

平成30年8月 献立表

3歳以上児

余津報徳保育園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	
	昼食	昼間	体をたくる 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 水	ズッキーニ入り肝臓 花型卵 いんげん オクラスープ	牛乳 ミルクリッチ	ぶた大腹肉 かた(鶏身つき、生) 鶏卵(全卵) 普通牛乳100	でんぷん(じゃがいも、でんぷん) サワラー(ハイオレリック) 車輪(三連輪) マヨネーズ(全卵製) クリーム/パン	たまご(卵黄、生) にんじん(横、皮つき、生) 背ビーマン(果菜、生) ぶたのこ(果菜類) スズキニ(果菜、生) オクラ(果菜、生) えのきたけ(菌) 牛乳(全乳、生)	エネルギー: 467kcal たんぱく: 18.7g 脂質: 22.5g	加糖M: 197mg 食塩相当量: 1.9g
2 木	夏野菜のトマトスパゲティ レバーの竜田揚げ チーズ 牛乳 ぶどう	どうもろこし 野菜生活	ベーコン(ベーコン) ぶた(鶏身つき、生) 普通牛乳100 プロセスチーズ	マカロニ(スパゲティ) じゃがいも(焼、皮つき) マヨネーズ(全卵製) ラクトアイス(普通製法)	たまご(卵黄、生) しも(菓、生) なた(果菜、生) トマト(果菜、生) じゃがいも(焼、皮つき) スイートコーン(乾燥種子、生) スイートコーン(冷凍、生)	エネルギー: 551kcal たんぱく: 25.5g 脂質: 19.4g	加糖M: 252mg 食塩相当量: 2.4g
3 金	さわらの照り焼き スパゲティサラダ どうもろこし 玉ねぎ汁 オレンジ 甘バターサンド	アイス	ぶた大腹肉 かた(鶏身つき、生) フレーク(フライド) 油揚げ(油揚げ) かつお節(煮干し) 米(白米)	マカロニ(スパゲティ) マヨネーズ(全卵製) ラクトアイス(普通製法)	にんじん(横、皮つき、生) スイートコーン(乾燥種子、生) ホールカーネルスタイル(小麦) じゃがいも(焼、皮つき) マッシュルーム(果菜類) ひじき(ほしひじき) すいか(果実類)	エネルギー: 410kcal たんぱく: 17.5g 脂質: 21.3g	加糖M: 119mg 食塩相当量: 0.9g
4 土	野菜ソテー 牛乳 ゴールデンキウイ	ぶどうジュース ぼたぼた焼き	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	クリームサンド(じゃがいも(焼、皮つき) オリーブ油 果菜(塩せんべい))	たまご(卵黄、生) にんじん(横、皮つき、生) レタス(生鮮葉類、緑葉類、生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 632kcal たんぱく: 20.5g 脂質: 23.3g	加糖M: 317mg 食塩相当量: 1.7g
5 日							
6 月	コーンシチュー ひじきとちくわの炒り豆腐 牛乳 スイカ	フルーツヨーグルト 小魚アーモンド	豚肩 じゃがいも(焼、皮つき) 鶏身竹輪 水餃子 普通牛乳100 ヨーグルト(全卵製) しいたけ(乾燥)	じゃがいも(焼、皮つき) 車輪(三連輪) アーモンド(炒り、味付け)	スイートコーン(乾燥種子、生) たまご(卵黄、生) にんじん(横、皮つき、生) プロコリ(花序、生) マッシュルーム(果菜類) ひじき(ほしひじき) すいか(果実類)	エネルギー: 298kcal たんぱく: 14.5g 脂質: 10.5g	加糖M: 309mg 食塩相当量: 1.2g
7 火	ポークチャップ 春雨サラダ 金時豆 ニラ玉汁 オレンジ	スポロン 雷の宿せんべい	ぶた大腹肉 かた(鶏身つき、生) ハム(ロース) 鶏卵(全卵) かつお節(煮干し) 米(白米)	車輪(三連輪) サワラー(ハイオレリック) 鶏身(生) ドレッシング(油) 塩(塩せんべい) アップル(果菜類) 果菜(塩せんべい)	トマト(果菜、生) たまご(卵黄、生) レタス(生鮮葉類、緑葉類、生) にんじん(横、皮つき、生) オクラ(果菜、生) コーン(乾燥種子、生) ホールカーネルスタイル(小麦)	エネルギー: 352kcal たんぱく: 15.1g 脂質: 7.7g	加糖M: 89mg 食塩相当量: 2.2g
