

平成31年4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	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
1月	ハムコーンパン 牛乳 パナナ	りんごゼリー うす塩せんべい	プロセスチーズ ハム(ローズ) 普通牛乳200	ロールパン マヨネーズ(全卵製) 果菜(塩せんべい)	スイートコーン(糖質) (ポルカール-ポルスタイル) パナナ(生)	エネルギー：592kcal たんぱく質：17.2g 脂質：17.9g	カルシウム：293mg 食塩相当量：1.5g
2火	ハンバーグ 温野菜 大根汁 いちご	ソファール(プレーン) 青のりせんべい	ぶた、ひき肉(生) 厚揚げ(乾) 鶏卵 全卵(生) まぐろ(煮) 油揚げ フルー(生) かつお節 煮みそ(旨みそ)	パン粉(乾燥) 車輪(三温糖) シソ(乾燥) 鶏卵(全卵) 果菜(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) とうもろこし(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生)	エネルギー：370kcal たんぱく質：21.3g 脂質：14.6g	カルシウム：240mg 食塩相当量：0.9g
3水	焼き魚(鮭) マカロニサラダ コーンスープ 清美オレンジ	牛乳 甘バターパン	ぶた(皮つき) ハム(ローズ) プロセスチーズ 普通牛乳100	マカロニ(パスタ) マヨネーズ(全卵製) クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) とうもろこし(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生)	エネルギー：352kcal たんぱく質：19.1g 脂質：17.3g	カルシウム：179mg 食塩相当量：0.7g
4木	肉じゃが スクランブルエッグ なめこ汁 パナナ	牛乳 カップケーキ	ぶた(皮つき) かつお節(煮) 鶏卵(全卵) じゃがいも(冷凍) 普通牛乳100 普通牛乳	じゃがいも(冷凍、皮なし、生) L5ホホ 車輪(三温糖) プレミックス粉(ホットケーキ用) 煎餅(バター)	にんじん(根、皮つき、生) とうもろこし(冷凍、生) さやいんげん(冷凍、生) プロccoli(花茎、生) なめこ(水煮缶詰) 煮みそ(旨、生)	エネルギー：456kcal たんぱく質：19.1g 脂質：18.9g	カルシウム：244mg 食塩相当量：1.1g
5金	ナポリタンスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 甘夏	ヤクルト 豆たべよ	ハム(ローズ) チョコレート(バレンタイン) ぶた(皮つき) 普通牛乳100	マカロニ(パスタ) マヨネーズ(全卵製) じゃがいも(冷凍) サラダ油(ハイオレイック)	たまご(卵、生) にんじん(根、皮つき、生) トウモロコシ(冷凍、生) さやいんげん(冷凍、生) なつめ(冷凍、生)	エネルギー：462kcal たんぱく質：20.6g 脂質：11.6g	カルシウム：185mg 食塩相当量：1g
6土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) レタスソテー 牛乳 宇和ゴールド	バナナ	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	ソフトフランス(ジャム、高糖質) マーガリン(高糖質) オリーブオイル	アスパラガス(冷凍、生) にんじん(根、皮つき、生) たまご(卵、生) レタス(生) グレープフルーツ(白肉、砂糖、生) パナナ(生)	エネルギー：579kcal たんぱく質：16.8g 脂質：19.3g	カルシウム：285mg 食塩相当量：1.6g
7日							
8月	ポークカレー 小女子 牛乳 菜の花のお浸し ゴールデンキウイ	芋花子 ソファール(プレーン)	ぶた(皮つき) かつお節(煮) 鶏卵(全卵) いちご(冷凍) 普通牛乳100	じゃがいも(冷凍、皮なし、生) さつまいも(冷凍、皮つき、生) サラダ油(ハイオレイック)	たまご(卵、生) たまご(卵、生) にんじん(根、皮つき、生) なめこ(水煮缶詰) スイートコーン(糖質) ゴールデンキウイ	エネルギー：400kcal たんぱく質：16.9g 脂質：18.9g	カルシウム：365mg 食塩相当量：1.3g
9火	鶏のから揚げ 青菜和え アスパラスープ 金時豆 いちご	スポロン 味しりべ	鶏胸肉(皮つき、生) ベーコン(ベーコン) さげ(冷凍、乾)	サラダ油(ハイオレイック) じゃがいも(冷凍) 車輪(三温糖) 果菜(塩せんべい)	じゃがいも(冷凍、生) にんじん(根、皮つき、生) マヨネーズ(全卵製) マヨネーズ(全卵製) マヨネーズ(全卵製) マヨネーズ(全卵製) マヨネーズ(全卵製) マヨネーズ(全卵製)	エネルギー：394kcal たんぱく質：15.8g 脂質：16.9g	カルシウム：102mg 食塩相当量：1.8g
