

令和4年4月 献立表

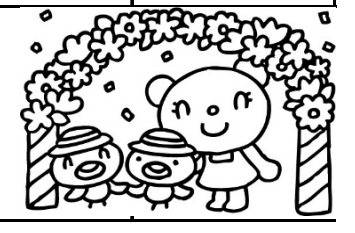
3歳以上児

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	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	焼き魚(鮭) 和風ポテサラ 小松菜汁 清見オレンジ	気になる野菜(アツル&キャロット)ぱりんこ	ふたぎ(生) 焼き竹輪 かつお節 米みそ(甘みそ)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(親世ふ) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) 塩昆布 こまつな(葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 256kcal タンパク: 13g 脂質: 5.4g カルシウム: 48mg 食塩相当量: 0.9g
2 土	ソフトフランス(甘バター) ココロスープ 牛乳 宇和ゴールド	ぶどうゼリー ばかうけ	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	フランスパン 無塩バター オリーブ油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にんじんにく(りん茎、生) グラフフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 539kcal タンパク: 14.3g 脂質: 17.1g カルシウム: 158mg 食塩相当量: 3.6g
3 日						
4 月	ポークカレー 小松菜和え 牛乳 いちご	なかよしヨーグルト ムーンライト	ふた大型種 かつお節(脂身つき、生) かつお節 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ビスケッ(ソフト)	にら(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) いちご(生)	エネルギー: 367kcal タンパク: 11.4g 脂質: 15.9g カルシウム: 258mg 食塩相当量: 1.5g
5 火	さわらの味噌漬け焼き ブロッコリーサラダ なめこ汁 宇和ゴールド	牛乳 ビスコ	さわら(生) 米みそ(甘みそ) ハム(ローズ) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳100	車糖(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料 ビスケッ(ソフト)	レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) きゅうり(果実、生) なめこ(水煮缶詰) 糸みつば(葉、生) グラフフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 354kcal タンパク: 17.3g 脂質: 15.5g カルシウム: 166mg 食塩相当量: 1.3g
6 水	焼肉 ビーフソテー わかめスープ 茹でアスパラ 清見オレンジ	牛乳 クリームパン	ふた大型種 ロース(脂身つき、生) ベーコン(ローズ) かつお節 普通牛乳100	ビーフン オリーブ油 こま(いり) マヨネーズ(全卵型) クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) にら(葉、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(原葉、生) アスパラガス(若葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 474kcal タンパク: 20.8g 脂質: 24.1g カルシウム: 216mg 食塩相当量: 1.2g
7 木	五目納豆 かぼちゃの甘煮 白菜汁 いちご	牛乳 バナナカップケーキ	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) 車糖(三温糖) プレミックス粉(ホットケーキ用) 無塩バター	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) はくさい(結球葉、生) いちご(生) バナナ(生)	エネルギー: 411kcal タンパク: 16.7g 脂質: 21.5g カルシウム: 247mg 食塩相当量: 1.3g
8 金	ミートスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 ほうれん草のお浸し 清見オレンジ	カップdeヤクルト 星たべよ	ふた、ひき肉(生) ミートソース ナチュラルチーズ(パルメザン) ふた、肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニスバゲッティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) ほうれん草(葉、通年平均、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 546kcal タンパク: 16.7g 脂質: 19.1g カルシウム: 217mg 食塩相当量: 1.5g
9 土	いちごジャムサンド 春雨スープ 牛乳 せとか	バナナ うす塩せんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	食パン いちご(ジャム、低糖度) 緑豆はるさめ(乾) 米菓(塩せんべい)	チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) バナナ(生)	エネルギー: 481kcal タンパク: 13g 脂質: 9.2g カルシウム: 169mg 食塩相当量: 1.6g
10 日						
