

平成26年5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 木	筑前煮 スクランブルエッグ パナナ	牛乳 ムーンライト	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	車糖(三温糖) ビスケツ(ソフト) かしわもち	たけのこ(水煮缶詰) にんじん(根、皮つき、生) きゃいんげん(若豆、生) ひじき(はしひじき) パナナ(生)	エネルギー: 403kcal タンパク: 16.6g 脂質: 15g	カルシウム: 169mg 食塩相当量: 0.7g
2 金	マーボーラーメン 笹かま揚げ 牛乳 いちご	ももゼリー 味しらべ 柏餅	かつお節 ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏、全卵(生) 絹ごし豆腐 金山寺みそ 煮しかまぼこ 普通牛乳	中華めん(生) ごま油 じゃがいも(焼、生) サラダ油 もも(30%果汁入り飲料) ネクター 米菓(塩せんべい) 米菓(塩せんべい)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん、生) しょうが(根、生) たらこ(生) いちご(生) てんぐさ(寒天)	エネルギー: 331kcal タンパク: 11.7g 脂質: 10.8g	カルシウム: 144mg 食塩相当量: 1.2g
3 土	憲法記念日						
4 日	みどりの日						
5 月	こどもの日						
6 火	振替休日						
7 水	ミートボール 温野菜 パナナ	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	車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サラダ油 ドレッシングタイプ和風調味料 クリーム(生) ごま(いり)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん、生) わかめ(原、生) プロコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) パナナ(生)	エネルギー: 515kcal タンパク: 26.5g 脂質: 26.2g	カルシウム: 237mg 食塩相当量: 1.6g
8 木	きんぴらごぼう 花型卵 プロコリー いちご	ヤクルト ばかうけ	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生)	車糖(三温糖) ごま(いり) 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) ごぼう(根、生) プロコリー(花序、生) いちご(生)	エネルギー: 232kcal タンパク: 8g 脂質: 8.6g	カルシウム: 74mg 食塩相当量: 0.7g
9 金	アスパラ入りクリームスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 ゴールデンキウイ	野菜生活 お好み焼き	普通牛乳 クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ぶた、肝臓(生) グラタン(えび、冷凍) 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ベーコン)	マカロニスパゲティ(乾) じゃがいも(焼、生) サラダ油 うんしゅうみかん果実飲料(果粒入りジュース) 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型) グリムパン 緑豆はるさめ(乾) オリブ油	たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) アスパラガス(若、生) キウイフルーツ(生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホール、生) アスパラガス(若、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、生) バルンシアオレンジ(砂じょう、生) パナナ(生)	エネルギー: 561kcal タンパク: 18.4g 脂質: 23.3g	カルシウム: 199mg 食塩相当量: 1.1g
10 土	甘バターサンド 春雨ソテー 牛乳200 オレンジ	バナナ	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	クリームパン 緑豆はるさめ(乾) オリブ油	たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、生) バルンシアオレンジ(砂じょう、生) パナナ(生)	エネルギー: 442kcal タンパク: 15.8g 脂質: 18.8g	カルシウム: 284mg 食塩相当量: 1.1g
12 月	ワンタンスープ 竹輪の磯部揚げ 牛乳 きゅうり漬け パナナ	ヨーグルト おしゃぶりするめ	ぶた、ひき肉、生 焼き竹輪 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖) いか加工品(するめ)	しょうまいの皮 プレミックス粉(てんぷら用) サラダ油	たまねぎ(りん、生) スイートコーン缶詰(ホール、ホール、ホール) チンゲンサイ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) あおさ(寒干) きゅうり(漬)	エネルギー: 293kcal タンパク: 14.7g 脂質: 13.1g	カルシウム: 262mg 食塩相当量: 0.6g
