

平成27年1月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日 曜			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 木							
2 金							
3 土							
4 日							
5 月							
6 火	焼き魚(鮭) ポテトサラダ オレンジ	スポロン えびせんべい	べにざげ(生) ハム(ロース)	じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	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) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 239kcal タンパク: 12.6g 脂質: 5.7g	加減ム: 62mg 食塩相当量: 0.4g
7 水	花シュウマイ 温野菜 みかん	牛乳 ミルクリッチ	ふた、ひき肉、生 普通牛乳	しゅうまいの皮 ごま油 だん粉(じゃがいもで ん粉) ドレッシングタイプ和風調味料 クリー ムパン	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) プ 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) うんしゅうみかん、 じょうのう(早生、生)	エネルギー: 406kcal タンパク: 16.8g 脂質: 16.2g	加減ム: 177mg 食塩相当量: 1g
8 木	八宝菜 花型卵 りんご	スキムミルク ゴマクラッカー	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵 (生) 脱脂粉乳 普通牛乳	サフラワー油 ごま(乾) 車糖(三温糖) ク ラッカー(ソーダ)	はくさい(結球葉、ゆで) にんじん(根、皮つ き、生) チンゲンサイ(葉、生) りんご(生) 日本かぼちゃ(果実、生)	エネルギー: 204kcal タンパク: 9g 脂質: 6.7g	加減ム: 93mg 食塩相当量: 0.6g
9 金	焼きそば ウィナー 牛乳 ほうれんそうの煮浸し スイーティー	野菜生活 りんごの蒸しパン	ふた大型種、かた(脂身つき、生) ソーセージ (ウィナー) 普通牛乳 かつお節 鶏卵、全 卵(生)	蒸し中華あん うんしゅうみかん果実飲料(果 粒入りジュース) プレミックス粉(ホットケー キ用)	あおさ(葉干し) 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) キャベツ(結球葉、生) ほうれんそう(葉 生) グレープフルーツ(砂じょう、生) りんご (生)	エネルギー: 416kcal タンパク: 14.5g 脂質: 13.2g	加減ム: 197mg 食塩相当量: 1g
10 土	チョコサンド きんぴらごぼう 牛乳 みかん	ももゼリー 歌舞伎揚げ	ふた大型種、ロース(脂身つき、生) 普通牛乳	食パン(市販品) ミルクチョコレート 車糖(三 温糖) ごま(いり) ゼリー(オレンジ) 米菓 (塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) う んしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 585kcal タンパク: 19.1g 脂質: 19.5g	加減ム: 330mg 食塩相当量: 1.5g
11 日							
12 月							
13 火	焼肉 ビーフンソテー りんご	ヨーグルト おしゃぶりすめ	ふた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン (ロース) かつお節 ヨーグルト(全脂無糖) いかなご(するめ)	ごま(乾) ビーフン オリーブ油	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、 生) にら(葉、生) りんご(生)	エネルギー: 331kcal タンパク: 21g 脂質: 18g	加減ム: 154mg 食塩相当量: 0.8g
14 水	タラのおろし煮 青菜和え みかん	牛乳 フレンチトースト	まだら(生) かつお節 普通牛乳 鶏卵、全卵 (生)	プレミックス粉(てんぷら用) サフラワー油 食 パン(市販品) 車糖(三温糖)	だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つ き、生) こまつな(葉、生) ブラックマツペもや し(生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 348kcal タンパク: 15.6g 脂質: 11.1g	加減ム: 211mg 食塩相当量: 1.4g
15 木	ひじきの煮物 厚焼き卵 スイーティー	牛乳 ビスコ	ふた大型種、ロース(脂身つき、生) だいず (水煮缶詰) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	車糖(三温糖) ビスケッ(ソフト)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) グレープフルーツ(砂じょう、 生)	エネルギー: 297kcal タンパク: 11.3g 脂質: 12.9g	加減ム: 226mg 食塩相当量: 1.1g
16 金	赤飯 白菜のお浸し こづゆ 黒豆 鶏のから揚げ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	あずき(全粒、乾) (ほたてがい(貝柱、煮干し) さきげ(全粒、乾) 若鶏、もも(皮つき、生) 普 通牛乳	水稲穀粒(精白米) ごま(乾) さといも(球茎、 生) したき 焼きふ(乾生) 車糖(三温 糖) サフラワー油 ショートケーキ	はくさい(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、 生) さやえんどう(若さや、生) しょうが(根 茎、生) にんにく(りん茎、生) パナナ(生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 657kcal タンパク: 27.3g 脂質: 23g	加減ム: 169mg 食塩相当量: 1.6g
17 土	ピーナツサンド じゃが芋のソテー 牛乳 パナナ	プリン 青のりせんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	食パン(市販品) らっかせい(ピーナツパ ター) 無塩バター じゃがいも(塊茎、生) カ スタードプディング 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(生) エ リンギ(生) パナナ(生)	エネルギー: 528kcal タンパク: 19.4g 脂質: 21.9g	加減ム: 311mg 食塩相当量: 1.2g
18 日							
19 月							
19 月	とろりんスープ 笹かまの磯辺揚げ 牛乳 きゅうり漬け スイーティー	ヨーグルト 小魚アーモンド	鶏卵、全卵(生) アラスカめゆげ(生) 蒸しか まぼこ 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖) い かなご(あめ煮)	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油 アーモンド(フライ、味付け)	たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原簿、生) に んじん(根、皮つき、生) あおさ(葉干し) きゅ うり(果実、生) グレープフルーツ(砂じょう、 生)	エネルギー: 277kcal タンパク: 12.9g 脂質: 14.1g	加減ム: 299mg 食塩相当量: 0.9g