10水	赤うおの煮魚 ホテトサラダ ほうれん草汁 甘夏 茹で絹さや	牛乳 ピザトースト	ぶた(皮つき) かつお節(煮) ハム(ローズ) 普通牛乳100	車輪(三温糖) じゃがいも(冷凍、皮なし、生) マヨネーズ(全卵製) 食パン(プレーン)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ほうれん草(冷凍、生) ほうれん草(冷凍、生) ほうれん草(冷凍、生) ほうれん草(冷凍、生) ほうれん草(冷凍、生)	エネルギー：495kcal たんぱく質：24.7g 脂質：24.2g	カルシウム：226mg 食塩相当量：1.7g
11木	五目納豆 さつまいもの甘煮 たけのこ汁 宇和ゴールド	牛乳 ピスコ	納豆(生) フロントロー(生) かつお節(煮) 鶏卵(全卵) かつお節(煮) 煮みそ(旨みそ) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵製) さつまいも(冷凍) マヨネーズ(全卵製) 車輪(三温糖) 煎餅(バター)	梅干(生) じゃがいも(冷凍、生) にんじん(根、皮つき、生) なめこ(水煮缶詰) じゃがいも(冷凍、生)	エネルギー：396kcal たんぱく質：14.5g 脂質：18.4g	カルシウム：238mg 食塩相当量：1.3g
12金	卵とじそうめん 天ぷら(アスパラ・竹輪) 牛乳 ゴールデンキウイ	ジョア(プレーン) ココア蒸しパン	かつお節(煮) 鶏卵(全卵) 普通牛乳100 焼き竹輪 普通牛乳	マヨネーズ(全卵製) プレミックス粉(ホットケーキ用) サラダ油(ハイオレイック)	梅干(生) じゃがいも(冷凍、生) とうもろこし(冷凍、生) とうもろこし(冷凍、生) とうもろこし(冷凍、生) とうもろこし(冷凍、生)	エネルギー：610kcal たんぱく質：26.5g 脂質：14.5g	カルシウム：491mg 食塩相当量：1.7g
13土	ツナコーンサンド 牛乳 パナナ	牛乳寒天 雪のりせんべい	まぐろ(煮) 油揚げ(乾) フルー(生) 普通牛乳200	ロールパン マヨネーズ(全卵製) いちご(冷凍)	きゅうり(果実、生) レタス(生) 高糖質(糖質) 果菜(生) パナナ(生)	エネルギー：529kcal たんぱく質：16.5g 脂質：18.1g	カルシウム：271mg 食塩相当量：1.4g
14日							
15月	ホワイトシチュー 鶏肉のオレンジ煮 牛乳 茹でアスパラ 清美オレンジ	手作り飲むヨーグルト ムーンライト	鶏胸肉(皮つき、生) 普通牛乳100 ヨーグルト(全卵製) 普通牛乳100	じゃがいも(冷凍、皮なし、生) パン粉(乾燥) シェアレンジ(50%果汁入り飲料) 煎餅(バター) マヨネーズ(全卵製) 車輪(三温糖) 果菜(生)	たまご(卵、生) にんじん(根、皮つき、生) アスパラガス(冷凍、生) パン粉(乾燥) 果菜(生)	エネルギー：465kcal たんぱく質：17.7g 脂質：22.7g	カルシウム：234mg 食塩相当量：1.2g
16火	豚肉の野菜巻き ナムル わかめスープ いちご	手作りプリン ゴマせんべい	豚肉(皮つき) かつお節(煮) 鶏卵(全卵) 普通牛乳100	ごま油(生) 車輪(三温糖) 果菜(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) マヨネーズ(全卵製) マヨネーズ(全卵製) マヨネーズ(全卵製) マヨネーズ(全卵製) マヨネーズ(全卵製) マヨネーズ(全卵製)	エネルギー：285kcal たんぱく質：14.3g 脂質：12.6g	カルシウム：126mg 食塩相当量：0.6g
17水	白身魚のマリネ さつま芋サラダ まいいたけ汁 宇和ゴールド	牛乳 ミルクリッチ	さつま芋(生) ハム(ローズ) 絹豆腐(生) かつお節(煮) 煮みそ(旨みそ) 普通牛乳100	車輪(三温糖) じゃがいも(冷凍、皮なし、生) サラダ油(ハイオレイック) さつまいも(冷凍、皮つき、生) マヨネーズ(全卵製) クリームパン	じゃがいも(冷凍、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、砂糖、生)	エネルギー：458kcal たんぱく質：19.4g 脂質：19.4g	カルシウム：192mg 食塩相当量：1.2g
18木	ひじきの煮物 野菜キッシュ 玉ねぎ汁 チーズ ゴールデンキウイ	クラッカー ジョア(ブルーベリー)	ぶた(皮つき) 鶏卵(全卵) かつお節(煮) 煮みそ(旨みそ) アスパラ	車輪(三温糖) 煎餅(バター) 煎餅(バター) 煎餅(バター) 煎餅(バター) 煎餅(バター)	じゃがいも(冷凍、生) にんじん(根、皮つき、生) アスパラガス(冷凍、生) たまご(卵、生) ゴールデンキウイ	エネルギー：477kcal たんぱく質：20.9g 脂質：14.1g	カルシウム：525mg 食塩相当量：1.7g
