

令和3年2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	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 月	チキンポトフ 厚揚げと豚肉のみそ炒め 牛乳 大根煮 ポンカン	手作り飲むヨーグルト ムーンライト	鶏胸、もも(皮つき、生) 生揚げ ぶた大根種、かた(鶏身つき、生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 かつお節 ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳1リットル	じゃがいも(焼、皮なし、生) ごま油 車輪(三連輪) 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケット(ソフト)	キャベツ(結球菜、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) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) だいこん(根、皮つき、生) ぼんかん(砂じょう、生)	エネルギー：433kcal タンパク：20.6g 脂質：20.7g	カルシウム：377mg 食塩相当量：2g
2 火	おに★スバババーグ 中華スープ みかん	野菜生活 恵方ロールケーキ	ハム(ロース) ぶた、ひき肉(生) 鶏卵全卵(生) 凍り豆腐(乾) ホイップクリーム(植物性脂肪)	マカロニスパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) パン粉(乾燥) スナック(コーンスナック) プレミックス粉(ホットケーキ用) ざらめ糖(グラニュー糖)	特ピーマン(果菜、生) さやいんげん(若豆、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) チンゲン菜(葉、生) うんしゅうみかん(じょうのう(普通、生))	エネルギー：598kcal タンパク：28.2g 脂質：28.1g	カルシウム：217mg 食塩相当量：2g
3 水	カレー肉じゃが ス克蘭ブルエッグ 大根汁 りんご	牛乳 クリームパン	ぶた大根種、かた(鶏身つき、生) 鶏卵全卵(生) まぐろ刺身(水産、フレックライト) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	じゃがいも(焼、皮なし、生) しらす 車輪(三連輪) クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若豆、生) だいこん(根、皮つき、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：500kcal タンパク：21.4g 脂質：18.5g	カルシウム：222mg 食塩相当量：1.4g
4 木	さわらのムニエル 三色和え みつ葉のかき玉汁 いちご	牛乳 肉まん	さわら(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳100 ぶた、ひき肉(生)	有塩バター 薄力粉(1等) サラワー油(ハイオレイック)	エリンギ(生) えのきたけ(生) レモン(果汁、生) マッシュルーム(生) ごま(生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) 赤みつば(葉、生) ほうろく(葉、生) とうもろこし(普通、生)	エネルギー：410kcal タンパク：23g 脂質：16g	カルシウム：196mg 食塩相当量：1.3g
5 金	きつねうどん 天ぷら(ヤコン・ちくわ) 牛乳 ほうれん草のなめ菜和え せとか	ジョア(ブルーベリー) サラダせんべい	かつお節 油揚げ だし(まぼろし) 焼き竹輪 普通牛乳100	うどん(ゆで) きくいも(焼、皮なし、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラワー油(ハイオレイック) 米菓(塩せんべい)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(海藻、生) ほうれん草(葉、普通平均、生) えのきたけ(味付け乾燥) うんしゅうみかん(じょうのう(普通、生))	エネルギー：494kcal タンパク：18.5g 脂質：17.5g	カルシウム：493mg 食塩相当量：1.3g
6 土	甘バターサンド ジャーマンポテト 牛乳 野菜の豆乳スープ ポンカン	りんごゼリー 青のりせんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	クリームサンド じゃがいも(焼、皮なし、生) 有塩バター 豆乳(調整豆乳) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若豆、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) 西洋かぼちゃ(果菜、生) ぼんかん(砂じょう、生)	エネルギー：694kcal タンパク：21.1g 脂質：25.2g	カルシウム：236mg 食塩相当量：2.8g
7 日							
8 月	豚汁 卵の花 春菊のお浸し 牛乳 みかん	フルーツヨーグルト ハッピータン	かつお節 米みそ(甘みそ) ぶた大根種、かた(ロース(鶏身つき、生) おから(旧米製法) 油揚げ 普通牛乳100 ヨーグルト(全脂無糖)	しらす 車輪(三連輪) サラワー油(ハイオレイック) ドレッシングタイプ和風調味料 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) だいこん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) しんじゆ(葉、生) うんしゅうみかん(じょうのう(普通、生))	エネルギー：354kcal タンパク：13.9g 脂質：11.6g	カルシウム：297mg 食塩相当量：1.4g
