

平成26年12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 月	牛乳 白い風船	ポトフ 鶏肉のさっぱり煮 きゅうり漬け りんご ご飯	ヨーグルト 小魚アーモンド	普通牛乳 ソーセージ(ウインナー) 若鶏、むね(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) いかなご(あめ煮)	ウエハース 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 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、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ブロッコリー(花序、生) じゃがいも(塊茎、生) とうもろこし(生)	エネルギー: 415kcal たんぱく質: 17.3g 脂質: 15.1g 食塩相当量: 1.2g
2 火	プリン	プリンの照り焼き マカロニサラダ レタス みかん ご飯 なめこ汁	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 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ)	カスタードプディング マカロニスパゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	たんぱく質(りん茎、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) レタス(結球葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) わかめ(海藻、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) 梅干し(調味料)	エネルギー: 401kcal たんぱく質: 14.6g 脂質: 10.8g 食塩相当量: 0.8g
3 水	ほうじ茶 みかん	タンダーチキン 温野菜 スイーツー ご飯 コーンスープ	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 水稲穀粒(精白米) あんぱん	うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) わかめ(海藻、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) 梅干し(調味料)	エネルギー: 450kcal たんぱく質: 17.3g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 1.5g
4 木	スポロン 雪の里 せんべい	筑前煮 さつま芋キッシュ ブロッコリー パナナ ご飯 大根汁	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) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 しらす干し(乾燥乾燥品)	乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) サフラワー油 さつまいも(塊根、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ごま(白)	たけのこ(水菜缶詰) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、生) ブロッコリー(花序、生) パナナ(生) だいたい(根、皮つき、生) 梅干し(調味料)	エネルギー: 494kcal たんぱく質: 13.6g 脂質: 11.4g 食塩相当量: 0.8g
5 金	牛乳 動物 ビスケット	あつたかそうめん ほろふき大根 たくあん みかん	ジョア ビスコ	普通牛乳 かつお節 なた 若鶏、もも(皮つき、焼き) 米みそ(甘みそ)	ビスケット(ソフト) そうめん、ひやむぎ(乾) 車糖(三温糖) 乳酸菌飲料(乳製品)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) はくさい(結球葉、生) だいたい(根、皮つき、生) まこも(葉干し) きゅうり(果実、生) レタス(結球葉、生) りんご(生) パナナ(生)	エネルギー: 481kcal たんぱく質: 14.5g 脂質: 14.7g 食塩相当量: 2.4g
6 土	オレンジジュース がんばれ 野菜家族	エッグパン 豆乳 りんご	バナナ	鶏卵、全卵(生)	パレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料) 米菓(甘せんべい) ロールパン マヨネーズ(全卵型) いちご(ジャム、低糖度) 豆乳(豆乳飲料、麦芽)		エネルギー: 517kcal たんぱく質: 12.7g 脂質: 12.6g 食塩相当量: 1.3g
7 日	お休み						
8 月	牛乳 きなこせんべい	さつまいもシチュー 竹輪と厚揚げ煮 きゅうり漬け オレンジご飯	ヨーグルト おしゃぶりするめ	普通牛乳 成鶏、むね(皮つき、生) 脱脂粉乳 焼き竹輪 生揚げ ヨーグルト(全脂無糖) いちご加工品(するめ)	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊茎、生) さつまいも(塊根、生) サフラワー油 車糖(三温糖) でんぷん(じゃがいもでんぷん) 水稲穀粒(精白米)	ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) タリンピーズ(冷凍) きゅうり(果実、生) パレンシアオレンジ(砂糖、生)	エネルギー: 401kcal たんぱく質: 17.8g 脂質: 10.4g 食塩相当量: 0.9g
9 火	ほうじ茶 みかん	しやものから揚げ 青菜和え かぼちゃの甘煮 りんご ご飯 白菜汁	スポロン ぼたぼた焼き	からふとしやも(生干し、生) かつお節 米みそ(甘みそ)	でんぷん(じゃがいもでんぷん) サフラワー油 マヨネーズ(全卵型) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、生) 乳酸菌飲料(乳製品)	うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本がほちや(果実、生) 日本がほちや(果実、生) ほうれんそう(葉、生) ほうれんそう(葉、生)	エネルギー: 426kcal たんぱく質: 10.6g 脂質: 10g 食塩相当量: 1.1g
