

平成27年4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 水	あらびきウインナーパン 牛乳 バナナ	ももゼリー 雪の里せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	ロールパン 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) バナナ(生)	エネルギー: 449kcal タンパク: 13.9g 脂質: 14.7g	カルシウム: 257mg 食塩相当量: 1.2g
2 木	肉じゃがが 厚焼き卵 バナナ	牛乳 あんバターパン	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かつお節 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) しらたき 車糖(三温糖) あんパン 無塩バター	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) グリンピース(冷凍) バナナ(生)	エネルギー: 350kcal タンパク: 13.2g 脂質: 11.5g	カルシウム: 158mg 食塩相当量: 0.9g
3 金	焼きそば ウインナー 牛乳 オレンジ	ヤクルト ぼたぼた焼き	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	蒸し中華めん、乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	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) キャベツ(結球葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 329kcal タンパク: 11.6g 脂質: 10.6g	カルシウム: 179mg 食塩相当量: 0.8g
4 土	チョコサンド アスパラソテー 牛乳 いちご	ミルクプリン 歌舞伎揚げ	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	食パン(市販品) ミルクチョコレート オリーブ油 ゼリー(ミルク) 米菓(塩せんべい)	アスパラガス(若茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) いちご(生)	エネルギー: 596kcal タンパク: 19.7g 脂質: 23.7g	カルシウム: 372mg 食塩相当量: 1.7g
5 日							
6 月	ポークカレー 小女子 牛乳 福神漬け	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 ヨーグルト(全脂無糖)	じゃがいも(塊茎、生)	にら(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(生) 福神漬 刺身昆布	エネルギー: 260kcal タンパク: 12.8g 脂質: 12.2g	カルシウム: 341mg 食塩相当量: 1.6g
7 火	カレイのから揚げ 三色和え グレープフルーツ	スポロン ぱりんこ	まがれい(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) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	ほうれんそう(葉、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) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 257kcal タンパク: 10.8g 脂質: 8.6g	カルシウム: 76mg 食塩相当量: 0.9g
8 水	焼肉 ビーフソテー バナナ	牛乳 クラッカー チーズ	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 普通牛乳 プロセスチーズ	ごま(粒) ビーフン オリーブ油 クラッカー(ソーダ)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) バナナ(生)	エネルギー: 406kcal タンパク: 19.2g 脂質: 20.7g	カルシウム: 250mg 食塩相当量: 1.3g
9 木	五目昆布 ス克蘭ブルエッグ いちご	牛乳 マヨネーズパン	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) まぐろ類缶詰(水煮、フレク、ライト) 普通牛乳 ベーコン(ベーコン)	車糖(三温糖) ロールパン マヨネーズ(全卵型)	まこんぶ(葉干し) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) いちご(生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー: 402kcal タンパク: 15.5g 脂質: 22.4g	カルシウム: 237mg 食塩相当量: 2.1g
10 金	アスパラとトマトのスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 オレンジ	ジョア マリービスケット	ベーコン(ベーコン) ナチュラルチーズ(フルメザン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳	マカロニスバゲッティ(粒) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) アスパラガス(若茎、生) トマト缶詰(ホール) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 579kcal タンパク: 22.8g 脂質: 19.2g	カルシウム: 229mg 食塩相当量: 2.2g
11 土	エッグパン 豆乳 バナナ	プリン あまからせんべい	鶏卵、全卵(生) ハム(ロース)	ロールパン マヨネーズ(全卵型) ブルーベリー(ジャム) 豆乳(豆乳飲料) 麦芽コーヒー カスタードプリン グ 米菓(甘せんべい)	きゅうり(果実、生) レタス(結球葉、生) バナナ(生)	エネルギー: 546kcal タンパク: 17.6g 脂質: 18.7g	カルシウム: 134mg 食塩相当量: 1.3g
12 日							
13 月	むらくも汁 笹かま揚げ 牛乳 たくあん いちご	スキムミルク おしゃぶりするめ	かつお節 蒸しかまぼこ 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 脱脂粉乳 いち加工品(するめ)	じゃがいも(塊茎、生) 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) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) ぶなしめじ(生) たくあん漬(塩押しだいこん漬) いちご(生)	エネルギー: 292kcal タンパク: 15.4g 脂質: 11.2g	カルシウム: 227mg 食塩相当量: 1.8g
14 火	さばの味噌煮 ブロッコリーサラダ バナナ	ヤクルト えびせんべい	まさば(生) 米みそ(甘みそ) ベーコン(ベーコン)	車糖(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) わかめ(原産、生) キャベツ(結球葉、生) バナナ(生)	エネルギー: 267kcal タンパク: 12.7g 脂質: 6.5g	カルシウム: 62mg 食塩相当量: 1.2g
15 水	ハンバーグ 温野菜 オレンジ	野菜生活 カップケーキ	ぶた、ひき肉、生 凍り豆腐 鶏卵、全卵(生) ハム(ロース) 普通牛乳 きな粉(生) 全粒大豆	サウザンアイランドドレッシング フレミックス粉(ホットケーキ用) 車糖(三温糖) 無塩バター	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) アスパラガス(若茎、生) キャベツ(結球葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 435kcal タンパク: 20.1g 脂質: 24g	カルシウム: 256mg 食塩相当量: 0.7g
