

平成26年10月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園

日曜	献立名			栄養価			
	朝間	昼食	昼間	あか	黄	みどり	
1 水	りんごゼリー	きのこハンバーグ 温野菜 にんじんグラッセ りんご ご飯 大根汁	牛乳 ミルクリッチ	体をくつる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	エネルギー: 560kcal タンパク: 23.7g 食塩相当量: 1.2g 脂質: 20.4g
2 木	飲むヨーグルト 星たべよ	豆腐とエビのケチャップ煮 花型卵 粉ふき芋 梨 ご飯 青菜汁	牛乳 ホットケーキ				エネルギー: 444kcal タンパク: 17.4g 食塩相当量: 1.2g 脂質: 13.3g
3 金	秋の小遠足	(動物ビスケット・オレンジジュース)					エネルギー: 125kcal タンパク: 1.3g 食塩相当量: 0.1g
4 土	麦茶 りんご	クリームサンド グラタン 牛乳 パナナ	ももゼリー 歌舞伎揚げ				エネルギー: 442kcal タンパク: 14.2g 食塩相当量: 0.8g 脂質: 13.7g
5 日							
6 月	ぶどうジュース Caせんべい	エッグカレー 小女子 牛乳 福神漬け 梨 ご飯	ヨーグルト おつまみ昆布				エネルギー: 385kcal タンパク: 12.9g 食塩相当量: 1.5g 脂質: 10.6g
7 火	ヤクルト エビタイム	焼き魚(鮭) ごぼうサラダ 金時豆 りんご ご飯 なめこ汁	牛乳 ゴマせんべい				エネルギー: 387kcal タンパク: 15.5g 食塩相当量: 1.4g 脂質: 6.5g
8 水	麦茶 アスパラガス	鶏のから揚げ ゴマ和え グレープフルーツ ご飯 ベーコンスープ	マドレーヌ 牛乳				エネルギー: 451kcal タンパク: 15.8g 食塩相当量: 1.6g 脂質: 18.8g
9 木	牛乳 ビスコ	五目納豆 さつまいもの甘煮 きゅうり漬け パナナ ご飯 凍り豆腐汁	野菜生活 ライスピザ				エネルギー: 507kcal タンパク: 17.9g 食塩相当量: 1.4g 脂質: 17.5g
10 金	プリン	焼きそば ウィナー 牛乳 ブロッコリー オレンジ	ジョア ばかうけ				エネルギー: 381kcal タンパク: 13g 食塩相当量: 0.9g 脂質: 13.9g
11 土	麦茶 梨	ピーナツサンド じゃがいもソテー 牛乳 グレープフルーツ	パナナ				エネルギー: 330kcal タンパク: 11.3g 食塩相当量: 0.9g 脂質: 12.3g
12 日							
13 月	体育の日						
14 火	牛乳 バナナ	焼肉 ビーフソテー ブロッコリー 梨 ご飯 なす汁	小魚アーモンド スキムミルク				エネルギー: 431kcal タンパク: 15.9g 食塩相当量: 1g 脂質: 14.8g
15 水	カルピス ハッピータン	マグロカツ 三色和え オレンジ ご飯 かぶ汁	牛乳 チョコパン				エネルギー: 471kcal タンパク: 19.2g 食塩相当量: 1.3g 脂質: 12.6g
16 木	ももゼリー	五目昆布 ス克蘭ブルエッグ チーズ 梨 ご飯 レタススープ	牛乳 焼き芋				エネルギー: 338kcal タンパク: 12.9g 食塩相当量: 1.9g 脂質: 10.9g
17 金	麦茶 卵ボーロ	おこわ 笹かまの磯辺揚げ ブロッコリー 大根汁 フルーツ	牛乳 ケーキ				エネルギー: 322kcal タンパク: 9.9g 食塩相当量: 0.5g 脂質: 12.2g
18 土	ぶどうジュース リッツ	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 豆腐中華煮 牛乳 オレンジ	プリン 青のりせんべい				エネルギー: 462kcal タンパク: 14g 食塩相当量: 1.2g 脂質: 12.5g
19 日							
20 月	牛乳 雪の宿せんべい	ブロッコリーシチュー 鶏肉のさっぱり煮 ポイル野菜 りんご ご飯	ヨーグルト おしゃぶりするめ				エネルギー: 435kcal タンパク: 24.5g 食塩相当量: 0.7g 脂質: 14.3g
21 火	スポロン 芭蕉揚げ	さんまの甘煮 マセドアンサラダ レタス オレンジ ご飯 ニラ玉汁	牛乳 ビスコ				エネルギー: 475kcal タンパク: 14.1g 食塩相当量: 1g 脂質: 16.3g
22 水	りんごゼリー	ヒレカツ ポイルキャベツ りんご ご飯 かぼちゃ汁	エッグパン 牛乳				エネルギー: 453kcal タンパク: 17.8g 食塩相当量: 1.1g 脂質: 14.9g
23 木	牛乳 白い風船	きんぴらごぼう 厚焼き卵 粉ふき芋 パナナ ご飯 わかめスープ	ぶどうジュース ポップコーン				エネルギー: 349kcal タンパク: 10.2g 食塩相当量: 0.9g 脂質: 10.1g
24 金	麦茶 りんご	ナポリタンスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 ブロッコリー 梨	パフェプリン				エネルギー: 403kcal タンパク: 15.6g 食塩相当量: 0.7g 脂質: 10.8g
25 土	牛乳 ウエハース	クロワッサンサンド 豆乳 パナナ	ヤクルト ぼたぼた焼き				エネルギー: 523kcal タンパク: 13.6g 食塩相当量: 1.2g 脂質: 23.7g
26 日							
27 月	牛乳 味しらべ	豚汁 凍り豆腐のふわふわ煮 きゅうり漬け オレンジ ご飯	スキムミルク ゴマクラッカー				エネルギー: 475kcal タンパク: 22.9g 食塩相当量: 2g 脂質: 15.4g
28 火	麦茶 源氏パイ	タラのホイル焼き 青菜和え パナナ ご飯 はんぺん汁	黒糖ミルクせんべい スポロン				エネルギー: 307kcal タンパク: 9.6g 食塩相当量: 0.8g 脂質: 5g
29 水	ミルクプリン	照り焼きチキン さつまいもサラダ レタス グレープフルーツ ご飯 ほうれんそう汁	牛乳 甘バターサンド				エネルギー: 581kcal タンパク: 24.5g 食塩相当量: 1.3g 脂質: 21.9g
30 木	ジョア がんばれ野菜 家族	八宝菜 花型卵 りんご ご飯 パンプキンスープ	牛乳 チョコイス				エネルギー: 403kcal タンパク: 11.2g 食塩相当量: 0.4g 脂質: 13.1g
31 金	牛乳 バナナ	鶏なんばん 天ぷら 梨	かぼちゃおにぎり (ハロウィン風) ジョア				エネルギー: 460kcal タンパク: 13.8g 食塩相当量: 1.7g 脂質: 5.8g

給食MEMO

3日 秋の小遠足 17日 お誕生会
13日 体育の日 20日 創立記念日

1歳6か月未満の子は個々に合わせてきざみ・薄味にしています。材料の都合により献立が変わることがあります。