9 火	鮭のちやんちや焼き 青菜のゴマ和え わかめ汁 バナナ	牛乳 チョコケーキ	うなぎ(新巻、生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳100 鶏卵 全卵(生)	有塩バター 車輪(三連輪) ごま(生) プレミックス粉(ホットケーキ用) 無塩バター ミルクチョコレート	バナナ(果菜、生) なつめ(果菜、生) ほうれん草(葉、普通平均、生) ブラックマツバ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) わかめ(海藻、生) パナナ(生)	エネルギー：553kcal タンパク：20.6g 脂質：28g	カルシウム：233mg 食塩相当量：2.7g
10 水	マーメレードチキン スパゲティサラダ 金時豆 コーンスープ 甘夏	牛乳 ソフトフランス (ジャムマーガリン)	鶏胸、もも(皮つき、生) まぐろ刺身(水産、フレックライト) さげ(全粒、乾) 普通牛乳100	パルシアオレンジ(マーメレード車輪) マカロニスパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 車輪(三連輪) ジャムパン 無塩バター	にんじん(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) キヤベツ(結球菜、生) きゅうり(果菜、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで)	エネルギー：530kcal タンパク：21.9g 脂質：24g	カルシウム：162mg 食塩相当量：2.1g
11 木							
12 金	ビビンバ 大根とちくわの煮物 わかめスープ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ぶた大根種、かた(鶏身つき、生) 鶏卵全卵(生) かつお節 焼き竹輪 普通牛乳100	水餃子(餡白米) ごま油 車輪(三連輪) ごま(生) ショートケーキ	ほうれん草(葉、普通平均、生) ブラックマツバ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) だいこん(根、皮つき、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(海藻、生) うんしゅうみかん(じょうのう(普通、生))	エネルギー：654kcal タンパク：24.8g 脂質：23g	カルシウム：233mg 食塩相当量：1.3g
13 土	ジャムサンド ポテトサンド 春雨スープ 牛乳 ポンカン	バナナ 歌舞伎揚げ	ぼろろ餅(油漬、フレックライト) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	ロールパン ブルーベリー(ジャム) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(焼、皮なし、生) 練豆(はちまき) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果菜、生) レタス(結球菜、生) にんじん(根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) ぼんかん(砂じょう、生) パナナ(生)	エネルギー：578kcal タンパク：15.8g 脂質：18g	カルシウム：178mg 食塩相当量：1.8g
14 日							
15 月	白菜シチュー 照り焼きチキン ヤコンの煮物 牛乳 甘夏	ソファール(プレーン) もち麦せんべい	鶏胸、むね(皮つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	じゃがいも(焼、皮なし、生) きくいも(焼、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	スイートコーン(未熟種子、ゆで) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうろく(葉、生) しょうが(根、生) にんじん(りん茎、生) なつめ(果菜、生)	エネルギー：456kcal タンパク：24.1g 脂質：18g	カルシウム：283mg 食塩相当量：0.8g
16 火	白身魚のタルタルソース 菜の花和え さつまいもの甘煮 なめこ汁 いちご	スポロン ぼたぼた焼き	まぐら(生) 鶏卵 全卵(生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(焼、皮むき、生) 車輪(三連輪) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果菜、生) 和糖なばな(花菜、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) なめこ(水産物) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) いちご(生)	エネルギー：404kcal タンパク：17.5g 脂質：13.8g	カルシウム：144mg 食塩相当量：1.3g
17 水	花シュウマイ ほうれん草のナムル もずくスープ みかん	牛乳 手作り シュガートースト	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳100	しゅまいの皮 ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター	しょうが(根、生) たまねぎ(りん茎、生) みずな(葉、生) ブラックマツバ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) 赤みつば(葉、生) うんしゅうみかん(じょうのう(普通、生))	エネルギー：509kcal タンパク：20.3g 脂質：24.4g	カルシウム：210mg 食塩相当量：1g
18 木	きんぴらごぼう ブロッコリーキッシュ 白菜汁 はるか	牛乳 焼き芋	ぶた大根種、かた(鶏身つき、生) 鶏卵 全卵(生) ベーコン(ロース) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	車輪(三連輪) ごま(生) しらす サラワー油(ハイオレイック) 有塩バター 薄力粉(1等) じゃがいも(焼、皮なし、生) さつまいも(焼、皮むき、生)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) ブロッコリー(花序、生) たまねぎ(りん茎、生) ほうろく(葉、生) うんしゅうみかん(じょうのう(普通、生))	エネルギー：457kcal タンパク：13.6g 脂質：15.3g	カルシウム：227mg 食塩相当量：0.9g