8 水	白身魚のタルタルソース 三色和え レタススープ ゴールデンキウイ	気になる野菜 (アップル&キャロット) 枝豆入りお好み焼き	ぶた大腹肉 鶏卵(全卵) ベーコン(ベーコン)	でんぷん(じゃがいも、でんぷん) サワラー(ハイオレリック) マヨネーズ(全卵製) 薄力粉(1等)	じゃがいも(焼、皮つき、生) スイートコーン(乾燥種子、生) スイートコーン(冷凍、生) にんじん(横、皮つき、生) ぶたのこ(果菜類) ゴールデンキウイ	エネルギー: 374kcal たんぱく: 14.8g 脂質: 15.8g	加糖M: 94mg 食塩相当量: 1.4g
9 木	五目昆布煮 スクランブルエッグ まいたけ汁 ぶどう	牛乳 ビーナツパン	ぶた大腹肉 ロース(鶏身つき、生) 煮干し(煮干し) 鶏卵(全卵) フレーク(フライド) 練しじり かつお節 米(白米) 普通牛乳100	ぶた大腹肉 香(1等) らっかつ(ビーナツパン)	たまご(卵黄、生) にんじん(横、皮つき、生) トマト(果菜、生) オクラ(果菜、生) まいたけ(生) 鶏卵(生) ぶどう(生)	エネルギー: 377kcal たんぱく: 20g 脂質: 15.5g	加糖M: 257mg 食塩相当量: 2g
10 金	焼きうどん 鶏肉のさっぱり煮 トマト 牛乳 オレンジ	ジョア(ブルーベリー) 熟成サラダせんべい	ぶた大腹肉 じゃがいも(焼、皮つき) 普通牛乳100	うどん(ゆで) サワラー(ハイオレリック) 車輪(三連輪) 果菜(塩せんべい)	あおき(菓子) たまご(卵黄、皮つき、生) 背ビーマン(果菜、生) にんじん(横、皮つき、生) トマト(果菜、生) パンシヤオレンジ(餅じょう、生)	エネルギー: 441kcal たんぱく: 20.7g 脂質: 13.9g	加糖M: 418mg 食塩相当量: 0.9g
11 土	山の日						
12 日							
13 月	野菜の豆乳スープ 豚肉とナスのみそ炒め いんげん 牛乳 メロン	ソファール(ストロベリー) コーンポタージュ せんべい	ベーコン(ベーコン) ぶた大腹肉 かた(鶏身つき、生) 普通牛乳100	豆乳(無糖豆乳) じゃがいも(焼、皮つき) サワラー(ハイオレリック) マヨネーズ(全卵製) 果菜(塩せんべい)	たまご(卵黄、生) にんじん(横、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) きんぴら(餅じょう、生) メロン(果菜、生)	エネルギー: 408kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 15.3g	加糖M: 315mg 食塩相当量: 0.8g
14 火	さばの味噌煮 マカロニサラダ トマトスープ スイカ	牛乳 ビスコ	まきば(生) 米(白米) ハム(ロース) プロセスチーズ ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	車輪(三連輪) マカロニ(スパゲティ) ドレッシング(油) サワラー(ハイオレリック)	じゃがいも(焼、皮つき、生) スイートコーン(乾燥種子、生) スイートコーン(冷凍、生) じゃがいも(焼、皮つき、生) トマト(果菜、生) レタス(生鮮葉類、緑葉類、生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 374kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 19.8g	加糖M: 162mg 食塩相当量: 1.7g
15 水	焼肉 ビーフソテー わかめ汁 オレンジ	アイス	ぶた大腹肉 ロース(鶏身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 米(白米)	ビーフ オリーブ油 じゃがいも(焼、皮つき) ラクトアイス(普通製法)	にんじん(横、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) にら(菓、生) わかめ(海藻、生) パンシヤオレンジ(餅じょう、生)	エネルギー: 396kcal たんぱく: 14g 脂質: 21.8g	加糖M: 115mg 食塩相当量: 1.1g
16 木	夏マーボー豆腐 花型卵 どうもろこし もやし汁 オレンジ	牛乳 ラスク	ぶた大腹肉 鶏身(生) 練しじり 鶏卵(全卵) かつお節 普通牛乳100	ぶた大腹肉(じゃがいも、でんぷん) 煮干し(煮干し) グラニュー糖(グラニュー糖) サワラー(ハイオレリック)	たまご(卵黄、生) にんじん(横、皮つき、生) しし(菓、生) トマト(果菜、生) 背ビーマン(果菜、生) スズキニ(果菜、生) プラック(果菜、生)	エネルギー: 384kcal たんぱく: 17.4g 脂質: 16.1g	加糖M: 186mg 食塩相当量: 1.1g
