

平成26年6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	けんちん汁 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 たくあん オレンジ	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 ローズ(脂身つき、生) 金山寺みそ 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳 脱 脂粉乳 いか加工品(するめ)	車糖(三温糖)	だいこん(根、皮つき、生) にんじん (根、皮つき、生) なぎさき(かい (葉、生) ごぼう(根、生) たくあん漬 (塩押しだいこん漬) バレンシアアオ レ(生)	エネルギー: 285kcal タンパク: 17.9g 脂質: 12.5g 加シウム: 233mg 食塩相当量: 1g
3 火	ししゃものから揚げ 三色和え 金時豆 ゴールデンキウイ	ジョア 黒糖ミルクせんべい	からふとししゃも(生干し、生) ささげ (全粒、乾)	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラ ワール油 マヨネーズ(全卵型) 車糖 (三温糖) 乳酸菌飲料(乳製品) 米 菓(塩せんべい)	ごま(葉、生) スイートコーン缶詰 (ホールカーネルスタイル) にんじん (根、皮つき、生) キウイフルーツ(生)	エネルギー: 300kcal タンパク: 9.3g 脂質: 9.4g 加シウム: 194mg 食塩相当量: 2g
4 水	焼肉 ビーフンソテー アスパラ パナナ	牛乳 あんバターパン	ぶた大型種、ローズ(脂身つき、生) ペーコン(ローズ) かつお節 普通牛 乳	ごま(乾) ビーフン オリーブ油 マヨ ネーズ(全卵型) あんパン 無塩バ ター	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ (結球葉、生) アスパラガス(若茎、 生) パナナ(生)	エネルギー: 393kcal タンパク: 16.5g 脂質: 19.8g 加シウム: 156mg 食塩相当量: 0.8g
5 木	五色煮 スクランブルエッグ ブロッコリー グレープフルーツ	フルーツ白玉	若鶏、むね(皮つき、生) さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) ホイップクリーム(植 物性脂肪)	車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 上新粉 甘納豆(あずき)	ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つ き、生) さやいんげん(若ざや、生) オクラ(果実、生) ブロッコリー(花序、 生) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 351kcal タンパク: 13.6g 脂質: 11.6g 加シウム: 46mg 食塩相当量: 0.7g
6 金	和風スパゲティ レパールのケチャップ煮 牛乳 いんげんのピーナツ和え オレンジ	マリービスケット 野菜生活	ペーコン(ペーコン) かつお節 ぶた、 肝臓(生) 普通牛乳	マカロニスバゲッティ(乾) じゃがいも (塊茎、生) サフラワール油 らっかせい (いり) ビスケット(ソフト) うんしゅう みかん果実飲料(果実入りジュース)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) ごぼう(根、生) あまのり(塊茎のり) 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: 552kcal タンパク: 26g 脂質: 19.6g 加シウム: 167mg 食塩相当量: 0.8g
7 土	クリームサンド きんぴらごぼう 牛乳 パナナ	ももゼリー ばかうけ	若鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳	クリームパン 車糖(三温糖) ごま(い り) しらたき 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) パナナ(生)	エネルギー: 500kcal タンパク: 18.6g 脂質: 15.9g 加シウム: 287mg 食塩相当量: 1.2g
8 日						
9 月	ブロッコリーシチュー 竹輪と厚揚げ煮 牛乳 いんげんのゴマ和え オレンジ	スキムミルク 小魚アーモンド	鶏胸、むね(皮つき、生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳 脱脂粉乳 いかか な(ごめ煮)	じゃがいも(塊茎、生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(い り) アーモンド(フライ、味付け)	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) ブロッコリー(花 序、生) グリンピース(冷凍) さやい んげん(若ざや、生)	エネルギー: 291kcal タンパク: 14.2g 脂質: 10.3g 加シウム: 275mg 食塩相当量: 0.7g
10 火	焼き魚(鮭) かみかみサラダ レタス パナナ	ヤクルト ゴマせんべい	べにざけ(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 乳酸菌飲料(乳製品) 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) スイ ートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) レタス(結球葉、生) パナナ(生)	エネルギー: 235kcal タンパク: 14g 脂質: 3.3g 加シウム: 52mg 食塩相当量: 0.6g
