

平成28年1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							
3 火							
4 水							
5 木							
6 水	焼き魚(鮭) かぼちゃサラダ バナナ	牛乳 ミルクリッチ	べにげ(生) まぐろ鰯(油漬、フ レーク、ライト) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) クリームパ ン	日本かぼちゃ(果実、生) にんじん (根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) バナナ(生)	エネルギー：404kcal タンパク：20.6g 脂質：16.5g	カルシウム：160mg 食塩相当量：0.7g
7 木	切干大根 野菜キッシュ りんご	麦茶 七草風粥	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ か つお節 鶏卵、全卵(生)	砂糖(三温糖) さつまいも(焼根、生) 水稲穀粒(精白米)	切干しいたけ(生) にんじん(根、皮つ き、生) こまつな(葉、生) りんご(生) ほうれんそう(葉、生) ブロッコリー(花 序、生) かぶ(葉、生) かぶ(根、皮 つき、生)	エネルギー：271kcal タンパク：8.7g 脂質：5g	カルシウム：96mg 食塩相当量：0.5g
8 金	たんめん 笹かま揚げ 牛乳100 たくあん みかん	ヤクルト ぱりんこ	かつお節 ぶた大型種、かた(脂身つ き、生) 笹かま 普通牛乳100	中華めん(生) ごま油 サフラワー油 プレミックス粉(てんぷら用) 米菓(塩 せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) キヤベツ (結球葉、生) フラックマッペもやし (生) 塩菜ねぎ(葉、軟白、生) いら (葉、生) たくあん漬(塩漬しいたけ)	エネルギー：426kcal タンパク：15g 脂質：11.6g	カルシウム：190mg 食塩相当量：1.9g
9 土	チョコサンド きんぴらごぼう 牛乳200 スイーティー	ももゼリー 雪の里せんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 普通牛乳200	食パン(市販品) ミルクチョコレート 砂糖(三温糖) ごま(いり) しらたき サフラワー油 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう (根、生)	エネルギー：666kcal タンパク：20.2g 脂質：23g	カルシウム：335mg 食塩相当量：1.7g
10 日	成人の日						
11 月	成人の日						
12 火	焼肉 ビーフソテー 大学芋 りんご	スキムミルク 星たべよ	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 脱脂粉 乳 普通牛乳	ビーフン オリーブ油 さつまいも(焼 根、生) 砂糖(三温糖) 米菓(塩せん べい)	にんじん(根、皮つき、生) キヤベツ (結球葉、生) いら(葉、生) りんご (生)	エネルギー：347kcal タンパク：14.6g 脂質：11.8g	カルシウム：134mg 食塩相当量：1.7g
13 水	カレーの煮付け ポテトサラダ 金時豆 いちご	牛乳 ピザトースト	まがれい(生) ハム(ロース) ささげ (全粒、乾) 普通牛乳100 ナチュラル チーズ(パルメザン) ベーコン(ベー コン)	砂糖(三温糖) じゃがいも(焼茎、生) マヨネーズ(全卵型) ロールパン	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮 つき、生) なつみかん(缶詰) きゅう り(果実、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)	エネルギー：408kcal タンパク：21.3g 脂質：16.4g	カルシウム：225mg 食塩相当量：2.4g
14 木	八宝菜 花型卵 ブロッコリー オレンジ	ジョア(ストロベリー) ビスコ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏 卵、全卵(生)	オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) ビス ケット(ソフト)	はくさい(結球葉、生) 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) たけのこ (水煮缶詰) ブロッコリー(花序、生)	エネルギー：301kcal タンパク：12.4g 脂質：12.5g	カルシウム：320mg 食塩相当量：0.3g
15 金	クリームスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 ブロッコリー りんご	気になる野菜 炊き込み飯おにぎり	普通牛乳 クリーム(乳脂肪・植物性脂 肪) ベーコン(ベーコン) ぶた、肝臓 (生) 普通牛乳100 かつお節	マカロニス・パゲッティ(乾) 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) 水稲穀粒(精白 米) 砂糖(三温糖)	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) ブロッコリー(花序、生) りん ご(生) えのきたけ(生)	エネルギー：691kcal タンパク：28.9g 脂質：23.2g	カルシウム：429mg 食塩相当量：1g
16 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) スパゲティサラダ 牛乳 スイーティー	スポロン ゴマせんべい	まぐろ鰯(水蒸、フレーク、ライト) プロセスチーズ 普通牛乳200	コッペパン いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイマーガリン マカロニス・パ ゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 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)	エネルギー：572kcal タンパク：17.6g 脂質：19g	カルシウム：334mg 食塩相当量：1.7g
17 日							
18 月	チーズカレー 小女子 牛乳 りんご 福神漬け	スキムミルク おしゃぶりするめ	プロセスチーズ ぶた大型種、かた(脂 身つき、生) いか(干) 普通牛乳 100 脱脂粉乳 普通牛乳 いか加工 品(するめ)	じゃがいも(焼茎、生)	ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) りんご(生) 福神漬	エネルギー：338kcal タンパク：16.6g 脂質：12.1g	カルシウム：315mg 食塩相当量：1.8g