17 金	豚おろしやめん かぼちゃのそぼろ煮 トマト 牛乳 メロン	ヤクルト クラッカー	かつお節 ぶた大腹肉 かた(鶏身つき、生) 鶏卵(全卵) 普通牛乳100	そめい、ひやむぎ(餅) 車輪(三連輪) マヨネーズ(全卵製) ビスコ(全卵製) クラッカー(1等)	たまご(卵黄、生) じゃがいも(焼、皮つき、生) 背ビーマン(果菜、生) メロン(果菜、生) ロン、生)	エネルギー: 521kcal たんぱく: 19.2g 脂質: 12.6g	加糖M: 189mg 食塩相当量: 2.4g
18 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) シーザーサラダ 牛乳 ゴールデンキウイ	ぶどうゼリー 雷の里せんべい	ハム(ロース) ナチララチーズ(パルメザン) 普通牛乳200	ココペン(1等) いちご(生) 果糖(三連輪) ソフトマーガリン(全卵製) マヨネーズ(全卵製) 果菜(塩せんべい)	にんじん(横、皮つき、生) スイートコーン(乾燥種子、生) ホールカーネルスタイル(小麦) じゃがいも(焼、皮つき、生) レタス(生鮮葉類、緑葉類、生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 576kcal たんぱく: 17.3g 脂質: 21.3g	加糖M: 342mg 食塩相当量: 1.9g
19 日							
20 月	夏野菜カレー 水菜サラダ ズッキーニの蒸し焼き 牛乳 巨峰	ソファール(ブレン) 羊花子 ブルーン	ぶた大腹肉 かた(鶏身つき、生) ハム(ロース) 普通牛乳100	じゃがいも(焼、皮つき、生) ドレッシング(油) オリーブ油(油) さつまいも(焼、皮つき、生) サワラー(ハイオレリック)	なた(果菜、生) トマト(果菜、生) たまご(卵黄、生) にんじん(横、皮つき、生) スイートコーン(乾燥種子、生) スイートコーン(冷凍、生) じゃがいも(焼、皮つき、生) プラック(果菜、生)	エネルギー: 471kcal たんぱく: 13.3g 脂質: 18.7g	加糖M: 310mg 食塩相当量: 1.7g
21 火	焼き魚(鮭) 青菜のゴマ和え かぼちゃ汁 バナナ	ジョア(ピーチ) チョイスビスケット	ベーコン(ベーコン) かつお節 米(白米)	二重(1等) ビスケット(ソフト)	こまつな(菓、生) えのきたけ(生) にんじん(横、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果菜、生) たまご(卵黄、生) バナナ(果菜、生)	エネルギー: 318kcal たんぱく: 17.5g 脂質: 6.7g	加糖M: 338mg 食塩相当量: 0.6g
22 水	ミートボール 温野菜 トマト 春雨スープ オレンジ	牛乳 ツナコーンサンド	ぶた、ひき肉(生) 鶏身竹輪 鶏卵(全卵) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100 まぐろ(焼、皮つき) フレーク(フライド) ラクトアイス	車輪(三連輪) でんぷん(じゃがいも、でんぷん) サワラー(ハイオレリック) サウナー(フライド) フレンチドレッシング 鶏身(生) マヨネーズ(全卵製) ロールパン	にんじん(横、皮つき、生) たまご(卵黄、生) じゃがいも(焼、皮つき、生) プロコリ(花序、生) キャベツ(結球葉、生) パンシヤオレンジ(餅じょう、生)	エネルギー: 584kcal たんぱく: 28g 脂質: 35.4g	加糖M: 244mg 食塩相当量: 2.2g
23 木	筑前煮 プロコリキッシュ なす汁 ゴールデンキウイ	アイス	豚肩(生) 鶏身竹輪 鶏卵(全卵) かつお節 米(白米)	車輪(三連輪) 鶏身(生) 薄力粉(1等) ラクトアイス(普通製法)	たけのこ(果菜類) にんじん(横、皮つき、生) じゃがいも(焼、皮つき、生) プロコリ(花序、生) じゃがいも(焼、皮つき、生) なた(果菜、生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 449kcal たんぱく: 16g 脂質: 22.1g	加糖M: 148mg 食塩相当量: 0.9g
