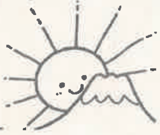
平成31年1月 献 立 表

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	
		朝間	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		あけまして おめでとうございます						
2	水								
3	木								
4	金								
5	土								
6	日								
7	月	牛乳 ビスコ	ハッシュドポーク　シーザーサラダ ご飯　甘夏 さつま芋チップ	麦茶 七草風粥	普通牛乳100　ぶた大型種. かた(脂身つき、生)　ハム(ロース)　ナチュラルチーズ(パルメザン)　若鶏. もも(皮つき, ゆで)	ビスケット(ソフト)　マヨネーズ(全卵型)　水稲穀粒(精白米)　さつまいも(塊根、皮むき、生)　サフラワー油(ハイオレイック)	たまねぎ(りん茎、生)　トマト加工品(ピューレー)　マッシュルーム(水煮缶詰)　エリンギ(生)　ぶなしめじ(生)　にんじん(根、皮つき、生)　スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 621kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 16.7g 脂質 : 25.1g	ｶﾙｼｳﾑ : 216mg 食塩相当量 : 1.1g
8	火	麦茶 いちご	マーボー豆腐　ベイクドじゃが ほうれん草汁　ご飯 白菜の塩昆布和え　みかん	手作り飲むヨーグルト まがりせんべい	ぶた. ひき肉(生)　米みそ(甘みそ)　絹ごし豆腐　かつお節　ヨーグルト(全脂無糖)　普通牛乳1リットル	ごま油　でん粉(じゃがいもでん粉)　じゃがいも(塊茎、生)　サフラワー油(ハイオレイック)　水稲穀粒(精白米)　乳酸菌飲料(乳製品)　米菓(塩せんべい)	いちご(生)　にら(葉、生)　にんじん(根、皮つき、生)　にんにく(りん茎、生)　しょうが(根茎、生)　あおのり(素干し)　ほうれんそう(葉、通年平均、生)　えのきたけ(生)　はくさい	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 379kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 11.7g 脂質 : 9.9g	ｶﾙｼｳﾑ : 126mg 食塩相当量 : 1g
9	水	ジョア (ブルーベリー) ハッピータン	白身魚のタルタルソース　青菜和え ベーコンスープ　ご飯 りんご	牛乳 フレンチトースト	まだら(生)　鶏卵. 全卵(生)　ベーコン(ベーコン)　普通牛乳100　普通牛乳	米菓(塩せんべい)　でん粉(じゃがいもでん粉)　サフラワー油(ハイオレイック)　マヨネーズ(全卵型)　緑豆はるさめ(乾)　水稲穀粒(精白米)　食パン　車糖(三温糖)　メープルシロッ	きゅうり(果実、生)　ほうれんそう(葉、通年平均、生)　ブラックマッペもやし(生)　にんじん(根、皮つき、生)　チンゲンサイ(葉、生)　りんご(皮むき、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 688kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 25.2g 脂質 : 22.3g	ｶﾙｼｳﾑ : 470mg 食塩相当量 : 1.8g
10	木	ソフール (プレーン)	五目昆布煮　厚焼き卵 白菜汁　ご飯　ブロッコリー いちご	さつまいもの カップケーキ 牛乳	ぶた大型種. かた(脂身つき、生)　黄だいず(水煮缶詰)　鶏卵. 全卵(生)　かつお節　米みそ(甘みそ)　普通牛乳　普通牛乳100	車糖(三温糖)　水稲穀粒(精白米)　マヨネーズ(全卵型)　プレミックス粉(ホットケーキ用)　有塩バター　さつまいも(塊根、皮むき、生)	まこんぶ(素干し)　にんじん(根、皮つき、生)　ごぼう(根、生)　はくさい(結球葉、生)　ぶなしめじ(生)　ブロッコリー(花序、生)　いちご(生)　りんご(皮むき、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 600kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 20.6g 脂質 : 20g	ｶﾙｼｳﾑ : 414mg 食塩相当量 : 1.6g
11	金	麦茶 白い風船	赤飯　鶏のから揚げ　こづゆ 小松菜のお浸し　フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	あずき(全粒, 乾)　若鶏. もも(皮つき, 生)　ほたてがい(貝柱, 煮干し)　普通牛乳100	ウエハース　水稲穀粒(精白米)　ごま(乾)　サフラワー油(ハイオレイック)　でん粉(じゃがいもでん粉)　さといも(球茎、生)　しらたき　焼きふ(観世ふ)　ショートケーキ	しょうが(根茎、生)　にんにく(りん茎、生)　にんじん(根、皮つき, 生)　さやえんどう(若ざや、生)　こまつな(葉、生)　ブラックマッペもやし(生)　バナナ(生)　なつみかん(砂じょう、	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 589kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 20.4g 脂質 : 21.1g	ｶﾙｼｳﾑ : 173mg 食塩相当量 : 1g