11 月	春キャベツシチュー 竹輪煮 牛乳 いちご	手作り飲むヨーグルト ミニサラダせんべい	成鶏、むね(皮つき、生) 焼き竹輪 普通牛乳100 普通牛乳1リットル	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) 乳酸菌飲料(乳製品) 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) キャベツ(結球葉、生) いちご(生)	エネルギー: 301kcal タンパク: 11.4g 脂質: 9.1g カルシウム: 230mg 食塩相当量: 0.6g
12 火	マグロの竜田揚げ スパゲティサラダ ニラ玉汁 金時豆 宇和ゴールド	ヤクルト ぼたぼた焼き	くろまぐる(天然、赤身、生) まぐる類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾)	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	にんじんにく(りん茎、生) しょうが(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きゅうり(果実、生) にら(葉、生) グラフフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 384kcal タンパク: 20.4g 脂質: 10.4g カルシウム: 74mg 食塩相当量: 1.9g
13 水	蒸し団子 温野菜 かぶ汁 清見オレンジ 茹でスナップえんどう	牛乳 フレンチトースト	ふた、ひき肉(生) まぐる類缶詰(油漬、フレーク、ライト) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	水稲穀粒(精白米) ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ドレッシングタイプ和風調味料 マヨネーズ(全卵型) 食パン 車糖(三温糖) メープルシロップ	しょうが(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原葉、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) かぶ(葉、生) かぶ(根、皮つき、生) パ	エネルギー: 435kcal タンパク: 17.3g 脂質: 15.9g カルシウム: 232mg 食塩相当量: 1.1g
14 木	親子煮 昆布キャベツ わかめ汁 せとか	牛乳 ホットケーキ	若鶏、もも(皮つき、生) なんと 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 普通牛乳	車糖(三温糖) プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター メープルシロップ	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) 塩昆布 にんじん(根、皮つき、生) わかめ(原葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 362kcal タンパク: 16.7g 脂質: 14.3g カルシウム: 218mg 食塩相当量: 1.6g
15 金	お子様ランチ コンソメスープ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ハム(ローズ) 若鶏、むね(皮つき、生) 鶏卵(生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) ショートケーキ	ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん缶詰(果肉) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) しょうが(根、皮つき、生) にんじんにく(りん茎、生)	エネルギー: 691kcal タンパク: 26.6g 脂質: 27.2g カルシウム: 199mg 食塩相当量: 1.6g
16 土	コッペパン コールスローサラダ 牛乳 宇和ゴールド	ぶどうゼリー きなこせんべい	ゆで小豆缶詰 ハム(ローズ) 普通牛乳200	コッペパン 有塩バター マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) グラフフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 571kcal タンパク: 16.1g 脂質: 21.1g カルシウム: 289mg 食塩相当量: 1.8g
17 日						
18 月	豚汁 ささ身揚げ 牛乳 小松菜和え いちご	フルーツヨーグルト 芋花子	かつお節 米みそ(甘みそ) ふた大型種 かつお節(脂身つき、生) 若鶏、ささ身(生) 普通牛乳100	プレミックス粉(てんぷら用) サフラワー油(ハイオレイック) さつまいも(塊根、皮むき、生)	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) はくさい(結球葉、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) いちご(生) バイン	エネルギー: 445kcal タンパク: 20.1g 脂質: 20g カルシウム: 253mg 食塩相当量: 0.9g
19 火	さばの味噌煮 マセドアンサラダ きゃべつ汁 宇和ゴールド いんげんのゴマ和え	ジョア(プレーン) アメリカドック	まさば(生) 米みそ(甘みそ) ハム(ローズ) 油揚げ かつお節 魚肉ソーセージ 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	車糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料 こま(いり) プレミックス粉(ホットケーキ用) サフラワー油(ハイオレイック)	しょうが(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ひじき(ほしひじき) キャベツ(結球葉、生) グラフフルーツ(白肉種、砂じょう、生) さといも(芋、若ざや)	エネルギー: 495kcal タンパク: 25g 脂質: 20.7g カルシウム: 416mg 食塩相当量: 2.2g