11 水	ヒレカツ 干切キャベツ トマト グレープフルーツ	牛乳 カレーパン	ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏胸、 全卵(生) 普通牛乳 ぶた、ひき肉、 生 ナチュラルチーズ(バルメザン)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サフラ ワール油 ロールパン オリーブ油	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、 皮つき、生) トマト(果実、生) グレ ープフルーツ(砂じょう、生) たまねぎ (りん茎、生)	エネルギー: 375kcal タンパク: 21.6g 脂質: 16.1g 加シウム: 239mg 食塩相当量: 1.2g
12 木	じゃが芋のひき肉煮 花型卵 きゅうり漬け ゴールデンキウイ	プリン ハッピータン	ぶた、ひき肉、生 さまみ(みりん干し) 鶏胸、全卵(生)	じゃがいも(塊茎、生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラ ワール油 カスタードプリン(味付け) 米菓 (塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) グリンピー ス(冷凍) きゅうり(果実、生) キウイ フルーツ(生)	エネルギー: 328kcal タンパク: 13.2g 脂質: 13.5g 加シウム: 95mg 食塩相当量: 0.9g
13 金	中華丼 青菜和え たくあん みそ汁 メロン	牛乳 ケーキ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 絹 ご豆腐 かつお節 金山寺みそ 普 通牛乳	オリーブ油 水稲穀粒(精白米) でん 粉(じゃがいもでん粉) ショートケー キ	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 穂、生) チンゲンサイ(葉、生) こま つな(葉、生) ブラックマツタケ(生)	エネルギー: 447kcal タンパク: 13.6g 脂質: 12.2g 加シウム: 193mg 食塩相当量: 1.2g
14 土	スパゲティパン 豆乳 オレンジ	バナナ	ペーコン(ペーコン)	マカロニスバゲッティ(乾) オリーブ 油 コッパン 豆乳(豆乳飲料、麥芽 コーヒー)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) マッシュルーム(水菜缶詰) バレンシ アオレンジ(砂じょう、生) パナナ(生)	エネルギー: 477kcal タンパク: 13.9g 脂質: 12.1g 加シウム: 86mg 食塩相当量: 1.5g
15 日						
16 月	とろりんスープ まさご揚げ 牛乳 トマト ゴールデンキウイ	ヨーグルト クラッカー	鶏胸、全卵(生) 絹ご豆腐 鶏肉、 ひき肉 しらす干し(乾燥練り) かつ お節 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無 糖)	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラ ワール油 車糖(三温糖) クラッカー (ソーダ)	たまねぎ(りん茎、生) わかめ(海藻、 生) にんじん(根、皮つき、生) トマト (果実、生) キウイフルーツ(生)	エネルギー: 390kcal タンパク: 19.1g 脂質: 16.1g 加シウム: 300mg 食塩相当量: 1g
17 火	赤うおの煮魚 マセドアンサラダ ゴールデンキウイ	スポロン 醤油せんべい	しらうお(生) ハム(ローズ)	車糖(三温糖) さつまいも(塊根、生) マヨネーズ(全卵型) 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)	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) ひじき(ほしひじ き) キウイフルーツ(生)	エネルギー: 229kcal タンパク: 7.8g 脂質: 4.4g 加シウム: 137mg 食塩相当量: 0.8g
18 水	松風焼き 温野菜 にんじんグラッセ オレンジ	牛乳 甘バターパン	ぶた、ひき肉、生 凍り豆腐 鶏胸、全 卵(生) 普通牛乳	ドレッシングタイプ和風調味料 無塩バ ター 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) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) バレンシアア オレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 440kcal タンパク: 25.2g 脂質: 23.3g 加シウム: 235mg 食塩相当量: 1.2g
19 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 きゅうり漬け グレープフルーツ	牛乳 チョイス	焼き竹輪 鶏胸、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)	黒豆(煮、軟白、生) にんじん (根、皮つき、生) 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: 324kcal タンパク: 11.9g 脂質: 13.9g 加シウム: 200mg 食塩相当量: 1.5g
20 金	三色そうめん 天ぷら 牛乳 たくあん ゴールデンキウイ	ジョア おにぎり	かつお節 鶏胸、全卵(生) なたと 鶏肉、ひき肉 魚肉ソーセージ 普通牛 乳	そうめん、ひやむぎ(乾) プレミック ス粉(てんぷら用) 乳酸菌飲料(乳製 品) 水稲穀粒(精白米)	黒豆(煮、軟白、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) たまねぎ (りん茎、生) たくあん漬(塩押しだい こん漬)	エネルギー: 574kcal タンパク: 20.7g 脂質: 9.6g 加シウム: 214mg 食塩相当量: 2.2g