13 火	さばの味噌煮 マカロニサラダ レタス グレープフルーツ	スポロン えびせんべい	まさば(生) 金山寺みそ ハム(ロース) プロセスチーズ	車糖(三温糖) マカロニスパゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホール、ホール、ホール) きゅうり(果実、生) レタス(結球葉、生) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 307kcal タンパク: 13.8g 脂質: 9.9g	カルシウム: 88mg 食塩相当量: 1.2g
14 水	焼肉 ビーフソテー アスパラ オレンジ	牛乳 フレンチトースト	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 鶏卵、全卵(生)	ごま(乾) ピーファン オリブ油 マヨネーズ(全卵型) 食パン(市販品) 車糖(三温糖)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) アスパラガス(若、生) バルンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 426kcal タンパク: 21.6g 脂質: 22.5g	カルシウム: 178mg 食塩相当量: 1.1g
15 木	八宝菜 花型卵 パナナ	スキムミルク ビスコ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 脱脂粉乳 普通牛乳	オリブ油 ビスケツ(ソフト)	はくさい(結球葉、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) ヤングコーン(幼粒、生) チンゲンサイ(葉、生) パナナ(生) もも(缶詰、果肉)	エネルギー: 216kcal タンパク: 8.5g 脂質: 8.9g	カルシウム: 85mg 食塩相当量: 0.3g
16 金	豚丼 ゴマ和え たくあん フルツヨーグルト まいたけ汁	牛乳 ケーキ	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) 絹ごし豆腐 かつお節 金山寺みそ 普通牛乳	しらたき 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ショートケーキ	たまねぎ(りん、生) ほうれんそう(葉、生) ブラックマツペ(やし、生) にんじん(根、皮つき、生) たあん漬(塩漬しだいこん漬) パナナ(生) なつめ(生)	エネルギー: 544kcal タンパク: 18.6g 脂質: 17.6g	カルシウム: 192mg 食塩相当量: 1.3g
17 土	サンドイッチ 豆乳 ゴールデンキウイ	プリン 青のりせんべい	ハム(ロース) プロセスチーズ	食パン(市販品) マヨネーズ(全卵型) ソフトタイプマーガリン 豆乳(豆乳飲料、麦芽ココア) カスタードプリン	きゅうり(果実、生) レタス(結球葉、生) キウイフルーツ(生)	エネルギー: 525kcal タンパク: 19.2g 脂質: 19.4g	カルシウム: 197mg 食塩相当量: 1.8g
18 日							
19 月	アスパラシチュー 竹輪と厚揚げ煮 牛乳 オレンジ	ヨーグルト バナナ	成鶏、むね(皮つき、生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	じゃがいも(焼、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、ホール、ホール) たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) アスパラガス(若、生) グリンピース(冷凍) パン(生)	エネルギー: 311kcal タンパク: 13.6g 脂質: 10.5g	カルシウム: 284mg 食塩相当量: 0.4g
20 火	カツオの竜田揚げ 三色和え グレープフルーツ	麦茶 よもぎ団子	かつお(専獲、生) きな粉(脱皮大豆)	でん粉(じゃがいもでん粉) サラダ油 上新粉 甘納豆(あずき) 車糖(三温糖)	にんにく(りん、生) しょうが(根、生) こまつな(葉、生) スイートコーン缶詰(ホール、ホール、ホール) にんじん(根、皮つき、生) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 269kcal タンパク: 12.4g 脂質: 5.2g	カルシウム: 57mg 食塩相当量: 0.7g
21 水	タンドリーチキン カラフルサラダ パナナ	牛乳 クリームパン	ヨーグルト(全脂無糖) 若鶏、もも(皮つき、生) ハム(ロース) 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	たまねぎ(りん、生) にんにく(りん、生) レタス(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) 黄ピーマン(果実、生) きゅうり(果実、生) パナナ(生)	エネルギー: 391kcal タンパク: 19.2g 脂質: 18.8g	カルシウム: 164mg 食塩相当量: 1.1g