20 水	チキンカツ 千切キャベツ コーンスープ チーズ デコボン	牛乳 手作りラスク	鶏卵、全卵(生) 若鶏、むね(皮つき、生) プロセスチーズ 普通牛乳100	パン粉(生) 薄力粉(1等) サフラワー油(ハイオレイック) 食パン(1等) らめ糖(グラニュー糖) オリーブ油	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) ほんかん(砂じょう、生)	エネルギー: 514kcal タンパク: 25.3g 脂質: 26.6g カルシウム: 264mg 食塩相当量: 1.9g
21 木	竹の子の含め煮 スクランブルエッグ またけ汁 清見オレンジ	牛乳 お好み焼き	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生) まぐる類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ベーコン(ベーコン)	車糖(三温糖) サフラワー油(ハイオレイック) 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型)	たけのこ(水煮缶詰) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) またけ(生) 葉ねぎ(葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) キャベツ(結球葉、生) スイートコー	エネルギー: 338kcal タンパク: 17.7g 脂質: 16g カルシウム: 199mg 食塩相当量: 1.2g
22 金	温そうめん 笹かまの磯辺揚げ 牛乳 茹でアスパラ せとか	なかよしプリン 歌舞伎揚げ	かつお節 若鶏、むね(皮つき、生) 笹かま 普通牛乳100	そうめん、ひやむぎ(乾) サフラワー油(ハイオレイック) プレミックス粉(てんぷら用) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) あおさ(葉、生) アスパラガス(若葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 452kcal タンパク: 14.8g 脂質: 14g カルシウム: 193mg 食塩相当量: 2.2g
23 土	ポテトサンド いちごジャムサンド 牛乳 宇和ゴールド	気になるジュース 青のりせんべい	まぐる類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳200	ロールパン マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) いちご(ジャム、低糖度) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) グラフフルーツ(白肉種、砂じょう、生) ぶどう(濃縮還元ジュース)	エネルギー: 555kcal タンパク: 17.1g 脂質: 20g カルシウム: 279mg 食塩相当量: 1.4g
24 日						
25 月	ハッシュドポーク シーザーサラダ 牛乳 いちご	手作り飲むヨーグルト コーンポタージュせんべい	ふた大型種 かつお節(脂身つき、生) ハム(ローズ) ナチュラルチーズ(パルメザン) 普通牛乳100 普通牛乳1リットル	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) トマト加工品(ピューレー) マッシュルーム(生) 赤色トマト(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) レタ	エネルギー: 361kcal タンパク: 14.1g 脂質: 16.3g カルシウム: 279mg 食塩相当量: 1.5g
26 火	鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草のお浸し たけのこ汁 はるか	ジョア(プレーン) 手作りポテトチップス	しろさけ(新巻、生) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ)	マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) サフラワー油(ハイオレイック)	たまねぎ(りん茎、生) ほうれん草(葉、通年平均、生) たけのこ(水煮缶詰) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー: 421kcal タンパク: 22.1g 脂質: 21.1g カルシウム: 391mg 食塩相当量: 2.1g
27 水	鶏のから揚げ 青菜のゴマ和え アスパラスープ 茹でスナップえんどう 宇和ゴールド	牛乳 ピザパン	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100 ナチュラルチーズ(パルメザン) ベーコン(ベーコン)	サフラワー油(ハイオレイック) でん粉(じゃがいもでん粉) こま(いり) マヨネーズ(全卵型) ロールパン	しょうが(根、皮つき、生) にんじんにく(りん茎、生) こまつな(葉、生) ブラックマツバもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、生) アスパラガス(若葉、生) スナップえんどう	エネルギー: 505kcal タンパク: 22.5g 脂質: 28.6g カルシウム: 271mg 食塩相当量: 2.1g