12	土	リンゴジュース 醤油せんべい	ソフトフランス(ジャム＆マーガリン) ミネストローネ　牛乳　バナナ	ぶどうゼリー コーンポタージュ せんべい	ベーコン(ベーコン)　黄だいず(水煮缶詰)　普通牛乳100	米菓(塩せんべい)　コッペパン　いちご(ジャム, 高糖度)　ソフトタイプマーガリン(家庭用)　マカロニ・スパゲッティ(乾)	たまねぎ(りん茎、生)　にんにく(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)　はくさい(結球葉、生)　バナナ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 496kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 12.1g 脂質 : 11.4g	ｶﾙｼｳﾑ : 163mg 食塩相当量 : 2.8g
13									
14		成人の日							
15	火	牛乳 きなこせんべい	ヒレカツ　千切キャベツ 大根汁　ご飯 金時豆　いちご	スポロン 星たべよ	普通牛乳100　ぶた大型種. ヒレ(赤肉、生)　鶏卵. 全卵(生)　かつお節　米みそ(甘みそ)　ささげ(全粒, 乾)	米菓(塩せんべい)　薄力粉(1等)　パン粉(乾燥)　サフラワー油(ハイオレイック)　水稲穀粒(精白米)　車糖(三温糖)	キャベツ(結球葉、生)　にんじん(根、皮つき, 生)　だいこん(根, 皮つき, 生)　わかめ(原藻、生)　いちご(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 543kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 21.9g 脂質 : 10.3g	ｶﾙｼｳﾑ : 201mg 食塩相当量 : 1.6g
16	水	麦茶 動物ビスケット	さわらの中華蒸し　ポテトサラダ なめこ汁　ご飯 大根煮　みかん	牛乳 玄米パン	さわら(生)　ハム(ロース)　絹ごし豆腐　かつお節　米みそ(甘みそ)　普通牛乳100	ビスケット(ソフト)　でん粉(じゃがいもでん粉)　車糖(三温糖)　じゃがいも(塊茎、生)　マヨネーズ(全卵型)　水稲穀粒(精白米)　玄米パン	根深ねぎ(葉、軟白、生)　にんじん(根、皮つき, 生)　スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)　きゅうり(果実、生)　なめこ(水煮缶詰)　糸みつば(葉、生)　だいこん(根, 皮つ	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 556kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 20.9g 脂質 : 18.8g	ｶﾙｼｳﾑ : 164mg 食塩相当量 : 1.3g
17	木	牛乳 いちご	里芋の煮物　チーズキッシュ かぶ汁　ご飯 もやしと小松菜の中華和え　甘夏	手作り飲むヨーグルト ぱかうけ	普通牛乳1リットル　若鶏. むね(皮つき、生)　油揚げ　鶏卵. 全卵(生)　ナチュラルチーズ(パルメザン)　かつお節　米みそ(甘みそ)　ヨーグルト(全脂無糖)	車糖(三温糖)　さといも(球茎、生)　有塩バター　薄力粉(1等)　水稲穀粒(精白米)　ごま油　乳酸菌飲料(乳製品)　米菓(塩せんべい)	いちご(生)　にんじん(根、皮つき, 生)　たまねぎ(りん茎、生)　かぶ(葉, 生)　かぶ(根, 皮つき, 生)　ブラックマッペもやし(生)　こまつな(葉、生)　なつみかん(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 482kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 17.7g 脂質 : 13.9g	ｶﾙｼｳﾑ : 354mg 食塩相当量 : 1g
18	金	ぶどうゼリー	ナポリタンスパゲティ　レバーの竜田揚げ 牛乳　ブロッコリー　グレープフルーツ	炊き込み飯おにぎり ジョア(プレーン)	ハム(ロース)　ナチュラルチーズ(パルメザン)　ぶた. 肝臓(生)　普通牛乳100　かつお節	マカロニ・スパゲッティ(乾)　でん粉(じゃがいもでん粉)　サフラワー油(ハイオレイック)　マヨネーズ(全卵型)　水稲穀粒(精白米)　車糖(三温糖)	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)　青ピーマン(果実、生)　ブロッコリー(花序、生)　グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)　えの	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 689kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 29.7g 脂質 : 16.2g	ｶﾙｼｳﾑ : 440mg 食塩相当量 : 1.1g