16 木	竹の子の含め煮 花型卵 きゅうり漬け グレープフルーツ	牛乳 ビスコ	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 ビスケット(ソフト)	たけのこ(水煮缶詰) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ぎや、生) きゅうり(果実、生) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 275kcal タンパク: 11.6g 脂質: 14g	カルシウム: 162mg 食塩相当量: 0.8g
17 金	お子様ランチ オレンジジュース フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	まぐろ類缶詰(油漬、フレク、ライト) 若鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) マカロニスバゲッティ(粒) マヨネーズ(全卵型) プレミックス粉(ホットケーキ用) サフラワー油 バレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料) ミルクチョコレート	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) しょうが(根茎、生) にん(くにん茎、生) マッシュルーム(水煮缶詰) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) じゃがいも(塊茎、生)	エネルギー: 655kcal タンパク: 21g 脂質: 23.1g	カルシウム: 152mg 食塩相当量: 1.5g
18 土	ソフトフランスピーナツパン ごぼうサラダ 牛乳 オレンジ	バナナ	若鶏、ささ身(生) 普通牛乳	ココパン ちっかせい(ピーナツバター) 車糖(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) バナナ(生)	エネルギー: 477kcal タンパク: 17.9g 脂質: 13.2g	カルシウム: 283mg 食塩相当量: 1.4g
19 日							
20 月	アスパラシチュー 竹輪と凍り豆腐煮 牛乳 グレープフルーツ	なかよしヨーグルト クッキー	若鶏、むね(皮つき、生) 焼き竹輪 凍り豆腐 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) ビスケット(ソフト)	スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) アスパラガス(若茎、生) にんじん(根、皮つき、生) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 393kcal タンパク: 16.4g 脂質: 15.8g	カルシウム: 283mg 食塩相当量: 0.7g
21 火	焼き魚(鮭) マカロニサラダ バナナ	牛乳 ホットケーキ	べにざけ(生) ハム(ロース) プロセスチーズ 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	マカロニスバゲッティ(粒) マヨネーズ(全卵型) プレミックス粉(ホットケーキ用) ソフトタイプマーガリン メールシロップ	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) バナナ(生)	エネルギー: 384kcal タンパク: 18.5g 脂質: 16.7g	カルシウム: 187mg 食塩相当量: 0.7g
22 水	磯部つくね ゴマ和え オレンジ	牛乳 チョコパン	鶏肉、ひき肉 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	パン粉(乾燥) サフラワー油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(白) 食パン(市販品) ミルクチョコレート	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(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: 412kcal タンパク: 17.9g 脂質: 17.7g	カルシウム: 197mg 食塩相当量: 1.4g
23 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 いちご	スポロン 星たべよ	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、生) 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) いちご(生)	エネルギー: 278kcal タンパク: 9.3g 脂質: 6g	カルシウム: 123mg 食塩相当量: 1.4g
24 金	きつねうどん 天ぷら 牛乳 グレープフルーツ	ジョア (ストロベリー) ゆかりおにぎり	かつお節 油揚げ ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かに風味かまぼこ しらす干し(微乾燥品) 普通牛乳	うどん(ゆで) プレミックス粉(てんぷら用) 水稲穀粒(精白米)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(原産、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) グレープフルーツ(砂じょう、生) 乾燥わかめ(葉干し) (葉、生)	エネルギー: 492kcal タンパク: 18.7g 脂質: 8.5g	カルシウム: 462mg 食塩相当量: 0.8g
25 土	クリームサンド じゃがいもソテー 牛乳 オレンジ	ももゼリー きなこせんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	クリームパン じゃがいも(塊茎、生) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	ぶなしめじ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 482kcal タンパク: 15.4g 脂質: 16.9g	カルシウム: 275mg 食塩相当量: 1.4g
26 日							
27 月	春雨スープ 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 バナナ	スキムミルク コーンポタージュ せんべい	ベーコン(ベーコン) 若鶏、もも(皮なし、生) 普通牛乳 脱脂粉乳	緑豆(はるさめ(粒) 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン 缶詰(ホールカーネルスタイル) バナナ(生)	エネルギー: 321kcal タンパク: 16.5g 脂質: 10.9g	カルシウム: 207mg 食塩相当量: 1.8g
28 火	タラの磯部揚げ 青菜和え いちご	牛乳 スイートポテト	たら(生) かつお節 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	プレミックス粉(てんぷら用) サフラワー油 さつまいも(塊根、生) 無塩バター	あおさ(葉干し) ごま(葉、生) ブラックマツモやし(生) にんじん(根、皮つき、生) いちご(生)	エネルギー: 240kcal タンパク: 11.5g 脂質: 10.6g	カルシウム: 186mg 食塩相当量: 0.3g
29 日	昭和の日						
30 木	筑前煮 かぼちゃキッシュ オレンジ	牛乳 ソフトフランス (ジャム&マーガリン)	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) コッペパン いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン	たけのこ(水煮缶詰) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ぎや、生) 日本かぼちゃ(果実、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 382kcal タンパク: 15.3g 脂質: 13.1g	カルシウム: 180mg 食塩相当量: 1.4g

給食MEMO

1日 入園式
17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。