28 木	マーボー豆腐 半月卵 みつ葉のすまし汁 茹で絹さや 清見オレンジ	麦茶 大学芋のアイスのせ	ふた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) かつお節	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) メープルシロップ ラクトアイス(普通脂肪)	にら(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にんじんにく(りん茎、生) しょうが(根、皮つき、生) わかめ(原葉、生) 糸みつば(葉、生) さやいんげん(若ざや、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 270kcal タンパク: 10.6g 脂質: 11.1g カルシウム: 94mg 食塩相当量: 1.7g
29 金	昭和の日					
30 土	クリームサンド ジャーマンポテト 牛乳 はるか	野菜生活 黒糖ミルクせんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	クリームパン じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー: 642kcal タンパク: 20.8g 脂質: 25.5g カルシウム: 315mg 食塩相当量: 1.9g

給食MEMO
1日(金) 入園式
15日(金) お誕生会
29日(金) 祝昭和の日

材料の都合により献立が変わることがあります。



令和4年4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	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 金	りんごゼリー	焼き魚(鮭) 和風ポテサラ 小松菜汁 ご飯 清見オレンジ	気になる野菜 (アプル&キャロット) ぱりんこ	ペにざけ(生) 焼き竹輪 かつお節 みそ(甘みそ)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨ ネーズ(全卵型) 焼きふ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべ い)	にんじん(根、皮つき、生) スイート コーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果 実、生) 塩昆布 こまつな(葉、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 393kcal タンパク: 12.1g 脂質: 4.5g	カルシウム: 43mg 食塩相当量: 0.8g
2 土	牛乳 しっとりクッ キー	ソフトフランス(甘バター) ココロスープ 宇和ゴールド	ぶどうゼリー ばかうけ	普通牛乳100 ベーコン(ベーコン)	ビスケット(ソフト) フランスパン 無 塩バター オリーブ油 米菓(塩せん べい)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結 球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) グレープフ ルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 526kcal タンパク: 12.6g 脂質: 18.3g	カルシウム: 154mg 食塩相当量: 2.9g
3 日								
4 月	麦茶 アンパンマン せんべい	ポークカレー 小松菜和え 牛乳 ご飯 いちご	なかよしヨーグルト ムーンライト	ふた大型種 かつお節(脂身つき、 生) かつお節 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊 茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	にら(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ぶなめ じ(生) こまつな(葉、生) えのきた け(生) いちご(生)	エネルギー: 480kcal タンパク: 12.9g 脂質: 15g	カルシウム: 250mg 食塩相当量: 1.5g
5 火	カルピス Caせんべい	さわらの味噌漬け焼き ブロッコリーサラダ なめこ汁 ご飯 宇和ゴールド	牛乳 ビスコ	さわら(生) 米みそ(甘みそ) ハム (ローズ) 絹ごし豆腐 かつお節 普通 牛乳100	乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せん べい) 車糖(三温糖) ドレッシングタイ プ和風調味料 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	レタス(土耕栽培、結球葉、生) にん じん(根、皮つき、生) ブロッコリー (花序、生) きゅうり(果実、生) な めこ(水煮缶詰) 糸みつば(葉、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう 、生)	エネルギー: 480kcal タンパク: 17.3g 脂質: 14.7g	カルシウム: 169mg 食塩相当量: 1.1g
6 水	なかよしプリン	焼肉 ビーフンソテー わかめスープ ご飯 茹でアスパラ 清見オレンジ	牛乳 クリームパン	ふた大型種 ロース(脂身つき、生) ベーコン(ローズ) かつお節 普通牛 乳100	ビーフン オリーブ油 ごま(いり) 水 稲穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵 型) クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ (結球葉、生) にら(葉、生) 根菜 ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(原葉、生) アスパラガス(若茎、生) パレンシア オレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 545kcal タンパク: 19.2g 脂質: 21g	カルシウム: 237mg 食塩相当量: 1g