20 火	赤うおの煮魚 ごぼうサラダ みかん	フルーツジュース ぼたぼた焼き	しらうお(生) 若鶏、むね(皮つき、生)	車糖(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) うんしゅうみかん・じょうの (早生、生) うんしゅうみかん果実飲料(濃縮 還元ジュース) りんご(濃縮還元ジュース) パ ナナ(生)	エネルギー: 185kcal タンパク: 8.3g 脂質: 2g	加減ム: 80mg 食塩相当量: 0.8g
21 水	磯部つくね揚げ ゴマ和え パナナ	牛乳 パンキンパン	鶏肉、ひき肉 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵 (生) 普通牛乳	パン粉(乾燥) サフラワー油 だん粉(じゃがい もでん粉) ごま(いり) コッパン	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) (ほ うれんそう(葉、生) ブラックマツペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) パナナ(生) 日本 かぼちゃ(果実、生)	エネルギー: 397kcal タンパク: 19.2g 脂質: 14.8g	加減ム: 170mg 食塩相当量: 1.4g
22 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 たくあん りんご	牛乳 手作りドーナツ	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	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、生) 車糖(三温糖) プレミックス粉(ホットケーキ 用) ざらめ糖(グラニュー糖)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つ き、生) たくあん漬(塩押しだいこん漬) りん ご(生)	エネルギー: 398kcal タンパク: 15g 脂質: 13.5g	加減ム: 271mg 食塩相当量: 1.9g
23 金	クリームスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 みかん	クラッカー チーズ ジョア	普通牛乳 クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ベーコン(ベーコン) ぶた、肝臓(生) プロセス チーズ	マカロニス・スパゲティ(乾) だん粉(じゃがい もでん粉) サフラワー油 クラッカー(ソーダ) 乳酸菌飲料(乳製品)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つ き、生) ぶなしめじ(生) エリンギ(生) うんしゅ うみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 625kcal タンパク: 24.4g 脂質: 28g	加減ム: 320mg 食塩相当量: 1.6g
24 土	ドッグパン 豆乳 オレンジ	バナナ	ソーセージ(ウィナー)	コッパン 豆乳(豆乳飲料、麦芽コーヒー)	レタス(結球葉、生) きゅうり(果実、生) パ レンシアオレンジ(砂じょう、生) パナナ(生)	エネルギー: 448kcal タンパク: 13.7g 脂質: 12.7g	加減ム: 82mg 食塩相当量: 1.6g
25 日							
26 月							
26 月	チーズカレー 小女子 牛乳 福神漬け スイーティー	スキムミルク サラダせんべい	プロセスチーズ ぶた大型種、かた(脂身つき、 生) いかなご(生) 普通牛乳 脱脂粉乳	じゃがいも(塊茎、生) 米菓(塩せんべい)	ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) にん じん(根、皮つき、生) 福神漬 グレープフル ーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 325kcal タンパク: 13.2g 脂質: 10.9g	加減ム: 286mg 食塩相当量: 1.5g
27 火	さわらの照り焼き スパゲティサラダ オレンジ	野菜生活 マリービスケット	さわら(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ラ イト)	マカロニス・スパゲティ(乾) マヨネーズ(全卵 型) うんしゅうみかん果実飲料(果粒入り ジュース) ビスケッ(ソフト)	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) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 280kcal タンパク: 11.3g 脂質: 11.2g	加減ム: 28mg 食塩相当量: 0.7g
28 水	ハンバーグ にんじんグラッセ ポイル野菜 みかん	牛乳 セサミパン	ぶた、ひき肉、生 凍り豆腐 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	サウザンアイランドドレッシング クリームパ ン ごま(いり)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、 生) はくさい(結球葉、生) プロッコリー(花 序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、 生)	エネルギー: 454kcal タンパク: 26.2g 脂質: 23.1g	加減ム: 250mg 食塩相当量: 0.9g
29 木	おでん きゅうり漬け 牛乳 りんご	ヤクルト ぱりんこ	かつお節 鶏卵、全卵(生) はんぺん さつま 揚げ 焼き竹輪 普通牛乳	車糖(三温糖) 板こんにやく(精粉こんにやく) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	まこんぶ(葉干し) だいこん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) りんご(生)	エネルギー: 295kcal タンパク: 14.7g 脂質: 7.2g	加減ム: 220mg 食塩相当量: 2.1g
30 金	味噌うどん 揚げ出し豆腐 牛乳 みかん	ジョア 炊き込み飯 おにぎり	米みそ(甘みそ) ぶた、ひき肉、生 かつお節 凍り豆腐 普通牛乳	うどん(ゆで) 無塩バター 車糖(三温糖) で ん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油 乳酸 菌飲料(乳製品) 水稲穀粒(精白米)	ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) は くさい(結球葉、生) えのきたけ(生) うんしゅ うみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 635kcal タンパク: 24.5g 脂質: 20.3g	加減ム: 321mg 食塩相当量: 1g
31 土	ソフトフランス (ジャム&マーガリン) グラタン 牛乳 パナナ	りんごゼリー 雪の里せんべい	成鶏、もも(皮つき、生) ナチュラルチーズ(パ ルメザン) 普通牛乳	コッパン いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイ プマーガリン マカロニス・スパゲティ(乾) 無 塩バター 薄力粉(1等) ゼリー(オレンジ) 米 菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) パ ナナ(生)	エネルギー: 622kcal タンパク: 21.5g 脂質: 21.7g	加減ム: 353mg 食塩相当量: 1.4g

給食MEMO

12日 成人の日
16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。

