

# 平成27年2月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日曜	食生活		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	イタリアンスープ 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 きゅうり漬け みかん	ヨーグルト 小魚アーモンド	ベーコン(ベーコン) 鶏卵、全卵(生) ナチュラルチーズ(パルメザン) かつお節 若鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖) いかなご(生)	無塩バター パン粉(乾燥) 車糖(三温糖) アーモンド(フライ、味付け)	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) きゅうり(果実、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：376kcal タンパク：24.1g 脂質：19.1g
3火	おに★スパバーグ 牛乳 バナナ	ジョア 恵方巻	ハム(ロース) ぶた、ひき肉、生 鶏卵、全卵(生) 凍り豆腐 普通牛乳 魚肉ソーセージ	マカロニス・パゲティ(乾) えんどう グリンピース(揚げ豆) マヨネーズ(全卵型) パン粉(乾燥) スナック(コーン) スナック) 乳酸菌飲料(乳製品) 水餃子(冷凍)	青ピーマン(果実、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) パナナ(生) きゅうり(果実、生) スイートコーン(生) (ホールカーネルス)	エネルギー：611kcal タンパク：28.5g 脂質：24.7g
4水	焼き魚(鮭) 豆まめサラダ いよかん	牛乳 フルーツサンド	べにざけ(生) 焼き竹輪 だいず(団子) 普通牛乳 ホイップクリーム(乳脂肪)	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、生) ロールパン	日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) ひじき(ほしひじき) きゅうり(果実、生) いよかん(砂じょう、生) もも(缶詰、果肉) うんしゅうみかん(早生、生)	エネルギー：376kcal タンパク：19g 脂質：15.7g
5木	親子煮 昆布キャベツ りんご	ももゼリー 雪の里せんべい	若鶏、むね(皮つき、生) なたと 鶏卵、全卵(生)	車糖(三温糖) ゼリー(オレンジ) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) グリンピース(冷凍) キャベツ(結球菜、生) にんじん(根、皮つき、生) 塩昆布 りんご(生)	エネルギー：181kcal タンパク：7.2g 脂質：2.4g
6金	ハヤシライス ポテトコロケ 野菜生活 小松菜のお浸し フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) パン粉(生) 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、生) うんしゅうみかん果実飲料(果粒入り) ジュース) ショートケーキ	たまねぎ(りん茎、生) トマト加工品(ピューレー) スイートコーン(缶詰) (ホールカーネルスタイル) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) パナナ(生)	エネルギー：600kcal タンパク：17g 脂質：16.7g
7土	クリームサンド 厚揚げのケチャップ煮 牛乳 みかん	バナナ	生揚げ 普通牛乳	クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) グリンピース(冷凍) 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：498kcal タンパク：18.3g 脂質：18.2g
8日						
9月	かぼちゃシチュー 竹輪と凍り豆腐煮 牛乳 きゅうり漬け みかん	スキムミルク ムーンライト	だいず(水煮缶詰) 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) ビスケット(ソフト)	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 いよかん(砂じょう、生)	エネルギー：357kcal タンパク：12.7g 脂質：13.9g
10火	カレーのムニエル ブロッコリーのおかか和え みかん	ジョア えびせんべい	まがれい(生) クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) 削り節	無塩バター 薄力粉(1等) サラワー油 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) 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)	エネルギー：246kcal タンパク：12g 脂質：4.6g
11水						
12木	肉じゃが 野菜キッシュ いちご	牛乳 甘バターサンド	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かつお節 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) しらたき 車糖(三温糖) クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) グリンピース(冷凍) ほうれんそう(葉、生) いちご(生)	エネルギー：412kcal タンパク：17.7g 脂質：15g
13金	煮込みそうめん 天ぷら たくあん 牛乳 りんご	野菜生活 チョコケーキ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	蒸し中華めん、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) プレミックス粉(ホットケーキ用) 無塩バター 車糖(三温糖) ミネラルウォーター	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(結球菜、生) ブロッコリー(花序、生) りんご(生)	エネルギー：563kcal タンパク：13.7g 脂質：27.8g
14土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 牛乳 みかん	ももゼリー きなこせんべい	普通牛乳	ソフトタイマー・ガリン ゼリー(オレンジ) 米菓(塩せんべい)	うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：453kcal タンパク：14.8g 脂質：12.9g
15日						