7 木	ミルミル もち麦せんべ い	五目納豆 かぼちの甘煮 白菜汁 いちご	牛乳 パナナカップケーキ	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き 納豆 プロセスチーズ 油揚げ かつ お節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 100	米菓(塩せんべい) マヨネーズ(全卵 型) 車糖(三温糖) プレミックス粉 (ホットケーキ用) 無塩バター	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん (根、皮つき、生) 日本かぼち(果 実、生) はくさい(結球葉、生) いち ご(生) パナナ(生)	エネルギー: 463kcal タンパク: 18.2g 脂質: 19.1g	カルシウム: 326mg 食塩相当量: 1g
8 金	麦茶 いちご	ミートスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 ほうれん草のお浸し 清見オレンジ	カップdeヤクルト 星たべよ	ふた、ひき肉(生) ミートソース ナ チュラルチーズ(パルメザン) ぶた、 肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニスパゲティ(乾) でん粉 (じゃがいもでん粉) サフラー油 (ハイオレイック) 米菓(塩せんべい)	いちご(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰 (ホール、食塩無添加) ほうれん草 (葉、通年平均、生) パレンシアオレ ンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 536kcal タンパク: 24g 脂質: 17.6g	カルシウム: 223mg 食塩相当量: 1.3g
9 土	牛乳 白い風船	いちごジャムサンド 春雨スープ せとか	パナナ うす塩せんべい	普通牛乳100 ベーコン(ベーコン)	ウエハース 食パン いちご(ジャム、 低糖度) 緑豆はるさめ(乾) 米菓 (塩せんべい)	チンゲンサイ(葉、生) スイートコー ン(未熟種子、ゆで) にんじん(根、 皮つき、生) うんしゅうみかん・じょう のう(早生、生) パナナ(生)	エネルギー: 454kcal タンパク: 11.4g 脂質: 9g	カルシウム: 160mg 食塩相当量: 1.2g
10 日								
11 月	牛乳 動物ビスケット	春キャベツシチュー 竹輪煮 ご飯 いちご	手作り飲むヨーグルト ミニサラダせんべい	普通牛乳100 成鶏、むね(皮つき、 生) 焼き竹輪 普通牛乳1リットル	ビスケット(ソフト) じゃがいも(塊 茎、皮なし、生) 車糖(三温糖) でん粉 (じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白 米) 乳酸菌飲料(乳製品) 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) キャベツ(結球葉、生) いちご(生)	エネルギー: 446kcal タンパク: 12.6g 脂質: 12.1g	カルシウム: 199mg 食塩相当量: 0.6g
12 火	牛乳 バナナ	マグロの竜田揚げ スパゲティサラダ ニ ラ玉汁 ご飯 金時豆 宇和ゴールド	ヤクルト ぼたぼた焼き	普通牛乳100 くらまぐろ(天然、赤 身、生) まぐろ類缶詰(水煮、フレ ーク、ライト) 鶏卵、全卵(生) かつ お節 米みそ(甘みそ) さざげ(全粒 、乾)	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラ ー油(ハイオレイック) マカロニス パゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮 つき、生) スイートコーン缶詰(ホ ールカーネルスタイル) きゅうり(果 実、生) にら(葉、生) グレープ フルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 558kcal タンパク: 22.1g 脂質: 12.8g	カルシウム: 189mg 食塩相当量: 1.3g
13 水	ソファール(ブ レーン)	蒸し団子 温野菜 かぶ汁 ご飯 清見オレンジ 茹でスナップえんどう	牛乳 フレンチトースト	ふた、ひき肉(生) まぐろ類缶詰(油 漬、フレーク、ライト) かつお節 米 みそ(甘みそ) 普通牛乳100 普通 牛乳 鶏卵、全卵(生)	水稲穀粒(精白米) ごま油 でん粉 (じゃがいもでん粉) ドレッシングタイ プ和風調味料 マヨネーズ(全卵型) 食パン 車糖(三温糖) メープルシ ロップ 有塩バター	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん 茎、生) わかめ(原葉、生) ブロッ コリー(花序、生) にんじん(根、皮つ き、生) キャベツ(結球葉、生) かぶ (葉、生) かぶ(根、皮つき、生) パ ナナ(生)	エネルギー: 532kcal タンパク: 19.4g 脂質: 13.5g	カルシウム: 350mg 食塩相当量: 0.9g
14 木	麦茶 味しらべ	親子煮 昆布キャベツ わかめ汁 せとか	牛乳 ホットケーキ	若鶏、もも(皮つき、生) なんと 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 普 通牛乳	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) プレミックス粉(ホットケーキ用) 有 塩バター メープルシロップ	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結 球葉、生) 塩昆布 にんじん(根、皮 つき、生) わかめ(原葉、生) うん しゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 400kcal タンパク: 17.5g 脂質: 14.4g	カルシウム: 221mg 食塩相当量: 1.8g
