

令和6年9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 日						
2 月	味ご飯・豚汁・肉じゃが (非常食)		水・クラッカー (非常食)			
3 火	さわらのねぎ味噌焼き スパゲティサラダ きやべつ汁 トマト ゴールデンキウイ	牛乳 アップルパイ	さわら(生) 米みそ(甘みそ) ハム(ローズ) 油揚げ かつお節 普通牛乳100 鶏卵 全卵(生)	車糖(三温糖) マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) ハイ皮	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) 赤色トマト(果実、生) ゴールデンキウイ りんご(皮むき、生)	エネルギー: 481kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 26.7g 食塩相当量: 1.7g
4 水	照り焼きチキン マセドアンサラダ チンゲン菜スープ チーズ 梨	牛乳 フレンチトースト	若鶏、もも(皮つき、生) ハム(ローズ) ベーコン(ベーコン) プロセスチーズ 普通牛乳100 普通牛乳 鶏卵 全卵(生)	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 食パン 車糖(三温糖) ムールシロップ 有塩バター	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、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) チンゲンサイ(葉、生) 日本なし(生)	エネルギー: 492kcal たんぱく質: 23.4g 脂質: 26.3g 食塩相当量: 1.8g
5 木	春雨入りマーボー豆腐 半月卵 小松菜汁 さつま芋スティック オレンジ	なかよしヨーグルト ムーンライト	ふた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 木綿豆腐 鶏卵 全卵(生) かつお節	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 緑豆はるさめ(乾) 焼きふ(親世ふ) さつまいも(塊根、皮むき、生) サフラワール油(ハイオレイック) ビスケット(ソフト)	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) こまつな(葉、生) ハレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 403kcal たんぱく質: 13.7g 脂質: 19.2g 食塩相当量: 0.9g
6 金	肉みそうどん シーザーサラダ 牛乳 パナナ	ジョア(プレーン) りんごとチーズの蒸しパン	米みそ(甘みそ) ふた、ひき肉(生) かつお節 ハム(ローズ) ナチュラルチーズ(バルメザン) 普通牛乳100 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳 プロセスチーズ	うどん(ゆで) でん粉(じゃがいもでん粉) マヨネーズ(全卵型) プレミック(ホットケーキ用)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) パナナ(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 567kcal たんぱく質: 23.5g 脂質: 16.4g 食塩相当量: 1.4g
7 土	甘バターサンド グラタン 牛乳 オレンジ	リンゴジュース まあるいクラッカー	成鶏、もも(皮つき、生) プロセスチーズ 普通牛乳 普通牛乳200	クリームサンド マカロニスバゲッティ(乾) 有塩バター 薄力粉(1等) クラッカー(ソーダ)	たまねぎ(りん茎、生) ふなしめじ(生) ハレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 781kcal たんぱく質: 26.5g 脂質: 31.6g 食塩相当量: 2.7g
8 日						
9 月	笹かまの磯辺揚げ 小松菜のなめたけ和え ココロスープ ゴールデンキウイ 牛乳	フルーツヨーグルト あまからせん	笹かま ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	なたね油 プレミック(ソフト) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	あおさ(葉干し) こまつな(葉、生) えのきたけ(味付け瓶詰) 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) ゴールデンキウイ りんご(皮むき、生)	エネルギー: 353kcal たんぱく質: 12.4g 脂質: 14.1g 食塩相当量: 3.1g
10 火	鮭のホイル焼き ジャーマンポテト なめこ汁 オレンジ	牛乳 ビスコ	しろさけ(生) ベーコン(ベーコン) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) ふなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) さやいんげん(若ぎや、生) なめこ(水煮缶詰) 糸みつば(葉、生) ハレンシアオレンジ	エネルギー: 372kcal たんぱく質: 15.8g 脂質: 18.4g 食塩相当量: 1.1g
11 水	ヒレカツ 千切キャベツ もずくスープ 金時豆 パナナ	牛乳 手作りラスク	ふた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵 全卵(生) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳100	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 車糖(三温糖) 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) もずく(塩漬、塩抜き) 根深ねぎ(葉、軟白、生) パナナ(生)	エネルギー: 448kcal たんぱく質: 20.9g 脂質: 15.2g 食塩相当量: 1.2g
12 木	すき焼き風煮 きのこキッシュ かぼちゃ汁 粉ふき芋 りんご	スポロン ばかうけ	成鶏、むね(皮つき、生) 焼き豆腐 鶏卵 全卵(生) ベーコン(ローズ) かつお節 米みそ(甘みそ)	しらたき 車糖(三温糖) 有塩バター 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) ふなしめじ(生) 日本かぼちゃ(果実、生) えのきたけ(生) あおさ(葉干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 360kcal たんぱく質: 11.9g 脂質: 9.5g 食塩相当量: 1.2g
13 金	ミートソーススパゲッティ 鶏肉のさつぱり煮 牛乳 パナナ	なかよしプリン アンパンマンせんべい	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	めん なたね油 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) パナナ	エネルギー: 469kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 1g
14 土	ソフトフランス(あんバターパン) ボルシチ 牛乳 グレープフルーツ	リンゴジュース とうもろこしあられ	ふた中大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳200	あんパン 無塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) サフラワール油(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(結球葉、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんにく(りん茎、生) たまねぎ(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: 657kcal たんぱく質: 19.7g 脂質: 24.6g 食塩相当量: 1.5g
15 日						
16 月	敬老の日					
17 火	さばの竜田揚げ ナムル みつ葉のすまし汁 ベイクドじゃが 梨	牛乳 スイートポテト	まさば(生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳100 鶏卵 全卵(生) クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ごま油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 有塩バター 車糖(三温糖)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) ブラックマツホもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) みずな(葉、生) 糸みつば(葉、生) あおのり(葉干し) 日本なし(生)	エネルギー: 408kcal たんぱく質: 15.9g 脂質: 22.5g 食塩相当量: 1.2g