19	土	麦茶 野菜かりんとう	クロワッサンサンド　野菜サラダ 牛乳　オレンジ	バナナ	まぐろ類缶詰(油漬, フレーク, ライト)　プロセスチーズ　普通牛乳100	かりんとう(黒)　ミルクチョコレート　クロワッサン　マヨネーズ(全卵型)	レタス(土耕栽培、結球葉、生)　きゅうり(果実、生)　バレンシアオレンジ(砂じょう、生)　バナナ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 540kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 12.2g 脂質 : 25.7g	ｶﾙｼｳﾑ : 176mg 食塩相当量 : 1g
20	日								
21	月	牛乳 卵サブレ	のっぺい汁　竹輪のカレー揚げ ご飯　キャベツのなめたけ和え デコポン	フルーツヨーグルト がんばれ小魚家族	普通牛乳100　かつお節　若鶏. もも(皮つき, 生)　焼き竹輪　ヨーグルト(全脂無糖)	サブレ　でん粉(じゃがいもでん粉)　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)　水稲穀粒(精白米)　米菓(甘辛せんべい)	にんじん(根、皮つき, 生)　ごぼう(根、生)　根深ねぎ(葉、軟白、生)　だいこん(根, 皮つき, 生)　はくさい(結球葉、生)　キャベツ(結球葉、生)　えのきたけ(味付け瓶詰)　ぽんかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 431kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 12.2g 脂質 : 11.3g	ｶﾙｼｳﾑ : 201mg 食塩相当量 : 0.8g
22	火	ジョア (マスカット) 青のりせんべい	松風焼き　ナムル まいたけ汁　ご飯 じゃがバター　いちご	牛乳 ビスコ	鶏肉. ひき肉(生)　絹ごし豆腐　鶏卵. 全卵(生)　米みそ(甘みそ)　かつお節　普通牛乳100	米菓(塩せんべい)　ごま(いり)　車糖(三温糖)　パン粉(乾燥)　ごま油　水稲穀粒(精白米)　じゃがいも(塊茎、生)　有塩バター　ビスケット(ソフト)	根深ねぎ(葉、軟白、生)　たまねぎ(りん茎、生)　ブラックマッペもやし(生)　にんじん(根、皮つき, 生)　きゅうり(果実、生)　みずな(葉, 生)　にんにく(りん茎、生)　まいたけ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 570kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 25.6g 脂質 : 16.9g	ｶﾙｼｳﾑ : 459mg 食塩相当量 : 1.1g
23	水	麦茶 みかん	鮭のちゃんちゃ焼き　かぼちゃサラダ みつ葉のかき玉汁　ご飯 りんご	牛乳 焼きそばパン	しろさけ(新巻き, 生)　米みそ(甘みそ)　まぐろ類缶詰(油漬, フレーク, ライト)　絹ごし豆腐　かつお節　鶏卵. 全卵(生)　普通牛乳100	有塩バター　車糖(三温糖)　マヨネーズ(全卵型)　水稲穀粒(精白米)　蒸し中華めん　サフラワー油(ハイオレイック)　コッペパン	うんしゅうみかん・じょうのう(早生, 生)　たまねぎ(りん茎、生)　キャベツ(結球葉、生)　ぶなしめじ(生)　日本かぼちゃ(果実、生)　にんじん(根、皮つき, 生)　きゅうり(果実、生)　糸	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 567kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 20.9g 脂質 : 18.3g	ｶﾙｼｳﾑ : 193mg 食塩相当量 : 2.1g
24	木	麦茶 ぽたぽた焼き	カレーうどん　コールスローサラダ　牛乳 ヤーコンの煮物　いちご	野菜生活 焼き芋	かつお節　ぶた大型種. かた(脂身つき、生)　ハム(ロース)　普通牛乳100	米菓(塩せんべい)　うどん(ゆで)　マヨネーズ(全卵型)　きくいも(塊茎, 生)　さつまいも(塊根、皮むき、生)	にんじん(根、皮つき, 生)　にら(葉、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)　きゅうり(果実、生)　キャベツ(結球葉、生)　いちご(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 486kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 12.4g 脂質 : 14.9g	ｶﾙｼｳﾑ : 202mg 食塩相当量 : 2g
25	金	なかよしプリン	きんぴらごぼう　スクランブルエッグ もずくスープ　ご飯 ポンカン	牛乳 ハーベスト	ぶた中型種. かたロース(脂身つき、生)　鶏卵. 全卵(生)　まぐろ類缶詰(水煮, フレーク, ライト)　普通牛乳100	車糖(三温糖)　ごま(いり)　しらたき　サフラワー油(ハイオレイック)　水稲穀粒(精白米)　ビスケット(ソフト)	にんじん(根、皮つき, 生)　ごぼう(根、生)　もずく(塩蔵, 塩抜き)　根深ねぎ(葉、軟白、生)　ブラックマッペもやし(生)　ぽんかん(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 490kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 14.9g 脂質 : 17.1g	ｶﾙｼｳﾑ : 204mg 食塩相当量 : 0.6g