10 水	りんごゼリー	ハムカツ 三色和え スイーツー ご飯 わかめスープ	牛乳 お好み焼き	ハム(プロセス) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 ベーコン(ベーコン) グラタン(えび、冷凍)	ゼリー(オレンジ) 卵(卵黄) パン粉(乾燥) サフラワー油 水稲穀粒(精白米) ごま(白) マヨネーズ(全卵型)	ごま(白) 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) グレープフルーツ(砂糖、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー: 418kcal たんぱく質: 15.5g 脂質: 13.2g 食塩相当量: 1.2g
11 木	ヤクルト アンパンマン せんべい	マーボー豆腐 花型卵 大学芋 みかん ご飯 ほうれんそう汁	牛乳 ソフトフランス (ジャム&マーガリン)	ふた、ひき肉、生 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) 凍り豆腐 かつお節 普通牛乳	乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい) ごま油 でんぷん(じゃがいもでんぷん) さつまいも(塊根、生) 車糖(三温糖) サフラワー油 水稲穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵型) ショートケーキ	にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) しょうが(根、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) ほうれんそう(葉、生)	エネルギー: 656kcal たんぱく質: 21.3g 脂質: 19g 食塩相当量: 2.2g
12 金	麦茶 ビスコ	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 まぐろ缶詰(水漬、フレーク、ライト) 若鶏、むね(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖)	ビスケット(ソフト) 水稲穀粒(精白米) 無塩バター 薄力粉(1等) マカロニスパゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) ショートケーキ	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) マッシュルーム(水漬缶詰) レタス(結球葉、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: 601kcal たんぱく質: 19.1g 脂質: 22.7g 食塩相当量: 0.5g
13 土	オレンジジュース 芭蕉揚げ	甘バターサンド 厚揚げの中華煮 牛乳 パナナ	ヤクルト 雪の宿せんべい	生揚げ 普通牛乳	パレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料) 米菓(塩せんべい) クリームパン 乳酸菌飲料(乳製品)	にんじん(根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) パナナ(生)	エネルギー: 431kcal たんぱく質: 12.9g 脂質: 11.3g 食塩相当量: 0.9g
14 日	お休み						
15 月	牛乳 歌舞伎揚げ	むらくも汁 さき身揚げ 白菜のお浸し みかん ご飯	スキムミルク クッキー	普通牛乳 かつお節 蒸しかまぼこ 鶏卵、全卵(生) 若鶏、さき身(生) 脱脂粉乳	米菓(塩せんべい) 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 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) ぶなしめじ(生) はくさい(結球葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 451kcal たんぱく質: 16.4g 脂質: 14.4g 食塩相当量: 0.8g
16 火	牛乳 りんご	焼き魚(鮭) ポテトサラダ 金時豆 パナナ ご飯 さつま芋汁	ジョア ばかうけ	普通牛乳 ベにざけ(生) ハム(ロース) さき身(全粒、乾) かつお節 米みそ(甘みそ)	じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、生) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	りんご(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) パナナ(生) えのきたけ(生)	エネルギー: 489kcal たんぱく質: 18.1g 脂質: 9.4g 食塩相当量: 1.2g
17 水	ヤクルト 醤油せんべい	蒸し団子 ゴマ和え スイーツー ご飯 春菊汁	牛乳 チョコパン	ふた、ひき肉、生 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい) 水稲穀粒(精白米) ごま油 でんぷん(じゃがいもでんぷん) ごま(白) 食パン(市販品) ミルクチョコ	しょうが(根、生) たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、生) プラックマッペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) グレープフルーツ(砂糖、生)	エネルギー: 710kcal たんぱく質: 23.6g 脂質: 20.5g 食塩相当量: 1.7g
18 木	麦茶 ゴマせんべい	五目納豆 冬至かぼちゃ きゅうり漬け みかん ご飯 玉ねぎ汁	牛乳 さつま芋とりんご パイ	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き粉 プロセスチーズ ゆで大豆缶詰 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) マヨネーズ(全卵型) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、生) さつまいも(塊根、生) パイ皮	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本がほちや(果実、生) きゅうり(果実、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー: 432kcal たんぱく質: 13.5g 脂質: 12.7g 食塩相当量: 1.5g
