.3g 脂質: 24.3g	カルシウム: 453mg 食塩相当量: 2.2g
9	エッグパン ブルーベリーパン 牛乳 バナナ	なかよしプリン うす塩せんべい	鶏卵、全卵(生) 普通牛乳200	ロールパン マヨネーズ(全卵型) 食パン(ら) かせい(ピーナツバター) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) バナナ(生)	エネルギー: 663kcal タンパク: 23.2g 脂質: 26.4g	カルシウム: 327mg 食塩相当量: 1.8g
10							
11	栄養すいとん 笹かま揚げ 牛乳 塩昆布漬け	ジョア(プレーン) 手作りクッキー	絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) ふた大型種、かた(鶏身つき、生) 笹かま 普通牛乳100 鶏卵、全卵(生)	白玉粉 サフラー油(ハイオレイック) プレミックス粉(てんぷら用) 薄力粉(1等) 無塩バター 草種(三温種)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) はくさい(結球菜、生) キャベツ(結球菜、生) 塩昆布	エネルギー: 610kcal タンパク: 25.1g 脂質: 26.1g	カルシウム: 468mg 食塩相当量: 2g
12	松風焼き ごぼうサラダ まいたけ汁 りんご	スポロン 星たべよ	鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 鶏卵、全卵(生) 油揚げ かつお節	ごま(白) 草種(三温種) パン粉(乾燥) ドレッシングタイプ和風調味料 米菓(塩せんべい)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) まいたけ(生) りんご(皮むき)	エネルギー: 361kcal タンパク: 21.3g 脂質: 9.8g	カルシウム: 129mg 食塩相当量: 1.3g
13	ミートスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 ブロッコリー オレンジ	スキムミルク ビスコ	ふた、ひき肉(生) ミートソース ナチュラルチーズ(パルメザン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100 脱脂粉乳 普通牛乳	マカロニスパゲティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) ビスケット(ソフト)	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) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 639kcal タンパク: 28.7g 脂質: 26g	カルシウム: 273mg 食塩相当量: 1.3g
14	すき焼き風煮 花型卵 大根汁 スイティー	牛乳 カレーパン	豚肉、むね(皮つき、生) 焼き豆腐 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ぶた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ(パルメザン)	らたき 草種(三温種) じゃがいも(塊茎、生) ロールパン オリーブ油	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) しんじゆ(葉、生) だいこん(根、皮つき、生)	エネルギー: 510kcal タンパク: 23.9g 脂質: 21.1g	カルシウム: 313mg 食塩相当量: 2.1g
15	焼き魚(鯉) マカロニサラダ ニラ玉汁 デコボン	野菜生活 クラッカー	ふた(生) ハム(ロース) プロセステーズ 鶏卵、全卵(生) 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) クラッカー(ソーダ)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球菜、生) たらこ(魚、生) ぼんかん(砂じょう、生)	エネルギー: 354kcal タンパク: 21.9g 脂質: 12.5g	カルシウム: 90mg 食塩相当量: 0.9g
16	★クリスマス発表会★ アンパンマンパン 牛乳 みかん ビスコ		普通牛乳200	チョココロネ ビスケット(ソフト)	うんしゅうみかん(生) じょうのう(厚生、生)	エネルギー: 563kcal タンパク: 13.2g 脂質: 24.1g	カルシウム: 320mg 食塩相当量: 0.8g
17							
18	肉団子スープ 温野菜 牛乳 大学芋 りんご	ジョア(プレーン) 手 作りチーズラスク	鶏肉、ひき肉(生) まぐろ(焼) 油揚げ フレーク、ライト 普通牛乳100 ナチュラルチーズ(パルメザン)	梅豆はるめ(乾) 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 さつまいも(塊茎、皮むき、生) 草種(三温種) はちみつ サフラー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) サフラー油(ハイオレイック) でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) チョコアイス(生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) プラックマッペ(生) にんじん(根、皮つき、生) チョコアイス(生) うんしゅうみかん(生)	エネルギー: 625kcal タンパク: 25.8g 脂質: 21.6g	カルシウム: 496mg 食塩相当量: 3.7g
19	鶏のから揚げ 青菜和え チンゲン菜スープ チーズ みかん	ぶどうゼリー 青のりせんべい	鶏卵、もも(皮つき、生) ベーコン(ベーコン) プロセステーズ	無塩バター 梅豆はるめ(乾) ドレッシングタイプ和風調味料 じゃがいも(塊茎、生) チョココロネ	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) プラックマッペ(生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) チンゲン菜(葉、生) うんしゅうみかん(生)	エネルギー: 443kcal タンパク: 19.3g 脂質: 23.3g	カルシウム: 173mg 食塩相当量: 1.7g