19 金	三色そうめん ささ身揚げ ブロッコリー 牛乳 いちご	ジョア(プレーン) 肉巻きおにぎり	かつお節 なた 鶏胸、もも(皮つき、焼) 若鶏、ささ身(生) 普通牛乳100 鶏卵 全卵(生) ぶた大根種、かた(ロース(鶏身つき、生))	そうめん、ひやむぎ(乾) プレミックス粉(てんぷら用) サラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) 水餃子(餡白米)	ほうれん草(葉、普通平均、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) いちご(生)	エネルギー：737kcal タンパク：38.9g 脂質：25.6g	カルシウム：437mg 食塩相当量：1.9g
20 土	ソフトフランスパン ポルシテ 牛乳 せとか	なかよしプリン 得角せんべい	ぶた大根種、かた(鶏身つき、生) 普通牛乳200	コッペパン じゃがいも(焼、皮なし、生) サラワー油(ハイオレイック) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) トマト(果菜、生) 塩梅(生) にんじん(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) うんしゅうみかん(じょうのう(普通、生))	エネルギー：571kcal タンパク：19.9g 脂質：17.2g	カルシウム：326mg 食塩相当量：1.8g
21 日							
22 月	スタミナカレー コールスローサラダ かぼちゃチップ 牛乳 みかん	麦茶 ヨーグルトレアチーズ	ぶた大根種、かた(鶏身つき、生) ハム(ロース) 普通牛乳100 ヨーグルト(全脂無糖) ナチュラルチーズ(クリーム)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) サラワー油(ハイオレイック) サブレ 車輪(三連輪)	にんじん(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) しょうが(根、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) キヤベツ(結球菜、生) 西洋かぼちゃ(果菜、生) うんしゅうみかん(じょうのう(普通、生))	エネルギー：639kcal タンパク：16.3g 脂質：38.6g	カルシウム：254mg 食塩相当量：1.7g
23 火							
24 水	八宝菜 半月卵 菜の花のお浸し まいたけ汁 はるか	牛乳 スラッピージョー ×コッペパン	ぶた大根種、かた(鶏身つき、生) 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ぶた、ひき肉(生)	オリーブ油 ごま油 車輪(三連輪) パン粉(乾燥) コッペパン	はくさい(結球菜、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) ヤングコーン(幼穂、生) チンゲンサイ(葉、生) まいたけ(生) 根菜ねぎ(葉、生) なずな(葉、生) えのきたけ(生) うんしゅうみかん(じょうのう(普通、生))	エネルギー：364kcal タンパク：19.7g 脂質：14.4g	カルシウム：249mg 食塩相当量：1.4g
25 木	ブリの照り焼き かぼちゃサラダ 白菜の塩昆布和え かぶ汁 いちご	牛乳 アップルパイ	マヨネーズ(全卵型) 車輪(三連輪) バイロ	マヨネーズ(全卵型) 車輪(三連輪) バイロ	日本かぼちゃ(果菜、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果菜、生) はくさい(結球菜、生) 塩梅(生) 塩昆布(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：483kcal タンパク：19.5g 脂質：30.7g	カルシウム：215mg 食塩相当量：1.6g
26 金	クリームスパゲティ レバーのケチャップ煮 ブロッコリーのなめたけ和え 牛乳 ポンカン	ミルミル チョコイス	普通牛乳 クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ベーコン(ロース) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニスパゲッティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレイック) 車輪(三連輪) ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) マッシュルーム(生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) えのきたけ(味付け乾燥) ぼんかん(砂じょう、生)	エネルギー：703kcal タンパク：26.1g 脂質：30.6g	カルシウム：292mg 食塩相当量：1.4g
27 土	ツナトースト ココロスープ 牛乳 みかん	バナナ ミニサラダせんべい	ぼろろ餅(油漬、フレックライト) ブロッセチーズ ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	食パン マヨネーズ(全卵型) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	スイートコーン(未熟種子、ゆで) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球菜、生) にんじん(根、皮つき、生) にんじん(りん茎、生) うんしゅうみかん(じょうのう(普通、生))	エネルギー：629kcal タンパク：19.5g 脂質：23.1g	カルシウム：226mg 食塩相当量：3.5g
28 日							

給食MEMO

- 2日(火) 節分(豆まき)
- 11日(木) ⑧建国記念日
- 12日(金) お誕生会
- 23日(火) ⑧天皇誕生日

材料の都合により献立が変わることがあります。