19 金	ももジュース アスパラガス	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	ふた大型種、かた(脂身つき、生) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	もも(30%果汁入り飲料) ネクター 米菓(塩せんべい) 蒸し中華あん、マヨネーズ(全卵型) カスタードプディング	あおさ(葉干し) たまねぎ(りん茎、生) 青のり(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) キヤベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) りんご(生)	エネルギー: 443kcal たんぱく質: 14g 脂質: 15.3g 食塩相当量: 1.1g
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	チョコロコ ビスケット(ソフト)	うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 430kcal たんぱく質: 8.8g 脂質: 17.7g 食塩相当量: 0.6g
21 日	お休み						
22 月	牛乳 リッツ	ワンタンスープ 竹輪の磯部揚げ たくあん パナナ ご飯	スキムミルク 味しらべ	普通牛乳 ぶた、ひき肉、生 焼き竹輪 脱脂粉乳	クラッカー(ソーダ) 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 水稲穀粒(精白米) 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) チンゲンサイ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) あおさ(葉干し) たくあん(漬物)	エネルギー: 541kcal たんぱく質: 17.3g 脂質: 17.1g 食塩相当量: 1.2g
23 火	天皇誕生日						
24 水	ヨーグルト	里芋の煮物 厚焼き卵 ブロッコリー みかん ご飯 かぶ汁	牛乳 マリービスケット	ヨーグルト(全脂無糖) 若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) かつお節 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(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) かぶ(根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、生)	エネルギー: 484kcal たんぱく質: 17g 脂質: 19.3g 食塩相当量: 1.1g
25 木	ほうじ茶 コーンポタージュ ジュゼんべい	ミートローフ マッシュポテト にんじんグラッセ りんご ご飯 パンキンスープ	牛乳 デコレーション ケーキ	ふた、ひき肉、生 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) ハム(ロース) ホイップクリーム(乳脂肪) 普通牛乳 ホイップクリーム(乳脂肪)	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) 無塩バター 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) プレミックス粉(ホットケーキ用)	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) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本がほちや(果実、生)	エネルギー: 634kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 21.6g 食塩相当量: 1.2g
26 金	ジョア りんご	きのこスパゲティ レパールのケチャップ煮 牛乳 ほうれんそうのお浸し スイーツー	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	乳酸菌飲料(乳製品) マカロニスパゲティ(乾) 無塩バター でんぷん(じゃがいもでんぷん) サフラワー油 ゼリー(オレンジ) 米菓(塩せんべい)	りんご(生) 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) ほうれんそう(葉、生) グレープフルーツ(砂糖、生)	エネルギー: 536kcal たんぱく質: 21.4g 脂質: 13.6g 食塩相当量: 0.8g
27 土	カルピス 芋けんぴ	あんバターパン ボルシチ 牛乳 パナナ	気になるジュース ぱりんこ	普通牛乳	乳酸菌飲料(乳製品) 芋かりんどう あんぱん 無塩バター 米菓(塩せんべい)	りんご(生) ぶどう(濃糖還元ジュース)	エネルギー: 367kcal たんぱく質: 8.4g 脂質: 9.6g 食塩相当量: 0.6g
28 日	お休み						
29 月	りんごゼリー	ブロッコリーカレー 小女子 牛乳 福神漬け オレンジ ご飯	ヨーグルト おつまみ昆布	ふた大型種、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)	ゼリー(オレンジ) じゃがいも(塊茎、生) 水稲穀粒(精白米)	ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) 福神漬け パレンシアオレンジ(砂糖、生) 刻み昆布	エネルギー: 379kcal たんぱく質: 14.7g 脂質: 10.5g 食塩相当量: 1.4g
30 火	豆乳 エビタイム	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)	豆乳(豆乳飲料、麦芽コーヒー) 米菓(塩せんべい) ロールパン うんしゅうみかん果実飲料(果糖入りジュース) ゼリー(オレンジ) ビスケット(ハード)	たまねぎ(りん茎、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 471kcal たんぱく質: 13.2g 脂質: 11.4g 食塩相当量: 1.3g

給食MEMO

- 12日 お誕生会
- 20日 保育発表会
- 23日 天皇誕生日

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。