26	土	カルピス 芋けんぴ	甘バターサンド　ジャーマンポテト 牛乳　デコポン	なかよしプリン 将角せんべい	ベーコン(ベーコン)　普通牛乳100	乳酸菌飲料(乳製品)　芋かりんとう　クリームサンド　じゃがいも(塊茎、生)　有塩バター　米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生)　さやいんげん(若ざや、生)　ぽんかん(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 580kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 15.8g 脂質 : 22.2g	ｶﾙｼｳﾑ : 224mg 食塩相当量 : 1.3g
27	日								
28	月	牛乳 えびせんべい	チキンポトフ　卵の花 ご飯　みかん	ソフール(プレーン) 磯揚げ	普通牛乳100　若鶏. もも(皮つき, 生)　おから(旧来製法)　さつま揚げ　削り節	米菓(塩せんべい)　じゃがいも(塊茎、生)　しらたき　車糖(三温糖)　サフラワー油(ハイオレイック)　水稲穀粒(精白米)	はくさい(結球葉、生)　たまねぎ(りん茎、生)　にんじん(根、皮つき, 生)　ブロッコリー(花序、生)　うんしゅうみかん・じょうのう(普通, 生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 470kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 15.4g 脂質 : 8.9g	ｶﾙｼｳﾑ : 294mg 食塩相当量 : 2g
29	火	ヤクルト 磯せんべい	ミートボール　温野菜 もやし汁　ご飯 にんじんグラッセ　みかん	牛乳 手作りクッキー	ぶた. ひき肉(生)　凍り豆腐(乾)　鶏卵. 全卵(生)　まぐろ類缶詰(油漬, フレーク, ライト)　油揚げ　かつお節　米みそ(甘みそ)　普通牛乳100	米菓(塩せんべい)　パン粉(乾燥)　車糖(三温糖)　ドレッシングタイプ和風調味料　水稲穀粒(精白米)　無塩バター　薄力粉(1等)	にんじん(根、皮つき, 生)　たまねぎ(りん茎、生)　わかめ(原藻、生)　ブロッコリー(花序、生)　キャベツ(結球葉、生)　ブラックマッペもやし(生)　トウミョウ(茎葉, 生)　うんしゅうみか	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 742kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 28g 脂質 : 28.8g	ｶﾙｼｳﾑ : 281mg 食塩相当量 : 1.1g
30	水	麦茶 いちご	ブリ大根　スパゲティサラダ きゃべつ汁　ご飯　小松菜の煮浸し りんご	牛乳 揚げパン	ぶり(成魚, 生)　まぐろ類缶詰(水煮, フレーク, ライト)　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)	マカロニ・スパゲッティ(乾)　マヨネーズ(全卵型)　水稲穀粒(精白米)　車糖(三温糖)　コッペパン　サフラワー油(ハイオレイック)	いちご(生)　だいこん(根, 皮つき, 生)　しょうが(根茎、生)　にんじん(根、皮つき、生)　スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)　きゅうり(果実、生)　キャベツ(結球葉、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 556kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 19.5g 脂質 : 20.2g	ｶﾙｼｳﾑ : 188mg 食塩相当量 : 1.1g
31	木	牛乳 バームロール	筑前煮　半月卵 わかめスープ　ご飯 チーズ　デコポン	ジョア(ストロベリー) クラッカー	普通牛乳1リットル　若鶏. むね(皮つき、生)　油揚げ　鶏卵. 全卵(生)　プロセスチーズ	バターケーキ　車糖(三温糖)　ごま(いり)　水稲穀粒(精白米)　クラッカー(ソーダ)	たけのこ(水煮缶詰)　にんじん(根、皮つき, 生)　さやいんげん(若ざや、生)　根深ねぎ(葉、軟白、生)　わかめ(原藻、生)　ぽんかん(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 631kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 24.7g 脂質 : 20.6g	ｶﾙｼｳﾑ : 541mg 食塩相当量 : 1.1g

給食MEMO

1日　元旦
11日　お誕生会
14日　成人の日

1歳6か月未満児の子はきざみ・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。