

令和元年8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	かや体温のもとになる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
1 木	冷やしそうめん 豚肉とパプリカの炒め物 牛乳 とうもろこし オレンジ	ジョア(ビーチ) クラッカー	かつお節 なるど 醤油 もし(皮つき) ゆめ なたね油 かつお節(皮つき) 生) 香辛料等(10)	そうめん ひやむぎ(乾) クラッカー (皮つき)	ほうろんそう(漬、漬物等、生) 漬 物(漬、漬物、生) にんじん(漬、 漬物、生) キャベツ(漬物、生) たけのこ(水煮缶詰) スイーツ (漬物、生) しょうが(漬物、生)	エネルギー: 510kcal たんぱく質: 443mg	食塩相当量: 1.8g
2 金	すき焼き風煮 半月卵 モロヘイヤ汁 トマト スイカ	りんごゼリー 雷のりせんべい	豆腐(木)皮(皮つき、生) 卵(黄身、 生) しょうが(漬物、生) かつお節(皮 つき、生) 米みそ(甘みそ)	しらたき 醤油(生醤油) 米(生) せんべい	たまご(卵、生) にんじん(漬、 漬物、生) しんじゆ(漬、生) 毛 ロヘイヤ(漬物、生) 元の香揚げ(生) トマト(漬物、生) すいか(漬物、 生)	エネルギー: 252kcal たんぱく質: 10.5g	食塩相当量: 0.6g
3 土	甘バターサンド チンジャオロース 牛乳 ぶどう	気になるジュース ばかうけ	ぶどう(皮つき、生) かつお節(皮つき、 生) 牛乳(200)	クリームサンド 菓(生) 菓(生) (生)	青ピーマン(漬物、生) たけのこ(水 煮缶詰) にんじん(漬物、生) 生 卵(黄身、生) 醤油(生) 醤油(生) (生) 醤油(生) 醤油(生) ぶどう (漬物、生) すいか(漬物、生)	エネルギー: 628kcal たんぱく質: 22.1g	食塩相当量: 1.8g
4 日							
5 月	トマトシチュー 竹輪の磯部揚げ 牛乳 スイカ いんげん	スポロン ぱりんこ	豆腐(木)皮(皮つき、生) 漬物(生) 醤油(生) 牛乳(100)	ポテト(皮つき) (てんぷら) サラ ダ(てんぷら) マネー(てんぷら) (生) 菓(生) 菓(生) 菓(生)	トマト(漬物、生) 漬物(生) た まご(卵、生) にんじん(漬物、生) 豆腐(生) トマト(漬物、生) あお さ(漬物、生) すいか(漬物、生) さ や(漬物、生)	エネルギー: 314kcal たんぱく質: 9.8g	食塩相当量: 0.6g
6 火	カレーの煮付け マセドアンサラダ まいたけ汁 チーズ オレンジ	手作り飲むヨーグルト ムーンライト	まいたけ(生) ハム(ロース) 餅(生) 豆腐(木)皮(皮つき、生) かつお節(皮 つき、生) マネー(生) ド レッシング(生) ヨーグルト(生) 牛乳(100)	菓(生) 菓(生) 菓(生) 菓(生) 菓 (生) マネー(生) ドレッシング(生) ヨーグルト(生) ヨーグルト(生)	しょうが(漬物、生) にんじん(漬、 漬物、生) スイーツ(生) 漬物(生) 子、ゆめ) 香辛料(生) ひじ き(漬物、生) しょうが(漬物、生) しょう が(漬物、生) しょうが(漬物、生)	エネルギー: 378kcal たんぱく質: 19.5g	食塩相当量: 1.4g
7 水	チキンカツ キャベツとえ 春雨スープ メロン	牛乳 クラムペーパーン	鶏肉(生) 手羽先(生) 醤油(生) かつ お節(皮つき、生) ペー(生) 香辛料 (生) 香辛料(生) 香辛料(生)	パン(生) 菓(生) サラダ(生) サラ ダ(生) サラダ(生) サラダ(生)	キャベツ(漬物、生) にんじん(漬、 漬物、生) チンジャオロース(生) メロ ン(漬物、生) ラズベリー(生)	エネルギー: 606kcal たんぱく質: 27.1g	食塩相当量: 2.6g
8 木	オクラ入り五目納豆 かぼちゃの甘煮 なす汁 トマト オレンジ	野菜生活 どうもろこし	漬物(生) 納豆(生) 納豆(生) 納豆(生) 納豆(生) プロセスチーズ 油揚げ かつ お節 米みそ(甘みそ)	マネー(生) 菓(生) 菓(生) 菓(生)	オクラ(漬物、生) にんじん(漬、 漬物、生) 日本かぼちゃ(漬物、生) な す(漬物、生) じゃがいも(漬物、生) (生) スイーツ(生) スイーツ(生)	エネルギー: 500kcal たんぱく質: 16.3g	食塩相当量: 1.5g
9 金	中華丼 半月卵 ほうれん草汁 天ぷら(かぼちゃ・しそみそ) スイカポンチ	牛乳 ケーキ	ぶどう(皮つき、生) かつお節(皮つき、 生) 醤油(生) かつお節(皮つき、生) 米みそ(甘みそ) 香辛料(生)	オーブ(生) 餅(生) 餅(生) 餅(生) 餅(生) 餅(生) 餅(生) 餅(生)	ほうれん草(漬物、生) にんじん(漬、 漬物、生) チンジャオロース(生) ほう れん草(漬物、生) ほうれん草(漬物、 生) ほうれん草(漬物、生)	エネルギー: 733kcal たんぱく質: 19.5g	食塩相当量: 0.6g
