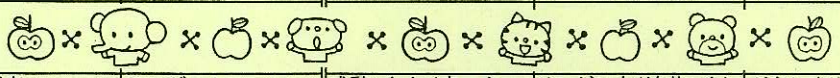
平成26年12月　献　立　表

3歳以上児　　会津報徳保育園

日	曜	昼食	昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価	
1	月	ポトフ　鶏肉のさっぱり煮 牛乳　きゅうり漬け　りんご	ヨーグルト 小魚アーモンド	ソーセージ(ウインナー)　若鶏．むね(皮つき、生)　普通牛乳	車糖(三温糖)　アーモンド(フライ，味付け)	キャベツ(結球葉、生)　たまねぎ(りん茎、生)　にんじん(根、皮つき，	ｴﾈﾙｷﾞｰ：335kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.4g 脂質：16.5g	ｶﾙｼｳﾑ：295mg 食塩相当量：1.3g
2	火	ブリの照り焼き　マカロニサラダ レタス　みかん	フルーツジュース えびせんべい	ぶり(成魚，生)　ハム(ロース)　プロセスチーズ	マカロニ・スパゲッティ(乾)　マヨネーズ(全卵型)　米菓(塩せん	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：307kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.5g 脂質：12.3g	ｶﾙｼｳﾑ：61mg 食塩相当量：0.6g
3	水	タンドリーチキン 温野菜　スイーティー	牛乳 玄米パン	ヨーグルト(全脂無糖)　若鶏．もも(皮つき，生)　普通牛乳	ドレッシングタイプ和風調味料　あんパン	たまねぎ(りん茎、生)　にんにく(りん茎、生)　わかめ(原藻、生)　ブ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：355kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.4g 脂質：15.1g	ｶﾙｼｳﾑ：177mg 食塩相当量：1.1g
4	木	筑前煮　さつま芋キッシュ ブロッコリー　バナナ	牛乳 しらすおにぎり	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)　サフラワー油　さつまいも(塊根、生)　マヨネー	たけのこ(水煮缶詰)　にんじん(根、皮つき，生)　ほうれんそう	ｴﾈﾙｷﾞｰ：413kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.5g 脂質：14g	ｶﾙｼｳﾑ：169mg 食塩相当量：0.7g
5	金	あったかそうめん　ほろふき大根 牛乳　たくあん　みかん	ジョア ビスコ	かつお節　なると　若鶏．もも(皮つき，焼き)　米みそ(甘みそ)	そうめん．ひやむぎ(乾)　車糖(三温糖)　乳酸菌飲料(乳製品)	根深ねぎ(葉、軟白、生)　にんじん(根、皮つき，生)　たまねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：462kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16g 脂質：11.4g	ｶﾙｼｳﾑ：212mg 食塩相当量：3g
6	土	エッグパン 豆乳　りんご	バナナ	鶏卵．全卵(生)	ロールパン　マヨネーズ(全卵型)　いちご(ジャム，低糖度)　豆	きゅうり(果実、生)　レタス(結球葉、生)　りんご(生)　バナナ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：680kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.1g 脂質：20.3g	ｶﾙｼｳﾑ：108mg 食塩相当量：1.7g
7	日							
8	月	さつまいもシチュー　竹輪と厚揚げ煮 牛乳　きゅうり漬け　オレンジ	ヨーグルト おしゃぶりするめ	成鶏．むね(皮つき、生)　脱脂粉乳　焼き竹輪　生揚げ　普通牛	じゃがいも(塊茎、生)　さつまいも(塊根、生)　サフラワー油　車糖	ぶなしめじ(生)　たまねぎ(りん茎、生)　にんじん(根、皮つき，	ｴﾈﾙｷﾞｰ：329kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.7g 脂質：11.6g	ｶﾙｼｳﾑ：326mg 食塩相当量：0.7g
9	火	ししゃものから揚げ　青菜和え かぼちゃの甘煮　りんご	スポロン ぽたぽた焼き	からふとししゃも(生干し，生)	でん粉(じゃがいもでん粉)　サフラワー油　マヨネーズ(全卵型)	こまつな(葉、生)　ブラックマッペもやし(生)　にんじん(根、	ｴﾈﾙｷﾞｰ：318kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：9.2g 脂質：12.4g	ｶﾙｼｳﾑ：224mg 食塩相当量：1.2g