19金	オムライス風 照り焼きチキン コンソメスープ フルーツ盛り合わせ スパゲティサラダ	牛乳 ケーキ	鶏卵(全卵) 普通牛乳100	水餃子(冷凍) 煎餅(バター) マヨネーズ(全卵製) ショートケーキ	マッシュルーム(生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生)	エネルギー：677kcal たんぱく質：24.9g 脂質：28.1g	カルシウム：172mg 食塩相当量：1.2g
20土	クリームサンド コーンスローサラダ 牛乳 パナナ	気になるジュース えびせんべい	ハム(ローズ) 普通牛乳100	クリームパン マヨネーズ(全卵製) 果菜(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(糖質) じゃがいも(冷凍、生) キヤベツ(結球葉、生) パナナ(生) ぶどう(乾燥無糖)	エネルギー：851kcal たんぱく質：29.2g 脂質：26.1g	カルシウム：302mg 食塩相当量：1.5g
21日							
22月	コロコロスープ さき身揚げ 牛乳 水菜和え ゴールデンキウイ	ヨーグルト コーンポタージュ せんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	クリームパン プレミックス粉(ホットケーキ用) サラダ油(ハイオレイック) 果菜(生)	たまご(卵、生) にんじん(根、皮つき、生) キヤベツ(結球葉、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生)	エネルギー：472kcal たんぱく質：18.1g 脂質：25.1g	カルシウム：289mg 食塩相当量：2.9g
23火	松風焼き ボイル野菜 もずくスープ 茹でアスパラ 甘夏	牛乳 フルーツあんみつ	鶏胸肉(皮つき) 絹豆腐(生) 普通牛乳100	ごま油(生) 車輪(三温糖) じゃがいも(冷凍、皮なし、生) マヨネーズ(全卵製) じゃがいも(冷凍、生)	じゃがいも(冷凍、生) にんじん(根、皮つき、生) キヤベツ(結球葉、生) プロccoli(花茎、生) にんじん(根、皮つき、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生)	エネルギー：317kcal たんぱく質：20.4g 脂質：13.9g	カルシウム：193mg 食塩相当量：0.7g
24水	たらこの揚げ揚げ 春雨サラダ かぶ汁 いちご	牛乳 フレンチトースト	たらこ(生) ハム(ローズ) かつお節(煮) 煮みそ(旨みそ) 普通牛乳100	プレミックス粉(ホットケーキ用) サラダ油(ハイオレイック) 果菜(生) 食パン	あびこ(生) レタス(生) 高糖質(糖質) 果菜(生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生)	エネルギー：379kcal たんぱく質：18.7g 脂質：14.7g	カルシウム：244mg 食塩相当量：1.3g
25木	マーボー豆腐 半月卵 小松菜汁 プロccoli 清美オレンジ	なかよしプリン 角将せんべい	ぶた、ひき肉(生) 煮みそ(旨みそ) かつお節(煮) 鶏卵(全卵) かつお節(煮)	ごま油(生) じゃがいも(冷凍、皮なし、生) マヨネーズ(全卵製) 果菜(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生)	エネルギー：320kcal たんぱく質：12.6g 脂質：13.3g	カルシウム：114mg 食塩相当量：1g
26金	焼きそば 鶏肉のさつぱり煮 牛乳 茹でスナップえんどう 宇和ゴールド	ヤクルト ふくべせんべい	ぶた(皮つき) かつお節(煮) 鶏卵(全卵) 普通牛乳100	高糖質(糖質) サラダ油(ハイオレイック) 車輪(三温糖) マヨネーズ(全卵製) 果菜(塩せんべい)	じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生)	エネルギー：419kcal たんぱく質：15.1g 脂質：16.9g	カルシウム：178mg 食塩相当量：0.7g
27土	ソフトフランス(あんバターパン) イタリアンスープ 麦茶 甘夏	野菜生活 まがりせんべい	ベーコン(ベーコン) 鶏卵(全卵) チョコレート(バレンタイン) かつお節	あんパン 煎餅(バター) パン粉(乾燥) 果菜(塩せんべい)	たまご(卵、生) にんじん(根、皮つき、生) キヤベツ(結球葉、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生) じゃがいも(冷凍、生)	エネルギー：390kcal たんぱく質：10.5g 脂質：11.7g	カルシウム：65mg 食塩相当量：0.9g
28日							
29月	昭和の日						
30火	退位の日						

給食MEMO

- 1日 入園式
- 19日 お誕生会
- 26日 柏餅(持ち帰り)
- 29日 昭和の日
- 30日 退位の日

材料の都合により献立が変わることがあります。