22 木	酢豚 花型卵 きゅうり漬け オレンジ	ジョア チーズ クラッカー	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ	でん粉(じゃがいもでん粉) サラダ油 車糖(三温糖) 乳酸菌飲料(乳製品) クラッカー(ハード)	たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) 黄ピーマン(果実、生) たけのこ(水煮缶詰) きゅうり(漬) バルンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 395kcal タンパク: 14.4g 脂質: 16.3g	カルシウム: 185mg 食塩相当量: 1.8g
23 金	ちゃんぽんうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 ゴールデンキウイ	スポロン ゴマせんべい	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 凍り豆腐 普通牛乳	うどん(ゆで) でん粉(じゃがいもでん粉) サラダ油 車糖(三温糖) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) キウイフルーツ(生)	エネルギー: 449kcal タンパク: 18.7g 脂質: 16.8g	カルシウム: 319mg 食塩相当量: 0.9g
24 土	遠足						
25 日							
26 月	春野菜カレー 小女子 牛乳 パナナ	ヨーグルト クラッカー	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いちご(生) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	じゃがいも(焼、生) 車糖(三温糖) クラッカー(ソーダ)	アスパラガス(若、生) ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) パナナ(生)	エネルギー: 365kcal タンパク: 14.5g 脂質: 13.2g	カルシウム: 302mg 食塩相当量: 1.3g
27 火	焼き魚(鮭) アスパラサラダ オレンジ	牛乳 きなこせんべい	べにざけ(生) ハム(ロース) 普通牛乳	フレンチドレッシング 米菓(塩せんべい)	レタス(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) アスパラガス(若、生) きゅうり(果実、生) バルンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 205kcal タンパク: 14.6g 脂質: 7.7g	カルシウム: 137mg 食塩相当量: 0.5g
28 水	ふわふわ鶏から揚げ 青菜和え ゴールデンキウイ	牛乳 ピーナツパン	鶏肉、ひき肉 絹ごし豆腐 普通牛乳	サラダ油 食パン(市販品) らっかせい(ピーナツバター)	しょうが(根、生) にんにく(りん、生) こまつな(葉、生) ブラックマツペ(やし、生) にんじん(根、皮つき、生) キウイフルーツ(生)	エネルギー: 362kcal タンパク: 18.2g 脂質: 18g	カルシウム: 190mg 食塩相当量: 1.4g
29 木	五目納豆 かぼちゃの甘煮 グレープフルーツ	野菜生活 チョイス	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ	マヨネーズ(全卵型) きつまいも(焼、生) 車糖(三温糖) うんしゅうみかん果実飲料(果粒入りジュース) ビスケツ(ソフト)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 300kcal タンパク: 8.5g 脂質: 9.9g	カルシウム: 86mg 食塩相当量: 1.2g
30 金	焼きそば ウインナー 牛乳 プロコリー オレンジ	ジョア おにぎり	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 プロセスチーズ	蒸し中華めん マヨネーズ(全卵型) 乳酸菌飲料(乳製品) 水稲穀粒(精白米)	あおさ(寒干) たまねぎ(りん、生) 黄ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) プロコリー(花序、生) バルンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 512kcal タンパク: 16.1g 脂質: 17.4g	カルシウム: 256mg 食塩相当量: 1.2g
31 土	チョコサンド グラタン 牛乳200 パナナ	ミルクプリン 歌舞伎揚げ	成鶏、もも(皮つき、生) ナチュラルチーズ(バルメザン) 普通牛乳 加工乳(濃厚)	食パン(市販品) ミルクチョコレート マカロニスパゲティ(乾) 無塩バター 薄力粉(1等) カスタードプリン 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん、生) ぶなしめじ(生) パナナ(生)	エネルギー: 736kcal タンパク: 25.5g 脂質: 29.8g	カルシウム: 454mg 食塩相当量: 1.5g

給食MEMO

16日 お誕生会
24日 春の合同遠足

* 材料の都合により献立が変わることがあります。

