

令和元年10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	カ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	食塩相当量
1 火	なかよしプリン	焼き魚(鮭) 和風ポテサラ コーンスープ ご飯 大学芋 りんご	ヤクルト ばかうけ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	エネルギー: 492kcal たんぱく質: 14.6g 脂質: 10.3g	たんぱく質: 103mg 食塩相当量: 1.2g	
2 水	麦茶 バナナ	鶏のから揚げ 青菜和え 大根汁 ご飯 金時豆 オレンジ	牛乳 クリームパン	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	エネルギー: 651kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 18.9g	たんぱく質: 202mg 食塩相当量: 1.3g	
3 木	ミルク コーンポタージュせんべい	ひじきとちわの煮物 ス克蘭ブルエッグ 白菜汁 ご飯 テーズ	牛乳 手作りポテトチップス	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	エネルギー: 592kcal たんぱく質: 24.4g 脂質: 17.3g	たんぱく質: 466mg 食塩相当量: 1.7g	
4 金	秋の小遣足(オレンジジュース・動物ビスケット)														
5 土	野菜生活 芋 けんぴ	ミルクリッチ きのごソテー 牛乳 豆腐	バナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	エネルギー: 428kcal たんぱく質: 11.1g 脂質: 16.3g	たんぱく質: 165mg 食塩相当量: 1g	
6 日															
7 月	ヤクルト 五穀クラッカー	秋ナスのキーマカレー コーンスローサラダ 牛乳 ご飯 りんご	ヨーグルトティラミス風 麦茶	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	エネルギー: 633kcal たんぱく質: 18.1g 脂質: 30.9g	たんぱく質: 214mg 食塩相当量: 1.7g	
8 火	牛乳 えびせんべい	白身魚のタルタルソース ほうれんそうのお浸し わかめスープ ご飯 こふぎいも オレンジ	スポン 聖たべよ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	エネルギー: 526kcal たんぱく質: 17g 脂質: 18.8g	たんぱく質: 239mg 食塩相当量: 1.1g	
9 水	ソフト (ブルー)	焼肉 ピーファンソテー ニら玉汁 ご飯 長芋の煮物 ゴールデンキウイ	牛乳 ビスコ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	エネルギー: 519kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 18.7g	たんぱく質: 299mg 食塩相当量: 1g	
10 木	麦茶 りんご	じゃが芋のひき肉煮 半月卵 まいたけ汁 ご飯 切り干し大根の中華和え みかん	牛乳 ピザトースト	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	エネルギー: 555kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 20.5g	たんぱく質: 263mg 食塩相当量: 1.6g	
11 金	牛乳 寒天	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 ブロッコリー 梨	ショア(ストロベリー) 焼き芋	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	エネルギー: 517kcal たんぱく質: 19.9g 脂質: 16.2g	たんぱく質: 498mg 食塩相当量: 0.8g	
12 土	牛乳 Caせんべい	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) チキンポフ バナナ	りんごゼリー ハッピータン	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	エネルギー: 517kcal たんぱく質: 14g 脂質: 12.7g	たんぱく質: 161mg 食塩相当量: 2.8g	
13 日															
14 日	体育の日														
15 火	麦茶 アンパン せんべい	カレーの煮付け かぼちゃサラダ ベーコンスープ ご飯 オレンジ	ソフト(ストロベリー) おしゃぶりするめ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	エネルギー: 387kcal たんぱく質: 18.6g 脂質: 9g	たんぱく質: 181mg 食塩相当量: 1.1g	
16 水	スポン ミニサラダ せんべい	ミートボール 三色和え さつま芋汁 ご飯 じゃがいもの甘味噌煮 グレープフルーツ	牛乳 ムーンライト	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	エネルギー: 617kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 21.7g	たんぱく質: 283mg 食塩相当量: 1.3g	
17 木	麦茶 バナナ	五目納豆 さつまいもの甘煮 玉ねぎ汁 ご飯 ヤーコンのきんぴら 梨	牛乳 揚げパン	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	エネルギー: 552kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 13.9g	たんぱく質: 217mg 食塩相当量: 1.3g	
18 金	麦茶 まがり せんべい	ソースカツ丼 青菜和え なめこ汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	エネルギー: 591kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 22.7g	たんぱく質: 200mg 食塩相当量: 1.1g	
19 土	ヤクルト 野菜チップ	いちごジャムサンド ハンバーグ 野菜サラダ 牛乳 オレンジ	なかよしプリン 響の里せんべい	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	エネルギー: 573kcal たんぱく質: 21.4g 脂質: 21g	たんぱく質: 333mg 食塩相当量: 1.4g	
20 日															
21 月	牛乳 白い肌船	白菜シチュー ヤーコンの煮物 善菊のお浸し みかん ご飯	手作り飲むヨーグルト きなこせんべい	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	エネルギー: 405kcal たんぱく質: 13.1g 脂質: 10.1g	たんぱく質: 238mg 食塩相当量: 0.7g	
22 火	即位礼正殿の儀														
23 水	ミルク アスパラガス	さんまのかば焼き ごぼうサラダ かぶ汁 ご飯 さつま芋チップ	牛乳 バターパン	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	エネルギー: 665kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 24.9g	たんぱく質: 324mg 食塩相当量: 1.2g	
24 木	麦茶 りんご	栗芋の煮物 ブロッコリーキャシュ トマトスープ ご飯 グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	エネルギー: 552kcal たんぱく質: 16.1g 脂質: 21.6g	たんぱく質: 176mg 食塩相当量: 3g	
25 金	カルピス もちま せんべい	クリームスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 ほうれん草のなめ煮和え みかん	野菜生活 芋もち	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	エネルギー: 699kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 30.3g	たんぱく質: 251mg 食塩相当量: 1.3g	
26 土	白いお菓さま ヨーグルト	クリームサンド コーンサラダ 牛乳 バナナ	フルーツジュース 響の宿せんべい	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	エネルギー: 571kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 21.2g	たんぱく質: 270mg 食塩相当量: 1.6g	
27 日															
28 月	牛乳 バターサブレ	栄養士とん チキンナゲット ご飯 ブロッコリー ゴールデンキウイ	フルーツヨーグルト 響角せんべい	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	エネルギー: 482kcal たんぱく質: 17.3g 脂質: 11.9g	たんぱく質: 184mg 食塩相当量: 0.7g	
29 火	麦茶 みかん	さばの味噌煮 マカロニサラダ かぼちゃ汁 ご飯 スイーツ	ジョア ポタトチュロス	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	エネルギー: 486kcal たんぱく質: 19.7g 脂質: 12.8g	たんぱく質: 331mg 食塩相当量: 1.1g	
30 水	ぶどうゼリー	蒸し団子 温野菜 かぼちゃ汁 ご飯 大根煮 みかん	牛乳 ソフトフランス (あんバターパン)	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	エネルギー: 547kcal たんぱく質: 19.9g 脂質: 15.1g	たんぱく質: 177mg 食塩相当量: 0.9g	
31 木	ヤクルト 醤油せんべい	親子煮 白菜の塩昆布和え キャベツ汁 ご飯 オレンジ	牛乳 ハロウィンケーキ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	バナナ(生) 焼きバナナ	エネルギー: 547kcal たんぱく質: 18.5g 脂質: 18.5g	たんぱく質: 226mg 食塩相当量: 1.9g	

給食MEMO

4日 秋の小遣足
14日 体育の日
18日 誕生会

22日 即位礼正殿の儀

1歳6か月未満の子は、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。

