

平成27年6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月	ブロッコリーシチュー 竹輪と厚揚げ煮 牛乳 オレンジ	なかよヨーグルト おつまみ昆布	成鶏、むね(皮つき、生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、生) 車輪(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉)	スイートコーン缶詰(ホールカーネルス タイプ) たまねぎ(りん茎、生) にん じん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花 序、生) グリンピース(冷凍) パン (食パン)	エネルギー: 282kcal タンパク: 11.7g 脂質: 9.5g エネルギー: 279kcal タンパク: 13.2g 脂質: 9.8g
2火	さばの味噌煮 マカロニサラダ ゴールデンキウイ	ヤクルト ぱりんこ	まさば(生) 米みそ(甘みそ) ハム (ロース) プロセスチーズ	車輪(三温糖) マカロニス(バゲット) (乾) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩 せんべい)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮 つき、生) きゅうり(果実、生) レタス (結球葉、生) キウイフルーツ(生)	エネルギー: 361kcal タンパク: 16.2g 脂質: 16.1g
3水	焼肉 ビーフソテー パナナ	牛乳 玄米パン	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100	ビーフン オリーブ油 玄米パン	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ (結球葉、生) にら(葉、生) パナナ (生)	エネルギー: 411kcal タンパク: 14g 脂質: 16.2g
4木	酢豚 花型卵 グレープフルーツ	フルーツ白玉 麦茶	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、 生) 鶏卵、全卵(生) ホップクリーム (植物性脂肪)	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラウ ー油 車輪(三温糖) 上新粉 甘納豆 (あずき)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) たけのこ(水煮缶詰) グレープフル ーツ(砂糖、生) もも(缶詰、果肉)	エネルギー: 379kcal タンパク: 12.9g 脂質: 14.8g
5金	カレーうどん ポテトコロッケ 牛乳 きゅうり漬け ゴールデンキウイ	野菜生活 チョイス	かつお節 ぶた大型種、かた(脂身つ き、生) 鶏卵、全卵(生) ぶた、ひき 肉、生 普通牛乳100	うどん(ゆで) パン粉(生) 薄力粉(1 等) じゃがいも(塊茎、生) ビスケッ (ソフト)	にんじん(根、皮つき、生) にら(葉、 生) たまねぎ(りん茎、生) きゅうり (果実、生) キウイフルーツ(生)	エネルギー: 547kcal タンパク: 14.3g 脂質: 15.3g
6土	チョコサンド 野菜の豆乳煮込み 麦茶 パナナ	ももゼリー 雪の里せんべい	ベーコン(ベーコン)	食パン(市販品) ミルクチョコレート 豆乳(調整豆乳) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) パナナ(生)	エネルギー: 310kcal タンパク: 13.8g 脂質: 12.1g
7日						
8月	ココロスープ さき身揚げ 牛乳 いんげんのピーナツ和え ゴールデンキウイ	スキムミルク きなこせんべい	ベーコン(ベーコン) 若鶏、さき身(生) 普通牛乳100 脱脂粉乳 普通牛乳1 リットル	プレミックス粉(てんぷら用) サフラ ー油 ごま(白) 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プ) にん じんに(りん茎、生) にんじん(根、皮つ き、生) キャベツ(結球葉、生) さや びん(冷凍)	エネルギー: 291kcal タンパク: 14.4g 脂質: 5.9g
9火	焼き魚(鮭) ポテトサラダ 金時豆 グレープフルーツ	スポロン えびせんべい	べにざけ(生) ハム(ロース) さきげ (全粒、乾)	じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全 卵型) 車輪(三温糖) 米菓(塩せんべ い)	にんじん(根、皮つき、生) なつみか ん(缶詰) きゅうり(果実、生) グレ ーフルーツ(砂糖、生)	エネルギー: 490kcal タンパク: 25.4g 脂質: 27g
10水	ミートボール ゴマ和え オレンジ	牛乳 ピザトースト	ぶた、ひき肉、生 凍り豆腐 鶏卵、全 卵(生) 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)	車輪(三温糖) でん粉(じゃがいもで ん粉) サフラウー油 ごま(白) ロー ルパン	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りん茎、生) ほうれんそう(葉、生) ブラックマツペもやし(生) バルサン アオレンジ(砂糖、生)	エネルギー: 398kcal タンパク: 16.6g 脂質: 15.2g
11木	きんぴらごぼう スクランブルエッグ ブロッコリー パナナ	ジョア(ストロベリー) チーズ クラッカー	若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵、全卵 (生) まぐろ缶詰(水煮、フレーク、ラ イト) プロセスチーズ	車輪(三温糖) ごま(白) しらたき サフラウー油 マヨネーズ(全卵型) ク ラッカー(ソーダ)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう (根、生) ブロッコリー(花序、生) パ ナナ(生)	エネルギー: 513kcal タンパク: 16.4g 脂質: 17.5g
12金	豚丼 ナムル たくあん まいたけ汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 納ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘み そ) 普通牛乳100	しらたき 車輪(三温糖) 水稲穀粒(精 白米) ごま油 ショートケーキ	たまねぎ(りん茎、生) ブラックマツ ペもやし(生) にんじん(根、皮つき、 生) きゅうり(果実、生) きょうな(葉、 生) にんにく(りん茎、生) たくあん漬 (塩漬)	エネルギー: 584kcal タンパク: 21.3g 脂質: 22.2g