19 火	蒸し団子 温野菜 オレンジ	フルーツジュース ばかうけ	ぶた、ひき肉、生	水稲穀粒(精白米) ごま油 でん粉 (じゃがいもでん粉) ドレッシングタイ プ和風調味料 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、 生) わかめ(原葉、生) ブロッコリー (花序、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) バレンシアアロ ン(生)	エネルギー：317kcal タンパク：12.8g 脂質：9.1g	カルシウム：37mg 食塩相当量：0.8g
20 水	タラの磯部揚げ 青菜和え 大根煮 スイーティー	牛乳 セサミパン	まだら(生) かつお節 普通牛乳100	プレミックス粉(てんぷら用) サフラ ワー油 クリームパン ごま(いり)	あおさ(葉干し) こまつな(葉、生) プ ラックマッペもやし(生) にんじん(根、 皮つき、生) だいこん(根、皮つき、 生)	エネルギー：340kcal タンパク：18.3g 脂質：13.2g	カルシウム：206mg 食塩相当量：0.8g
21 木	筑前煮 スクランブルエッグ かぼちゃの甘煮 バナナ	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100	砂糖(三温糖) さつまいも(焼根、生) 無塩バター	たけのこ(水煮缶詰) にんじん(根、皮 つき、生) ほうれんそう(葉、生) ご ぼう(根、生) 日本かぼちゃ(果実、生) バナナ(生)	エネルギー：316kcal タンパク：15.5g 脂質：12.9g	カルシウム：169mg 食塩相当量：0.9g
22 金	鶏のから揚げ ほうれん草のお浸し 赤飯 こつゆ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	若鶏、もも(皮つき、生) あずき(全 粒、乾) ほたてご(貝柱、煮干し) 普通牛乳100	サフラワー油 ごま(いり) 水稲穀粒 (精白米) ごま(乾) さといも(球茎、 生) しらたき 焼きき(銀世ふ) ショ トケーキ	しょうが(根茎、生) にんじん(りん茎、 生) こまつな(葉、生) えのきたけ (生) にんじん(根、皮つき、生) さや えんどう(若豆、生) いちご(生) う らん(生)	エネルギー：674kcal タンパク：27.2g 脂質：26g	カルシウム：197mg 食塩相当量：1.4g
23 土	エッグパン ピーナツパン ラックミー(コーヒー) スイーティー	バナナ	鶏卵、全卵(生)	ロールパン マヨネーズ(全卵型) らっ かせい(ピーナツバター)	きゅうり(果実、生) レタス(結球葉、 生) バナナ(生)	エネルギー：557kcal タンパク：19.5g 脂質：19.1g	カルシウム：51mg 食塩相当量：0.9g
22 日							
25 月	田舎汁 笹かまの磯辺揚げ 牛乳 白菜のお浸し みかん	なかよしヨーグルト おつまみ昆布	かつお節 米そ(甘みそ) 若鶏、も も(皮つき、生) 絹ごし豆腐 笹か ま 普通牛乳100	サフラワー油 プレミックス粉(てんぷら 用)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう (根、生) 日本かぼちゃ(果実、生) 塩菜ねぎ(葉、軟白、生) あおさ(葉干 し) はくさい(結球葉、生) うらんしゆ り(生)	エネルギー：316kcal タンパク：13.2g 脂質：12.7g	カルシウム：283mg 食塩相当量：1.6g
26 火	松風焼き 小松菜のゴマ和え チーズ バナナ	スキムミルク クラッカー	ぶた、ひき肉、生 凍り豆腐 鶏卵、全 卵(生) プロセスチーズ 脱脂粉乳 普通牛乳	パン粉(乾燥) ごま(いり) クラッカー (ソーダ)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りん茎、生) こまつな(葉、生) えの きたけ(生) バナナ(生)	エネルギー：479kcal タンパク：28g 脂質：21.2g	カルシウム：324mg 食塩相当量：1.4g
27 水	さんまの甘煮 マセドアンサラダ みかん	牛乳 クリームパン	さんま(生) ハム(ロース) 普通牛乳 100	砂糖(三温糖) さつまいも(焼根、生) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイ プ和風調味料 クリームパン	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮 つき、生) きゅうり(果実、生) ひじき (ほしひじき) うらんしゆり(生) じよ う(生)	エネルギー：496kcal タンパク：19g 脂質：24g	カルシウム：213mg 食塩相当量：1.4g
28 木	焼きそば ウィンナー ほうれんそうのお浸し いちご	野菜生活 アップルマフィン	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 鶏卵、全卵(生)	茹し中華めん プレミックス粉(ホット ケーキ用) 無塩バター 砂糖(三温 糖)	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) キヤベツ(結球葉、 生) ほうれんそう(葉、生) フラック マッペもやし(生) しらたき	エネルギー：386kcal タンパク：10.6g 脂質：15.9g	カルシウム：106mg 食塩相当量：0.8g
29 金	おでん 白菜の塩昆布和え 牛乳 みかん	ジョア(ストロベリー) チョコイス	かつお節 鶏卵、全卵(生) はんぺん さつま揚げ 焼き竹輪 普通牛乳100	砂糖(三温糖) 板こんにやく(精粉こ んにやく) ビスケット(ソフト)	まこんぶ(葉干し) だいこん(根、皮つ き、生) はくさい(結球葉、生) 塩昆 布 うらんしゆり(生) じよりのう(生)	エネルギー：381kcal タンパク：19.7g 脂質：11.2g	カルシウム：484mg 食塩相当量：2.3g
30 土	ピーナツサンド ミネストローネ 牛乳 バナナ	なかよしプリン えびせんべい	ベーコン(ベーコン) だいず(水煮缶 詰) 普通牛乳200	食パン(市販品) らっかせい(ピーナツ バター) マカロニス・パゲッティ(乾) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(りん 茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ト マト缶詰(ホール) バナナ(生)	エネルギー：703kcal タンパク：24.8g 脂質：26.8g	カルシウム：319mg 食塩相当量：2.7g
31 日							

給食MEMO

22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。

