

平成26年9月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日曜	食		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月	きのこカレー 小女子 牛乳 福神漬け ぶどう	ヨーグルト おしゃぶりするめ	豚肉、むね(皮つき、生) いかなぎ(生) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖) いか加工品(するめ)	じゃがいも(塊茎、生)	マッシュルーム(水煮缶詰) 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 ぶどう(生)	エネルギー: 294kcal タンパク: 15.9g 脂質: 11.8g	カルシウム: 295mg 食塩相当量: 1.3g	
2火	さんまのかば焼き 寒天サラダ オレンジ	牛乳 きなこ団子	さんま(生) ハム(ローズ) 普通牛乳 きな粉(脱皮大豆)	でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) サラダ油 ドレッシングタイプ和風調味料 上新粉	レタス(結球葉、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) てんぐさ(寒天) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 420kcal タンパク: 15g 脂質: 19.2g	カルシウム: 151mg 食塩相当量: 1.1g	
3水	ミートローフ 三色和え トマト グレープフルーツ	牛乳 ピーナツパン	ぶた、ひき肉、生 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	食パン(市販品) らっかせい(ピーナツバター)	たまねぎ(りん茎、生) こまつな(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)	エネルギー: 364kcal タンパク: 18.5g 脂質: 16.7g	カルシウム: 200mg 食塩相当量: 1.1g	
4木	ひじきの煮物 かぼちゃキッシュ パナナ	アイス	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)	車糖(三温糖) ラクトアイス(普通脂肪)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 日本かぼちゃ(果実、生) パナナ(生)	エネルギー: 323kcal タンパク: 8.9g 脂質: 15.2g	カルシウム: 173mg 食塩相当量: 0.9g	
5金	豚丼 ゴマ和え たくあん みそ汁 ぶどう	牛乳 ケーキ	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	しらたき 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) ごま(白り) ショートケーキ	たまねぎ(りん茎、生) ほろりんそう(葉、生) ブラックマツモやし(生) にんじん(根、皮つき、生) たくあん漬(塩漬) だいこん漬(生) まいたけ(生)	エネルギー: 509kcal タンパク: 17.3g 脂質: 16.8g	カルシウム: 172mg 食塩相当量: 1.2g	
6土	チョコサンド 厚揚げの中華煮 牛乳 オレンジ	バナナ	生揚げ 普通牛乳	食パン(市販品) ミルクチョコレート	にんじん(根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) パナナ(生)	エネルギー: 524kcal タンパク: 18.4g 脂質: 21g	カルシウム: 395mg 食塩相当量: 1g	
7日								
8月	お月見汁 笹かま揚げ 牛乳 昆布キャベツ 梨	ヨーグルト 小魚アーモンド	かつお節 米みそ(甘みそ) 蒸しかまぼこ 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖) いかなぎ(あめ煮)	上新粉 サラダ油 アーモンド(ドライ、味付け)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 根菜類(葉、軟白、生) だいこん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 塩昆布 日本なし(生)	エネルギー: 272kcal タンパク: 12.1g 脂質: 13.1g	カルシウム: 293mg 食塩相当量: 1.4g	
9火	焼き魚(鮭) スパゲティサラダ トマト グレープフルーツ	スポロン どんどん焼き	べにぎ(生) ハム(ローズ)	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)	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) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 244kcal タンパク: 13.1g 脂質: 5.8g	カルシウム: 60mg 食塩相当量: 0.4g	
10水	ハムカツ ボイル野菜 金時豆 オレンジ	牛乳 あんバターパン	ハム(プレス) 鶏卵、全卵(生) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サラダ油 車糖(三温糖) あんパン 無塩バター	キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 364kcal タンパク: 14g 脂質: 13.5g	カルシウム: 167mg 食塩相当量: 2.3g	
11木	里芋の煮物 花型卵 ブロッコリー パナナ	牛乳 スイートポテト	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) さといも(球茎、生) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、生) 無塩バター	にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) パナナ(生)	エネルギー: 341kcal タンパク: 15.6g 脂質: 17.3g	カルシウム: 163mg 食塩相当量: 0.6g	
12金	きのこスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 きゅうり漬け 梨	ジョア チーズ ゴマクラッカー	ベーコン(ベーコン) かつお節 ぶた、肝臓(生) 普通牛乳 プロセスチーズ	マカロニス/パゲティ(乾) 無塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) サラダ油 乳酸菌飲料(乳製品) クラッカー(ソーダ)	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) きゅうり(果実、生) 日本なし(生)	エネルギー: 622kcal タンパク: 29.6g 脂質: 21g	カルシウム: 284mg 食塩相当量: 1.6g	
13土	甘バターサンド 春雨ソテー 牛乳 グレープフルーツ	ももゼリー 熟成サラダせんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	クリームパン 練豆はるめ(乾) オリブ油 ゼリー(オレンジ) 米菓(塩せんべい)	アスパラガス(若葉、生) にんじん(根、皮つき、生) ほろりんそう(葉、生) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 484kcal タンパク: 17.6g 脂質: 18.8g	カルシウム: 281mg 食塩相当量: 1.3g	