15 金	ヤクルト あじ一番	お子様ランチ コンソメスープ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ハム(ローズ) 若鶏、むね(皮つき、 生) 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ペ ーコン)	米菓(塩せんべい) 水稲穀粒(精白 米) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも (塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがい もでん粉) ショートケーキ	ブロッコリー(花序、生) うんしゅう みかん缶詰(果肉) にんじん(根、皮つ き、生) きゅうり(果実、生) しょう が(根茎、生) にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) チンゲンサイ	エネルギー: 610kcal タンパク: 22g 脂質: 21.4g	カルシウム: 208mg 食塩相当量: 1.3g
16 土	麦茶 ビスコ	コッペパン コールスローサラダ 牛乳 宇和ゴールド	ぶどうゼリー きなこせんべい	ゆで小豆缶詰 ハム(ローズ) 普通 牛乳100	ビスケット(ソフト) コッペパン 有塩 バター マヨネーズ(全卵型) 米菓 (塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) スイート コーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果 実、生) キャベツ(結球葉、生) グ レープフルーツ(白肉種、砂じょう、 生)	エネルギー: 523kcal タンパク: 11.7g 脂質: 19.8g	カルシウム: 167mg 食塩相当量: 1.5g
17 日								
18 月	牛乳 アンパンマン やさいビスケッ	豚汁 ささ身揚げ 小松菜和え いちご ご飯	フルーツヨーグルト 芋花子	普通牛乳100 かつお節 米みそ(甘 みそ) ふた大型種、かつお節(脂 身つき、生) 若鶏、ささ身(生)	ビスケット(ソフト) プレミックス粉(て んぷら用) サフラー油(ハイオレ イック) 水稲穀粒(精白米) さつま いも(塊根、皮むき、生)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう (根、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) だいこん(根、皮つき、生) はくさい (結球葉、生) こまつな(葉、生) え のきたけ(生) いちご(生) パレン シア	エネルギー: 565kcal タンパク: 19g 脂質: 21.4g	カルシウム: 230mg 食塩相当量: 0.8g
19 火	麦茶 いちご	さばの味噌煮 マセドアンサラダ きやべつ汁 ご飯 宇和ゴールド いんげんのゴマ和え	ジョア(プレーン) アメリカドック	まさば(生) 米みそ(甘みそ) ハム (ローズ) 油揚げ かつお節 魚肉 ソーセージ 普通牛乳 鶏卵、全卵 (生)	車糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮 むき、生) マヨネーズ(全卵型) ド レッシングタイプ和風調味料 水稲穀 粒(精白米) ごま(いり) プレミックス 粉(ホットケーキ用) サフラー油	いちご(生) しょうが(根茎、生) に んじん(根、皮つき、生) きゅうり(果 実、生) ひじき(ほしひじき) キャ ベツ(結球葉、生) グレープフルーツ (白肉種、砂じょう、生) さやいんげ ん	エネルギー: 530kcal タンパク: 22.4g 脂質: 15.6g	カルシウム: 384mg 食塩相当量: 1.5g
20 水	ヤクルト ハッピータン	チキンカツ 千切キャベツ コンソメスープ ご飯 チーズ デコポン	牛乳 手作りラスク	鶏卵、全卵(生) 若鶏、むね(皮つ き、生) プロセスチーズ 普通牛乳 100	米菓(塩せんべい) パン粉(生) 薄 力粉(1等) サフラー油(ハイオレ イック) 水稲穀粒(精白米) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) オリーブ油	キャベツ(結球葉、生) にんじん (根、皮つき、生) たまねぎ(りん 茎、生) スイートコーン缶詰(クリ ームスタイル) ほんかん(砂じょう、生)	エネルギー: 586kcal タンパク: 21.8g 脂質: 20.3g	カルシウム: 250mg 食塩相当量: 1.6g
21 木	りんごゼリー	竹の子の含め煮 ス克蘭ブルエッグ まいたけ汁 ご飯 清見オレンジ	牛乳 お好み焼き	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 鶏 卵、全卵(生) まぐろ類缶詰(水煮、 フレーク、ライト) 絹ごし豆腐 かつ お節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 100 ベーコン(ベーコン)	車糖(三温糖) サフラー油(ハイ オレイック) 水稲穀粒(精白米) 薄力 粉(1等) マヨネーズ(全卵型)	たけのこ(水煮缶詰) にんじん(根、 皮つき、生) さやいんげん(若ざや、 生) まいたけ(生) 葉ねぎ(葉、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生) キャベツ(結球葉、生) スイートコー ン	エネルギー: 442kcal タンパク: 16.4g 脂質: 12.7g	カルシウム: 178mg 食塩相当量: 0.8g
22 金	牛乳 雪の宿せんべ い	温そうめん 笹かまの磯辺揚げ 茹でアスパラ せとか	なかよしプリン 歌舞伎揚げ	普通牛乳100 かつお節 若鶏、むね (皮つき、生) 笹かま	米菓(塩せんべい) そうめん、ひやむ ぎ(乾) サフラー油(ハイオレ イック) プレミックス粉(てんぷら用) マ ヨネーズ(全卵型)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、 生) あおさ(葉干し) アスパラガス (若茎、生) うんしゅうみかん・じょう のう(早生、生)	エネルギー: 455kcal タンパク: 14.9g 脂質: 12.4g	カルシウム: 188mg 食塩相当量: 2.3g