10 土	ミルクリッチ ジャーマンポテト 牛乳 オレンジ	なかよしプリン うずぜんべい	ぶどう(皮つき、生) かつお節(皮つき、 生) 牛乳(100)	クリームプリン(生) せんべい(生) うずぜんべい(生)	たまご(卵、生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、 生) しょうが(漬物、生)	エネルギー: 536kcal たんぱく質: 16.8g	食塩相当量: 1.3g
11 日	山の日						
12 月	振替休日						
13 火	赤魚の塩焼き スパゲティサラダ はんぺん汁 グレープフルーツ	なかよしヨーグルト ウエハース	アサギ(皮つき) 塩(生) 醤油(生) 塩 (生) フレーズ(生) ライト(生) かつお 節(皮つき、生) 米みそ(甘みそ)	マカロニ(生) (生) マネー(生) マネー (生) ウエハース	たまご(卵、生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、 生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、 生) グレープフルーツ(生)	エネルギー: 293kcal たんぱく質: 13.7g	食塩相当量: 1.1g
14 水	焼肉 ほうれん草のナムル オクラスープ ゴールデンキウイ	牛乳 ソフトフランス (じゃま&マーガ)	ぶどう(皮つき、生) かつお節(皮つき、 生) 牛乳(100)	菓(生) コーヒー(生) マネー(生) ソフトフランス(生)	ほうれん草(漬物、生) プ ラック(生) マネー(生) マネー(生) マネー(生) マネー(生) マネー(生)	エネルギー: 374kcal たんぱく質: 16.4g	食塩相当量: 1.3g
15 木	切干大根 スクランブルエッグ なめこ汁 メロン	アイス	切干大根(生) 塩(生) かつお節(皮つき、 生) 醤油(生) かつお節(皮つき、生) 米みそ(甘みそ)	菓(生) (生) ラクトアイス(生)	たまご(卵、生) にんじん(漬、 漬物、生) しょうが(漬物、生) しょう が(漬物、生) しょうが(漬物、生) しょう が(漬物、生) メロン(漬物、生)	エネルギー: 365kcal たんぱく質: 13.7g	食塩相当量: 1.2g
16 金	夏マーボー豆腐 半月卵 わかめ汁 スイカ	ヤクルト 量たべよ	ぶどう(皮つき、生) かつお節(皮つき、 生) 納豆(生) 納豆(生) かつお節(皮 つき、生)	ヨーグルト(生) 菓(生) 菓(生)	たまご(卵、生) にんじん(漬、 漬物、生) しょうが(漬物、生) しょう が(漬物、生) しょうが(漬物、生) しょう が(漬物、生) しょうが(漬物、生)	エネルギー: 252kcal たんぱく質: 11.1g	食塩相当量: 0.9g
17 土	ミートスパゲティ きゃべつのお浸し 牛乳 スイカ	牛乳春茶 特角せんべい	ぶどう(皮つき、生) ミートソース(生) ナ ナシ(生) チーズ(生) かつお節(皮つき、 生) 牛乳(100)	マカロニ(生) (生) (生) (生)	たまご(卵、生) にんじん(漬、 漬物、生) しょうが(漬物、生) しょう が(漬物、生) しょうが(漬物、生) しょう が(漬物、生) しょうが(漬物、生)	エネルギー: 485kcal たんぱく質: 20.6g	食塩相当量: 1.5g
18 日							
19 月	ハッシュドポーク ポテトロッケ 牛乳 ブロッコリーのなめたけ和え ゴールデンキウイ	フルーツヨーグルト 雑せんべい	ぶどう(皮つき、生) かつお節(皮つき、 生) 牛乳(100) ヨーグルト(生)	フルーツ(生) 菓(生) 菓(生)	たまご(卵、生) トマト(漬物、生) (生) マネー(生) マネー(生) マネー(生) マネー(生) マネー(生) マネー(生)	エネルギー: 448kcal たんぱく質: 17.2g	食塩相当量: 1.6g
20 火	カツオの竜田揚げ 青菜のゴマ和え パンパルススープ とうもろこし メロン	牛乳 ビスコ	かつお(生) かつお節(皮つき、生) ホップ(生) 牛乳(100) しょうが(漬物、生) しょう が(漬物、生) しょうが(漬物、生)	マカロニ(生) (生) (生) (生)	たまご(卵、生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、 生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、 生)	エネルギー: 412kcal たんぱく質: 18.3g	食塩相当量: 1.7g
21 水	豚肉の野菜巻き 和風ポテサラ にら玉汁 トマト ゴールデンキウイ	牛乳 フレッシュトースト	豚肉(生) しょうが(漬物、生) かつお節(皮 つき、生) しょうが(漬物、生) しょう が(漬物、生) しょうが(漬物、生)	フレッシュトースト(生)	たまご(卵、生) にんじん(漬、 漬物、生) しょうが(漬物、生) しょう が(漬物、生) しょうが(漬物、生) しょう が(漬物、生)	エネルギー: 555kcal たんぱく質: 23.5g	食塩相当量: 1.7g