14日								
15月								
16火	焼肉 ピーフンソテー ブロッコリー 梨	スキムミルク カレーせんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ローズ) かつお節 脱脂粉乳 普通牛乳	ごま(乾) ピーフン オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) たらこ(葉、生) ブロッコリー(花序、生) 日本なし(生)	エネルギー: 321kcal タンパク: 14.8g 脂質: 19.3g	カルシウム: 103mg 食塩相当量: 0.8g	
17水	白身魚のタルタルソース 青菜和え オレンジ	牛乳 セサミパン	まだら(生) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) サラダ油 マヨネーズ(全卵型) クリームパン ごま(白り)	きゅうり(果実、生) こまつな(葉、生) ブラックマツモやし(生) にんじん(根、皮つき、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 339kcal タンパク: 17.6g 脂質: 15.9g	カルシウム: 204mg 食塩相当量: 0.9g	
18木	親子煮 塩昆布漬け ぶどう	ヤクルト えびせんべい	若鶏、むね(皮つき、生) なたと 鶏卵、全卵(生)	車糖(三温糖) 乳酸菌飲料(乳製品) 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(結球葉、生) 塩昆布 にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ぶどう(生)	エネルギー: 188kcal タンパク: 6.6g 脂質: 2.5g	カルシウム: 60mg 食塩相当量: 1.5g	
19金	肉みそうどん 竹輪の磯部揚げ 牛乳 温野菜 梨	麦茶 おはぎ	米みそ(甘みそ) ぶた、ひき肉、生 かつお節 焼き竹輪 普通牛乳 あずき(全粒、乾) きな粉(全粒大豆)	うどん(ゆで) でん粉(じゃがいもでん粉) フレミックス粉(てんぷら用) サラダ油 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) あおき(葉、生) キャベツ(結球葉、生) 日本なし(生)	エネルギー: 473kcal タンパク: 16.4g 脂質: 12.9g	カルシウム: 177mg 食塩相当量: 0.7g	
20土	ハンバーガー 豆乳 パナナ	プリン 味しらべ	ぶた、ひき肉、生 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ	コッペパン 豆乳(豆乳飲料、麦芽コーヒ) カスタードプリン 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) レタス(結球葉、生) きゅうり(果実、生) パナナ(生)	エネルギー: 544kcal タンパク: 21.7g 脂質: 16.5g	カルシウム: 195mg 食塩相当量: 1.8g	
21日								
22月	さつまいもシチュー 竹輪煮 牛乳 ほろりんそうのお浸し ぶどう	スキムミルク ムーンライト	豚肉、むね(皮つき、生) 脱脂粉乳 焼き竹輪 凍り豆腐 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) さつまいも(塊根、生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) フレミックス粉(てんぷら用) サラダ油 水稲穀粒(精白米) 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) ほろりんそう(葉、生) ブラックマツモやし(生) ぶどう(生)	エネルギー: 366kcal タンパク: 14.1g 脂質: 12.5g	カルシウム: 258mg 食塩相当量: 0.7g	
23火								
24水	ミートボール 温野菜 グレープフルーツ	牛乳 フルーツサンド	ぶた、ひき肉、生 凍り豆腐 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 ホイップクリーム(乳脂肪)	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 ロールパン	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原簿、生) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 518kcal タンパク: 25.6g 脂質: 28g	カルシウム: 234mg 食塩相当量: 1.6g	
25木	五目納豆 さつまいもの甘煮 ブロッコリー オレンジ	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)	根菜類(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 327kcal タンパク: 12.2g 脂質: 14g	カルシウム: 204mg 食塩相当量: 1.4g	
26金	焼きそば ウィンナー 牛乳 きゅうり漬け 梨	ぶどうジュース ぱりんこ	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	蒸し中華めん 米菓(塩せんべい)	あおき(葉、生) 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) きゅうり(果実、生) 日本なし(生) ぶどう(濃縮還元ジュース)	エネルギー: 320kcal タンパク: 10.7g 脂質: 10.8g	カルシウム: 139mg 食塩相当量: 1g	
27土	親子芋煮運動会							
28日								
29月	ココロスープ 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 たくあん オレンジ	ヨーグルト 青のりせんべい	ベーコン(ベーコン) 若鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	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) にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、生) たくあん漬(生)	エネルギー: 297kcal タンパク: 15.6g 脂質: 12.8g	カルシウム: 266mg 食塩相当量: 1.9g	
30火	さばの味噌煮 豆まめサラダ レタス パナナ	牛乳 動物ビスケット	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪 だいず(国産、ゆで) 普通牛乳	車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、生) ビスケット(ソフト)	しょうが(根茎、生) 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) レタス(結球葉、生) パナナ(生)	エネルギー: 367kcal タンパク: 16.6g 脂質: 16.4g	カルシウム: 177mg 食塩相当量: 1.2g	

給食MEMO

- 5日 お誕生会
- 15日 敬老の日
- 23日 秋分の日
- 27日 親子芋煮運動会

材料の都合により献立が変わることがあります。