16月	ビーンズカレー 福神漬け 小女子 牛乳 いよかん	ヨーグルト おつまみ昆布	成鶏、むね(皮つき、生) 焼き竹輪 凍り豆腐 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	じゃがいも(塊茎、生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉)	スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) ブロッコリー(花序、生) ほうれんそう(葉、生)	エネルギー：340kcal タンパク：17.7g 脂質：12.7g
17火	鮭のちゃんちゃ焼き 紅白煮 ブロッコリー いちご	スポロン ぼたぼた焼き	しらさぎ(新巻き、生) 米みそ(甘みそ) かつお節	無塩バター 車糖(三温糖) 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)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球菜、生) ぶなしめじ(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：327kcal タンパク：14.1g 脂質：10g
18水	ずき焼き風煮 花型卵 りんご	牛乳 あんバターパン	成鶏、むね(皮つき、生) 焼き豆腐 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	しらたき 車糖(三温糖) サラワー油 あんパン 無塩バター	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) しゅんぎく(葉、生) りんご(生)	エネルギー：320kcal タンパク：13.7g 脂質：14.2g
19木	五目納豆 さつまいもの甘煮 白菜のお浸し はっさく	牛乳 ビスコ	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) ビスケット(ソフト)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) はっさく(結球菜、生) はっさく	エネルギー：333kcal タンパク：12g 脂質：13.9g
20金	おにぎり 漬物 野菜生活 麦茶 フルーツヨーグルト 焼きそば 照り焼きチキン フライドポテト	ももゼリー 磯せんべい	プロセスチーズ ヨーグルト(全脂無糖) 若鶏、もも(皮つき、生)	水稲穀粒(精白米) うんしゅうみかん 果実飲料(果粒入り) ジュース) 蒸し中華めん(塊茎、生) サラワー油 ゼリー(オレンジ) 米菓(塩せんべい)	乾燥わかめ(葉干し) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球菜、生) パナナ(生) なつみかん(缶詰) もも(缶詰、果肉) バインアップル(缶詰) プラック(生)	エネルギー：534kcal タンパク：16.2g 脂質：15.3g
21土	野菜サンド 豆乳 バナナ	プリン ゴマせんべい	まぐる顆粒(油漬、フレーク、ライト) プロセスチーズ	ロールパン マヨネーズ(全卵型) らっかせい(ピーナッツバター) 豆乳(豆乳飲料、裏芽コーヒー) カスタードプディング 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) レタス(結球菜、生) パナナ(生)	エネルギー：584kcal タンパク：19.8g 脂質：22.8g
22日						
23月	けんちん汁 笹かま揚げ 牛乳 たくあん はっさく	スキムミルク おしゃぶりするめ	油揚げ かつお節 ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 米みそ(甘みそ) 蒸しかまぼこ 普通牛乳 脱脂粉乳 いかなご(加工品(するめ))	サラワー油	だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) ながさきはっさく(葉、生) こぼろ(根、生) たくあん漬(塩押しだいこん漬) はっさく	エネルギー：307kcal タンパク：16.9g 脂質：13g
24火	さばの味噌煮 水菜サラダ バナナ	ヤクルト サラダせんべい	まがれい(生) 米みそ(甘みそ) ハム(ロース)	車糖(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) プラックマッポもやし(生) きょうな(葉、生) パナナ(生)	エネルギー：255kcal タンパク：12.1g 脂質：5.6g
25水	焼肉 ビーフンソテー きゅうり漬け いちご	牛乳 ワッフル	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 普通牛乳	ごま(乾) ビーフン オリーブ油 ワッフル(カスタードクリーム入り)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) たらこ(葉、生) きゅうり(果実、生) いちご(生)	エネルギー：349kcal タンパク：17.1g 脂質：18.4g
26木	五目昆布 厚焼き卵 金時豆 いよかん	牛乳 チョイス	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) だいず(水煮缶詰) 鶏卵、全卵(生) さざげ(全粒、乾) 普通牛乳	車糖(三温糖) ビスケット(ソフト)	まこんぶ(葉干し) にんじん(根、皮つき、生) こぼろ(根、生) いよかん(砂じょう、生)	エネルギー：346kcal タンパク：13.4g 脂質：13.1g
27金	ミートスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 ブロッコリー みかん	ジョア ポテトのチーズ焼き	ぶた、ひき肉、生 ミートソース ぶた、肝臓(生) 普通牛乳 プロセスチーズ ハム(ロース)	マカロニス・パゲティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油 マヨネーズ(全卵型) 乳酸菌飲料(乳製品) じゃがいも(塊茎、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) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) スイートコーン(缶詰) (ホールカーネルスタイル)	エネルギー：528kcal タンパク：23.3g 脂質：18.9g
28土	ソフトフランスピーナツパン 春雨ソテー 牛乳 いよかん	バナナ	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	ココパン らっかせい(ピーナツバター) 緑豆はるさめ(乾) オリーブ油	チンゲンサイ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) いよかん(砂じょう、生) パナナ(生)	エネルギー：499kcal タンパク：16.1g 脂質：17.2g

給食MEMO  
6日 お誕生会  
11日 建国記念日  
20日 食堂ごっこ

材料の都合により献立が変わることがあります。