10	水	ハムカツ 三色和え　スイーティー	牛乳 お好み焼き	ハム(プレス)　鶏卵．全卵(生)　普通牛乳　ベーコン(ベーコン)	薄力粉(1等)　パン粉(乾燥)　サフラワー油　マヨネーズ(全卵型)	こまつな(葉、生)　スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：368kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16g 脂質：18g	ｶﾙｼｳﾑ：192mg 食塩相当量：1.9g
11	木	マーボー豆腐 花型卵　大学芋　みかん	牛乳 ソフトフランス (ジャム＆マーガリン)	ぶた．ひき肉、生　米みそ(甘みそ)　絹ごし豆腐　鶏卵．全卵(生)	ごま油　でん粉(じゃがいもでん粉)　さつまいも(塊根、生)　車	にら(葉、生)　にんじん(根、皮つき，生)　にんにく(りん茎、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：509kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.7g 脂質：20.9g	ｶﾙｼｳﾑ：195mg 食塩相当量：2g
12	金	ピラフのホワイトソースかけ　スパゲティサラダ　ぶどうジュース　チキン フルーツヨーグルト	牛乳 ケーキ	普通牛乳　まぐろ類缶詰(水煮，フレーク，ライト)　若鶏．むね(皮	水稲穀粒(精白米)　無塩バター　薄力粉(1等)　マカロニ・スパ	にんじん(根、皮つき，生)　たまねぎ(りん茎、生)　マッシュルー	ｴﾈﾙｷﾞｰ：757kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：26.3g 脂質：27.6g	ｶﾙｼｳﾑ：221mg 食塩相当量：0.8g
13	土	甘バターサンド 厚揚げの中華煮　牛乳　バナナ	ヤクルト 雪の宿せんべい	生揚げ　普通牛乳	クリームパン　乳酸菌飲料(乳製品)　米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき，生)　チンゲンサイ(葉、生)　たまねぎ(り	ｴﾈﾙｷﾞｰ：514kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.9g 脂質：18.2g	ｶﾙｼｳﾑ：387mg 食塩相当量：0.9g
14	日							
15	月	むらくも汁　ささ身揚げ 牛乳　白菜のお浸し　みかん	スキムミルク クッキー	かつお節　蒸しかまぼこ　鶏卵．全卵(生)　若鶏．ささ身(生)　普	じゃがいも(塊茎、生)　プレミックス粉(てんぷら用)　サフラワー油	にんじん(根、皮つき，生)　根深ねぎ(葉、軟白、生)　ぶなしめじ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：412kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.7g 脂質：17.2g	ｶﾙｼｳﾑ：231mg 食塩相当量：1g
16	火	焼き魚(鮭) ポテトサラダ　金時豆　バナナ	ジョア ばかうけ	べにざけ(生)　ハム(ロース)　ささげ(全粒，乾)	じゃがいも(塊茎、生)　マヨネーズ(全卵型)　車糖(三温糖)　乳酸	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：341kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19g 脂質：6.8g	ｶﾙｼｳﾑ：58mg 食塩相当量：1.5g
17	水	蒸し団子 ゴマ和え　スイーティー	牛乳 チョコパン	ぶた．ひき肉、生　普通牛乳	水稲穀粒(精白米)　ごま油　でん粉(じゃがいもでん粉)　ごま	しょうが(根茎、生)　たまねぎ(りん茎、生)　ほうれんそう(葉、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：563kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.7g 脂質：21.2g	ｶﾙｼｳﾑ：218mg 食塩相当量：1.3g
18	木	五目納豆　冬至かぼちゃ きゅうり漬け　みかん	牛乳 さつま芋とりんごパイ	焼き竹輪　鶏卵．全卵(生)　糸引き納豆　プロセスチーズ　ゆで小	マヨネーズ(全卵型)　車糖(三温糖)　さつまいも(塊根、生)　パイ	根深ねぎ(葉、軟白、生)　にんじん(根、皮つき，生)　日本かぼ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：355kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：12.2g 脂質：14.6g	ｶﾙｼｳﾑ：203mg 食塩相当量：1.6g
19	金	焼きそば　ウインナー 牛乳　ブロッコリー　りんご	プリン 青のりせんべい	ぶた大型種．かた(脂身つき、生)　ソーセージ(ウインナー)　普通	蒸し中華めん　マヨネーズ(全卵型)　カスタードプディング　米	あおさ(素干し)　たまねぎ(りん茎、生)　青ピーマン(果実、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：410kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.7g 脂質：17.9g	ｶﾙｼｳﾑ：197mg 食塩相当量：1g