20	タラのホイル焼き 春雨サラダ 白菜汁 スイティー	牛乳 チョコパン	茶だら(生) ハム(ロース) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	無塩バター 梅豆はるめ(乾) ドレッシングタイプ和風調味料 じゃがいも(塊茎、生) チョココロネ	そのぎ(葉、生) ぶな(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) レタス(土耕栽培、結球菜、生) きゅうり(果実、生) はくさい(結球菜、生)	エネルギー: 349kcal タンパク: 15.6g 脂質: 13.1g	カルシウム: 194mg 食塩相当量: 0.9g
21	五目納豆 冬至かぼちゃ 大根汁 オレンジ	牛乳 蒸しパン	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセステーズ ゆで小麦缶詰 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 普通牛乳	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊茎、皮むき、生) 草種(三温種) プレミックス粉(ホットケーキ用) プルーベリー(ジャム)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) だいこん(根、皮つき、生) ぶな(葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 462kcal タンパク: 19.7g 脂質: 16.6g	カルシウム: 270mg 食塩相当量: 1.4g
22	ピラフのホワイトソースかけ タンドリーチキン 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	普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖) 香腸、もも(皮つき、生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) 無塩バター 薄力粉(1等) マカロニスパゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) ショートケーキ	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) マッシュルーム(水素缶詰) にんじん(りん茎、生) はくさい(結球菜、生) レタス(土耕栽培、結球菜、生) きゅうり(果実、生) しょうが(根茎、生)	エネルギー: 778kcal タンパク: 25.7g 脂質: 34g	カルシウム: 232mg 食塩相当量: 1.2g
23	天皇誕生日						
24							
25	クリスマスシチュー ミートローフ 牛乳 にんじんグラッセ スイティー	デコレーション ケーキ 野菜生活	豚肉、むね(皮つき、生) ぶた、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100 ホップクリーム(乳脂肪粉)	じゃがいも(塊茎、生) 無塩バター ケーキ用) ミルクチョコレート	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) プロックリー(花序、生) いちご(生)	エネルギー: 530kcal タンパク: 19.8g 脂質: 19.3g	カルシウム: 223mg 食塩相当量: 0.9g
26	ミラノ風チキンカツ キャベツ和え ほうれん草汁 デコボン	ソファール(プレーン) おしゃぶりすめ	鶏卵、全卵(生) 鶏卵、むね(皮つき、生) ナチュラルチーズ(パルメザン) 凍り豆腐(乾) かつお節 米みそ(甘みそ) いか加工品(すめ)	パン粉(生) 薄力粉(1等) サフラー油(ハイオレイック) サウザンアイランドドレッシング	キャベツ(結球菜、生) にんじん(根、皮つき、生) プロックリー(花序、生) ほうれん草(葉、連年平均、生) ぼんかん(砂じょう、生)	エネルギー: 492kcal タンパク: 31.3g 脂質: 24g	カルシウム: 292mg 食塩相当量: 1.2g
27	白身魚のタルタルソース 小松菜のゴマ和え もずくスープ みかん	牛乳 クリームパン	茶だら(生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) ごま(白) クリームパン	きゅうり(果実、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) もずく(乾燥、塩抜き) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん(生)	エネルギー: 512kcal タンパク: 23.7g 脂質: 25.4g	カルシウム: 258mg 食塩相当量: 1.1g
28	八宝菜 花型卵 かぶ汁 ヤーコンのきんぴら スイティー	牛乳 焼き芋	ふた大型種、かた(鶏身つき、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	サフラー油(ハイオレイック) でん粉(じゃがいもでん粉) きいも(塊茎、生) ごま油(ごま(白)) さつまいも(塊茎、皮むき、生)	はくさい(結球菜、生) にんじん(根、皮つき、生) チンゲン菜(葉、生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) たけのこ(水素缶詰) かぶ(生)	エネルギー: 381kcal タンパク: 13.6g 脂質: 12.4g	カルシウム: 280mg 食塩相当量: 0.4g
29	けんちんそうめん 揚げ出し豆腐 牛乳 ブロッコリー デコボン	ぶどうジュース ばかうけ	油揚げ かつお節 鶏卵、もも(皮つき、生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳100	そうめん、ひやむぎ(乾) サフラー油(ハイオレイック) でん粉(じゃがいもでん粉) 草種(三温種) 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) ながきはくさい(葉、生) こまつな(葉、生) プロックリー(花序、生) ぼんかん(砂じょう、生)	エネルギー: 667kcal タンパク: 27.3g 脂質: 30.2g	カルシウム: 400mg 食塩相当量: 2.7g
30	チョコチップメロンパン ラックミー(コーヒー) みかん	ぶどうゼリー コーンポタージュ せんべい		ミルクチョコレート 米菓(塩せんべい)	うんしゅうみかん(生) じょうのう(厚生、生)	エネルギー: 484kcal タンパク: 14.5g 脂質: 10.9g	カルシウム: 28mg 食塩相当量: 0.5g
31	大晦日						

給食MEMO  
16日 保育発表会  
22日 お誕生会  
25日 クリスマス会

材料の都合により献立が変わることがあります。