18 水	焼肉 ビーフソテー まいたけ汁 ブロッコリー オレンジ	牛乳 ブルーベリーパン	ふた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ローズ) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) ごま(いり) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) にら(葉、生) まいたけ(生) ブロッコリー(花序、生) ハレンシアオレンジ(砂じょう、生) ブルーベリー(生)	エネルギー: 411kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 21.9g 食塩相当量: 1.4g
19 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 わかめスープ ほうれん草のなめ茸和え りんご	手作り飲むヨーグルト きなこせんべい	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ 普通牛乳1リットル	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) なたね油	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) わかめ(原葉、生) ほうれん草(葉、通年平均、生) えのきたけ(味付け瓶詰) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 369kcal たんぱく質: 12.6g 脂質: 12.6g 食塩相当量: 1.4g
20 金	栗ご飯 鮭のマヨネーズ焼き はんぺん汁 春雨サラダ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	しろさけ(新巻き、生) プロセスチーズ はんぺん かつお節 米みそ(甘みそ) ハム(ローズ) 普通牛乳100	日本ぐり(ゆで) 水稲穀粒(精白米) ごま(乾) マヨネーズ(全卵型) 緑豆はるさめ(乾) ドレッシングタイプ和風調味料 ショートケーキ	たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原葉、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) パナナ(生) ハレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 668kcal たんぱく質: 25.9g 脂質: 22.7g 食塩相当量: 2.8g
21 土	フィッシュサンド いちごジャムサンド 牛乳 オレンジ	ぶどうゼリー 星たべよ	ムールソー(生) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳200	ローレルパン マヨネーズ(全卵型) 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 いちごジャム、低糖度 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) ハレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 608kcal たんぱく質: 20.9g 脂質: 21.5g 食塩相当量: 1.7g
22 日	秋分の日					
23 月	振替休日					
24 火	カレイの煮付け 和風ポテサラ 大根汁 かぼちゃの蒸し焼き オレンジ	牛乳 おはぎ	まがれい(生) 焼き竹輪 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 あずき(全粒、乾) きな粉(全粒大豆、黄大豆)	車糖(三温糖) 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)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) 塩昆布 だいこん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) ハレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 406kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 11.8g 食塩相当量: 1.2g
25 水	つくねの磯辺焼き 三色和え コーンスープ 大学芋 梨	牛乳 揚げパン	鶏肉、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳100 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	でん粉(じゃがいもでん粉) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) ごま(いり) はちみつ コッパン なたね油	しょうが(根茎、生) あまのり(焼きのり) たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) ブラックマツホもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) 日本なし(生)	エネルギー: 447kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 15.2g 食塩相当量: 2.2g
26 木	けんちん煮 ス克蘭ブルエッグ なす汁 ゴールデンキウイ	ソファール(プレーン) 芋花子	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 焼き豆腐 鶏卵 全卵(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	さといも(球茎、生) サフラワール油(ハイオレイック) 車糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、生) なたね油	ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) だいこん(葉、生) なす(果実、生) ゴールデンキウイ	エネルギー: 383kcal たんぱく質: 16.9g 脂質: 16.6g 食塩相当量: 1.1g
27 金	きのこスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 ブロッコリー パナナ	りんごゼリー ミレービスケット	ベーコン(ベーコン) かつお節 ふた、肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニスバゲッティ(乾) 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 車糖(三温糖) 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) ふなしめじ(生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) パナナ(生)	エネルギー: 597kcal たんぱく質: 25g 脂質: 18.6g 食塩相当量: 1g
28 土	親子運動会					
29 日						
30 月	秋ナスのキーマカレー マカロニサラダ 牛乳 ブロッコリーのなめたけ和え パナナ	フルーツヨーグルト ミレービスケット	ふた、ひき肉(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセスチーズ 普通牛乳100	マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) ビスケット(ソフト)	なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) ふなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ブロッコリー(花序、生) えのきたけ(味付け瓶詰) パナナ(生) うんしゅうみ	エネルギー: 491kcal たんぱく質: 17.5g 脂質: 23.3g 食塩相当量: 1.8g

給食MEMO

- 2日(月) 防災訓練
- 16日(月) 敬老の日
- 20日(金) お誕生会
- 22日(日) 秋分の日
- 23日(月) 振替休日
- 28日(土) 親子運動会

材料の都合により、献立が変更になることがあります。