24 金	親子丼 和風ポテサラ いんげんのゴマ和え なめこ汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	豚肩、もも(皮つき、生) なた(果菜、生) 鶏身竹輪 練しじり 鶏卵(全卵) かつお節 米(白米) 普通牛乳100	車輪(三連輪) 水餃子(焼) ジャがいも(焼、皮つき、生) マヨネーズ(全卵製) ご飯(1等) ショートケーキ	たまご(卵黄、生) にんじん(横、皮つき、生) スイートコーン(乾燥種子、生) ホールカーネルスタイル(小麦) じゃがいも(焼、皮つき、生) 鶏身(生) 鶏卵(生) なた(果菜、生) じゃがいも(焼、皮つき、生) じゃがいも(焼、皮つき、生) じゃがいも(焼、皮つき、生)	エネルギー: 598kcal たんぱく: 18.6g 脂質: 20.3g	加糖M: 192mg 食塩相当量: 1.7g
25 土	焼きそばパン 牛乳 ぶどう	なかよしプリン 得角せんべい	ぶた大腹肉 かつお節(煮干し) 普通牛乳200	焼そば(焼) サワラー(ハイオレリック) コペン(1等) 果菜(塩せんべい)	たまご(卵黄、生) にんじん(横、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) ぶどう(生)	エネルギー: 604kcal たんぱく: 18.7g 脂質: 18.6g	加糖M: 317mg 食塩相当量: 1.8g
26 日							
27 月	田舎汁 笹かま揚げ どうもろこし 牛乳 スイカ	ヨーグルトムース 歌舞伎揚げ	かつお節 米(白米) 普通牛乳100	サワラー(ハイオレリック) プレミアム(生) (でんぷん) 車輪(三連輪) 米(白米)	にんじん(横、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果菜、生) 焼そば(焼、皮つき、生) スイートコーン(乾燥種子、生) すいか(果菜、生)	エネルギー: 445kcal たんぱく: 17.3g 脂質: 21.2g	加糖M: 237mg 食塩相当量: 1.3g
28 火	鶏肉のバーベキューソース ナムル いんげん 小松菜汁 メロン	牛乳 レーズンパン	豚肩、もも(皮つき、生) かつお節 米(白米) 普通牛乳100	車輪(三連輪) 鶏身(生) マヨネーズ(全卵製) ロールパン	たまご(卵黄、生) プラック(果菜、生) にんじん(横、皮つき、生) じゃがいも(焼、皮つき、生) じゃがいも(焼、皮つき、生) にんじん(横、皮つき、生)	エネルギー: 426kcal たんぱく: 20.1g 脂質: 17.8g	加糖M: 204mg 食塩相当量: 1.4g
29 水	カツおの竜田揚げ キャベツ和え わかめスープ ゴールデンキウイ	アイス	かつお節(煮干し)	でんぷん(じゃがいも、でんぷん) サワラー(ハイオレリック) フレンチドレッシング(油) ラクトアイス(普通製法)	たまご(卵黄、生) しし(菓、生) じゃがいも(焼、皮つき、生) スイートコーン(乾燥種子、生) ホールカーネルスタイル(小麦) じゃがいも(焼、皮つき、生) プロコリ(花序、生) 鶏卵(生)	エネルギー: 373kcal たんぱく: 17.9g 脂質: 18.7g	加糖M: 158mg 食塩相当量: 0.7g
30 木	オクラ入り五目納豆 さつまいもの甘煮 トマト きゃべつ汁 オレンジ	牛乳 まがりせんべい	鶏身竹輪 鶏卵(全卵) 煮干し(煮干し) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵製) さつまいも(焼、皮つき、生) 車輪(三連輪) 果菜(塩せんべい)	たまご(卵黄、生) にんじん(横、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) トマト(果菜、生) パンシヤオレンジ(餅じょう、生)	エネルギー: 391kcal たんぱく: 16.1g 脂質: 16.4g	加糖M: 254mg 食塩相当量: 1.8g
31 金	肉みそうどん 揚げ出し豆腐 ほうれんそうのお浸し 牛乳 巨峰	ジョア(マスカット) おにぎり	豚身(生) ぶた、ひき肉(生) かつお節 煮干し(煮干し) 普通牛乳100 プロセスチーズ	うどん(ゆで) でんぷん(じゃがいも、でんぷん) サワラー(ハイオレリック) 車輪(三連輪) 水餃子(焼)	たまご(卵黄、生) にんじん(横、皮つき、生) ほうれんそう(果菜、生) プラック(果菜、生) ぶどう(生) 乾煎わかめ(菓子)	エネルギー: 643kcal たんぱく: 28g 脂質: 19.6g	加糖M: 621mg 食塩相当量: 1.6g

給食MEMO

- 3日 親子盆踊り
- 7日 すいか割り
- 24日 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。