22 木	五目昆布煮 厚焼き卵 きゃべつ汁 なす焼き 巨峰	アイス	ぶどう(皮つき、生) かつお節(皮つき、 生) 納豆(生) 納豆(生) かつお節(皮 つき、生)	菓(生) (生) ラクトアイス(生)	たまご(卵、生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、 生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、 生)	エネルギー: 355kcal たんぱく質: 11.3g	食塩相当量: 2.1g
23 金	焼きうどん 水菜サラダ 牛乳 粥スープ スイカ	ジョア(ブレン) お こわおにぎり	ぶどう(皮つき、生) かつお節(皮つき、 生) 牛乳(100) ヨーグルト(生)	ジョア(生) 菓(生) 菓(生)	たまご(卵、生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、 生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、 生)	エネルギー: 546kcal たんぱく質: 26.3g	食塩相当量: 1.3g
24 土	ソフトフランス(あんバターパン) レタスステーキ 牛乳 オレンジ	フルーツジュース 雷のりせんべい	ぶどう(皮つき、生) かつお節(皮つき、 生) 牛乳(100)	ソフトフランス(生)	アスパラガス(生) にんじん(漬、 漬物、生) しょうが(漬物、生) しょう が(漬物、生) しょうが(漬物、生) しょう が(漬物、生)	エネルギー: 563kcal たんぱく質: 16.4g	食塩相当量: 1.6g
25 日							
26 月	夏野菜ラタトゥイユ ささ身揚げ 牛乳 水菜のお浸し 梨	ヨーグルトムース 歌舞伎揚げ	豆腐(木)皮(皮つき、生) 香辛料(生) 香 辛料(生) 香辛料(生) 香辛料(生)	ヨーグルト(生) 菓(生) 菓(生)	日本かぼちゃ(漬物、生) たまご(卵、 生) マネー(生) マネー(生) マネー(生) マネー(生) マネー(生) マネー(生)	エネルギー: 464kcal たんぱく質: 18.8g	食塩相当量: 1.2g
27 火	ブリの照り焼き ごぼうサラダ 玉ねぎ汁 いんげんのゴマ和え オレンジ	ヤクルト ぼたぼた焼き	ブリ(生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬 物、生) しょうが(漬物、生) しょう が(漬物、生)	フレッシュトースト(生)	たまご(卵、生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、 生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、 生)	エネルギー: 288kcal たんぱく質: 15.3g	食塩相当量: 1g
28 水	鶏肉のバベキューソース ナムル かぼちゃ汁 トマト ゴールデンキウイ	ツナコーンサンド 牛 乳	鶏肉(生) しょうが(漬物、生) かつお節(皮 つき、生) しょうが(漬物、生) しょう が(漬物、生)	コーン(生) 菓(生) 菓(生)	たまご(卵、生) プラック(生) マネー (生) マネー(生) マネー(生) マネー(生) マネー(生) マネー(生) マネー(生)	エネルギー: 450kcal たんぱく質: 20g	食塩相当量: 1.4g
29 木	きんぴらごぼう 厚焼き卵 トマトスープ きゅうりとみかんの酢の物 巨峰	アイス盛り	ぶどう(皮つき、生) かつお節(皮つき、 生) 納豆(生) 納豆(生)	菓(生) (生)	たまご(卵、生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、 生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、 生)	エネルギー: 353kcal たんぱく質: 12.7g	食塩相当量: 1.3g
30 金	豚おろしそうめん なすとひき肉のみそ炒め 牛乳 いんげん 梨	野菜生活 枝豆入りお好み焼き	かつお節(皮つき、生) かつお節(皮つき、 生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬 物、生)	マネー(生) 菓(生) 菓(生)	たまご(卵、生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、 生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、 生)	エネルギー: 490kcal たんぱく質: 19.2g	食塩相当量: 2.3g
31 土	焼きそばパン 牛乳 巨峰	りんごゼリー 雷のりせんべい	ぶどう(皮つき、生) かつお節(皮つき、 生) 牛乳(100)	焼そば(生) サラダ(生) サラ ダ(生) サラダ(生)	たまご(卵、生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、 生) しょうが(漬物、生) しょうが(漬物、 生)	エネルギー: 484kcal たんぱく質: 14.5g	食塩相当量: 1.4g

給食MEMO  
2日 親子盆踊り  
7日 すいか割り  
9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。