21 土	ソフトフランスピーナツパン 中華ソテー 牛乳 パナナ	野菜生活 ビスコ	ペーコン(ペーコン) 普通牛乳	コッパン らっかせい(ピーナツパ ン) 緑豆(はるさめ(乾)) オリーブ油 うんしゅうみかん果実飲料(果実入り ジュース) ビスケット(ソフト)	アスパラガス(若茎、生) にんじん (根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、 生) パナナ(生)	エネルギー: 557kcal タンパク: 16.6g 脂質: 21.1g 加シウム: 277mg 食塩相当量: 1.5g
22 日						
23 月	アスパラカレー 小女子 牛乳 オレンジ 福神漬け	ヨーグルト ウエハース	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) い かなご(生) 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) ビスケット(ハード)	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) マッ シュルーム(水菜缶詰) アスパラガス (若茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生)	エネルギー: 317kcal タンパク: 13.7g 脂質: 12.4g 加シウム: 335mg 食塩相当量: 1.3g
24 火	カレーのマリネ ポテトサラダ ゴールデンキウイ	ジョア チーズ 星たべよ	まがれい(生) ハム(ローズ) プロセ スチーズ	車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもで ん粉) サフラワール油 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)	赤ピーマン(果実、生) 黄ピーマン(果 実、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ (りん茎、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)	エネルギー: 325kcal タンパク: 13g 脂質: 12.1g 加シウム: 163mg 食塩相当量: 1g
25 水	鶏のから揚げ マカロニサラダ トマト グレープフルーツ	牛乳 パンキンパン	若鶏、もも(皮つき、生) まぐろ缶詰 (油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラ ワール油 マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) コッパン	アスパラガス(若茎、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) トマト(果実、生)	エネルギー: 437kcal タンパク: 19.2g 脂質: 22g 加シウム: 148mg 食塩相当量: 1.1g
26 木	ひじきの煮物 厚焼き卵 いんげん パナナ	ミルク えびせんべい	ぶた大型種、ローズ(脂身つき、生) だいや(水菜缶詰) 鶏胸、全卵(生) ヨーグルト(ドリンクタイプ)	車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮 つき、生) ごぼう(根、生) さやい んげん(若ざや、生) パナナ(生)	エネルギー: 269kcal タンパク: 10.5g 脂質: 6.9g 加シウム: 204mg 食塩相当量: 1.1g
27 金	焼きそば ウィナー 牛乳 ブロッコリー メロン	リンゴジュース きなこカップケーキ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ソーセージ(ウィンナー) 普通牛乳 鶏胸、全卵(生) きな粉(全粒大豆)	蒸し中華めん マヨネーズ(全卵型) りんご(50%果汁入り飲料) プレミッ クス粉(ホットケーキ用) 無塩バター	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) ブロッコリー(花序、 生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 504kcal タンパク: 15.1g 脂質: 24.4g 加シウム: 216mg 食塩相当量: 0.9g
28 土	チョコサンド 昆布サラダ 牛乳 オレンジ	ミルクプリン 塩せんべい	普通牛乳	食パン(市販品) ミルクチョコレート ごま(いり) ゼリー(ミルク) 米菓(塩 せんべい)	きゅうり(果実、生) キャベツ(結球 葉、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、生) 塩昆布 バレ ンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 560kcal タンパク: 19.1g 脂質: 20.1g 加シウム: 396mg 食塩相当量: 1.8g
29 日						
30 月	肉団子スープ 竹輪の磯部揚げ 牛乳 きゅうり漬け ゴールデンキウイ	ヨーグルト おしゃぶりするめ	鶏肉、ひき肉 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)	緑豆(はるさめ(乾)) プレミック ス粉(てんぷら用) サフラワール油	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 (ホールカーネルスタイル) しょうが (根茎、生) チンゲンサイ(葉、生) あ まのり(塊茎のり)	エネルギー: 277kcal タンパク: 15g 脂質: 12.4g 加シウム: 272mg 食塩相当量: 1.6g

給食MEMO

13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。