23 土	麦茶 芋けんぴ	いちごジャムサンド ポテトサラダ 牛乳 宇和ゴールド	気になるジュース 青のりせんべい	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライ ト) 普通牛乳100	芋かりんどう ロールパン いちご (ジャム、低糖度) じゃがいも(塊 茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵 型) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) グレープフル ーツ(白肉種、砂じょう、生) ぶどう (濃縮還元ジュース)	エネルギー: 424kcal タンパク: 10.6g 脂質: 14.6g	カルシウム: 155mg 食塩相当量: 0.9g
24 日								
25 月	なかよしプリン	ハッシュドポーク シーザーサラダ 牛乳 ご飯 いちご	手作り飲むヨーグルト コーンポタージュせん べい	ふた大型種、かつ(脂身つき、生) ハム(ローズ) ナチュラルチーズ(パ ルメザン) 普通牛乳100 普通牛乳 1リットル	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨ ネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せん べい)	たまねぎ(りん茎、生) トマト加工品 (ピューレー) マッシュルーム(生) 赤色トマト(果実、生) にんじん(根、 皮つき、生) スイートコーン(未熟種 子、ゆで) きゅうり(果実、生) レ タス	エネルギー: 496kcal タンパク: 14.7g 脂質: 15.9g	カルシウム: 278mg 食塩相当量: 1.2g
26 火	牛乳 バナナ	鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草のお浸し たけのこ汁 ご飯 はるか	ジョア(プレーン) 手作りポテトチップス	しろさけ(新巻き、生) プロセスチ ーズ 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ (甘みそ)	マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白 米) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) サフラー油(ハイオレイック)	たまねぎ(りん茎、生) ほうれん草 (葉、通年平均、生) たけのこ(水 煮缶詰) うんしゅうみかん・じょう のう(普通、生)	エネルギー: 573kcal タンパク: 22.2g 脂質: 21.3g	カルシウム: 409mg 食塩相当量: 1.8g
27 水	ミルミル 熟成サラダせ んべい	鶏のから揚げ 青菜のゴマ和え アスパラスープ ご飯 茹でスナップえんどう 宇和ゴールド	牛乳 ピザパン	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳 100 ナチュラルチーズ(パルメザン) ベーコン(ベーコン)	米菓(塩せんべい) サフラー油(ハ イオレイック) でん粉(じゃがいもで ん粉) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵型) ロールパン	しょうが(根茎、生) にんにく(りん 茎、生) こまつな(葉、生) ブラック マツバもやし(生) にんじん(根、皮つ き、生) チンゲンサイ(葉、生) ア スパラガス(若茎、生) スナップえん どう	エネルギー: 603kcal タンパク: 22.3g 脂質: 23.1g	カルシウム: 323mg 食塩相当量: 1.6g
28 木	牛乳 ゴマせんべい	マーボー豆腐 半月卵 みつ葉のすまし汁 ご飯 茹で絹さや 清 見オレンジ	麦茶 大学芋のアイスのせ	普通牛乳100 ぶた、ひき肉(生) 米 みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 鶏卵、全 卵(生) かつお節	米菓(塩せんべい) ごま油 でん粉 (じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白 米) マヨネーズ(全卵型) さつまいも (塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) メープルシロップ ラクトアイス(普通	にら(葉、生) にんじん(根、皮つき、 生) にんにく(りん茎、生) しょうが (根茎、生) わかめ(原葉、生) 糸 みつば(葉、生) さやいんげん(若ざ や、生) パレンシアオレンジ(砂じょう	エネルギー: 430kcal タンパク: 14.6g 脂質: 13.1g	カルシウム: 192mg 食塩相当量: 1.6g
29 金	昭和の日							
30 土	麦茶 クラッカー	クリームサンド ジャーマンポテト 牛乳 はるか	野菜生活 黒糖ミルクせんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	クラッカー(ソーダ) クリームパン じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩 バター 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん (若ざや、生) うんしゅうみかん・じ ょうのう(普通、生)	エネルギー: 497kcal タンパク: 14.9g 脂質: 17.2g	カルシウム: 183mg 食塩相当量: 1.5g

給食MEMO
1日(金) 入園式
15日(金) お誕生会
29日(金) 昭和の日

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。