20	土	保育発表会 （アンパンマンパン　牛乳　みかん　ビスコ）		普通牛乳	チョココロネ　ビスケット(ソフト)	うんしゅうみかん・じょうのう(早生，生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：430kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：8.8g 脂質：17.7g	ｶﾙｼｳﾑ：191mg 食塩相当量：0.6g
21	日							
22	月	ワンタンスープ　竹輪の磯部揚げ 牛乳　たくあん　バナナ	スキムミルク 味しらべ	ぶた．ひき肉、生　焼き竹輪　普通牛乳　脱脂粉乳	しゅうまいの皮　プレミックス粉(てんぷら用)　サフラワー油　米	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：357kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：12g 脂質：13.5g	ｶﾙｼｳﾑ：216mg 食塩相当量：1.1g
23	火	天皇誕生日						
24	水	里芋の煮物　厚焼き卵 ブロッコリー　みかん	牛乳 マリービスケット	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)　サフラワー油　マヨネーズ	にんじん(根、皮つき，生)　ブロッコリー(花序、生)　うんしゅうみ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：378kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：12.8g 脂質：19.1g	ｶﾙｼｳﾑ：174mg 食塩相当量：1g
25	木	ミートローフ マッシュポテト　にんじんグラッセ　りんご	牛乳 デコレーションケーキ	ぶた．ひき肉、生　絹ごし豆腐　鶏卵．全卵(生)　ハム(ロース)	じゃがいも(塊茎、生)　マヨネーズ(全卵型)　無塩バター　車糖(三	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：620kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.4g 脂質：25.1g	ｶﾙｼｳﾑ：238mg 食塩相当量：1.2g
26	金	きのこスパゲティ　レバーのケチャップ煮 牛乳　ほうれんそうのお浸し　スイーティー	ももゼリー 黒豆せんべい	ベーコン(ベーコン)　かつお節　ぶた．肝臓(生)　普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾)　無塩バター　でん粉(じゃがいもでん	たまねぎ(りん茎、生)　にんじん(根、皮つき，生)　ぶなしめじ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：545kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：26.3g 脂質：17.3g	ｶﾙｼｳﾑ：155mg 食塩相当量：1g
27	土	あんバターパン ボルシチ　牛乳　バナナ	気になるジュース ぱりんこ	普通牛乳	あんパン　無塩バター　米菓(塩せんべい)	バナナ(生)　ぶどう(濃縮還元ジュース)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：463kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.4g 脂質：13.5g	ｶﾙｼｳﾑ：260mg 食塩相当量：0.8g
28	日							
29	月	ブロッコリーカレー　小女子　牛乳　福神漬け オレンジ	ヨーグルト おつまみ昆布	ぶた大型種．かた(脂身つき、生)　いかなご(生)　普通牛乳　ヨー	じゃがいも(塊茎、生)	ぶなしめじ(生)　たまねぎ(りん茎、生)　ブロッコリー(花序、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：272kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13g 脂質：11.4g	ｶﾙｼｳﾑ：350mg 食塩相当量：1.6g
30	火	あらびきウインナーパン　野菜生活　みかん	りんごゼリー ウエハース	ソーセージ(ウインナー)	ロールパン　うんしゅうみかん果実飲料(果粒入りジュース)　ゼ	たまねぎ(りん茎、生)　うんしゅうみかん・じょうのう(早生，生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：405kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：10.6g 脂質：9.4g	ｶﾙｼｳﾑ：84mg 食塩相当量：1.1g

給食MEMO
12日　お誕生会
20日　保育発表会
23日　天皇誕生日

材料の都合により献立が変わることがあります。