13土	ピーナツサンド ところてんサラダ 牛乳 ゴールデンキウイ	バナナ	ハム(ロース) 普通牛乳200	食パン(市販品) らっかせい(ピーナツ バター) ドレッシングタイプ和風調味 料	にんじん(根、皮つき、生) キウイフル ーツ(生) パナナ(生)	エネルギー: 322kcal タンパク: 16.8g 脂質: 11.5g
12日						
15月	ポークカレー 小女子 牛乳 福神漬け オレンジ	ソファール(プレーン) おしゃぶりするめ	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、 生) いかなご(生) 普通牛乳100 い か加工品(するめ)	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) ふなしめじ (生) 福神漬 バルサンアオレンジ(砂 じょう、生)	エネルギー: 257kcal タンパク: 10.3g 脂質: 9.9g
16火	白身魚のタルタルソース 青菜和え グレープフルーツ	なかよプリン 黒豆せんべい	まだら(生) かつお節	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラウ ー油 マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せん べい)	きゅうり(果実、生) こまつな(葉、生) ブラックマツペもやし(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: 336kcal タンパク: 19g 脂質: 15.8g
17水	照り焼きチキン かみかみサラダ メロン	牛乳 甘バターパン	若鶏、もも(皮つき、生) 若鶏、さき身 (生) 普通牛乳100	車輪(三温糖) 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) にんにく(りん茎、 生) きゅうり(果実、生) にんじん (根、皮つき、生) ごぼう(根、生) メ ロン(温室メロン、生)	エネルギー: 205kcal タンパク: 8.1g 脂質: 4.4g
18木	五目昆布 野菜キッシュ ゴールデンキウイ	ヤクルト うす焼きせんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) だいざい(水煮缶詰) 鶏卵、全卵(生)	車輪(三温糖) 米菓(塩せんべい)	まこんぶ(葉干し) にんじん(根、皮つ き、生) ごぼう(根、生) 日本がほ ちや(果実、生) キウイフルーツ(生)	エネルギー: 594kcal タンパク: 18.6g 脂質: 26.3g
19金	和風スパゲティ レパールのケチャップ煮 牛乳 ブロッコリー パナナ	野菜生活 チョコチップケーキ	ベーコン(ベーコン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100 鶏卵、全卵(生)	マカロニス(バゲット) でん粉 (じゃがいもでん粉) サフラウー油 マヨネーズ(全卵型) プレミックス粉(ソ フトケーキ用) 無塩バター 車輪(三温 糖)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) エリンギ(生) しも(葉、 生) ブロッコリー(花序、生) パナナ (生)	エネルギー: 556kcal タンパク: 20.7g 脂質: 18.8g
20土	焼きそばパン ラックミー(コーヒー) オレンジ	牛乳 クッキー	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、 生) 普通牛乳100	蒸し中華めん サフラウー油 コッパ ン ビスケッ(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) バルサンアオレンジ(砂糖、生)	エネルギー: 298kcal タンパク: 11.6g 脂質: 10.4g
21日						
22月	肉団子スープ 竹輪の磯部揚げ 牛乳 ブロッコリーのおかか和え ゴールデンキウイ	Caせんべい スキムミルク	鶏肉、ひき肉 焼き竹輪 普通牛乳100 削り節 脱脂粉乳 普通牛乳1リットル	緑豆はるさめ(乾) プレミックス粉(て んぷら用) サフラウー油 米菓(塩せん べい)	にんじん(根、皮つき、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プ) しょうが (根茎、生) チンゲンサイ(葉、生) あ おき(葉、生)	エネルギー: 220kcal タンパク: 7.5g 脂質: 5.9g
23火	赤うおの煮魚 スパゲティサラダ グレープフルーツ	果実ジュース ばかうけ	しらうお(生) ハム(ロース)	車輪(三温糖) マカロニス(バゲット) (乾) マヨネーズ(全卵型) アセロ ラ(10%果汁入り飲料) 米菓(塩せんべ い)	にんじん(根、皮つき、生) レタス(結 球葉、生) きゅうり(果実、生) グレ ーフルーツ(砂糖、生)	エネルギー: 367kcal タンパク: 16.5g 脂質: 16.1g
24水	五目納豆 かぼちゃの甘煮 きゅうり漬け メロン	牛乳 ミルクリッチ	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納 豆 プロセスチーズ 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) 車輪(三温糖) クリームパン	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)	エネルギー: 289kcal タンパク: 10.7g 脂質: 12.1g
25木	カレー肉じゃが 厚焼き卵 オレンジ	アイス	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏 卵、全卵(生) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、生) しらたき 車輪 (三温糖) ビスケッ(ソフト)	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 ルサンアオレンジ(砂糖、生)	エネルギー: 453kcal タンパク: 20.2g 脂質: 9.8g
26金	三色そうめん 豚肉とパプリカの炒め物 牛乳 ゴールデンキウイ	ジョア(白ブドウ) チーズおにぎり	かつお節 なた 鶏卵、全卵(生) ぶ た大型種、かた(脂身つき、生) 普通 牛乳100 プロセスチーズ	そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精 白米)	ほうれんそう(葉、生) 根菜ねぎ(葉、 軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) 赤ピーマン(果実、生) 青ピーマン(果 実、生) たまねぎ(りん茎、生) キウ イフルーツ(生)	エネルギー: 583kcal タンパク: 15.9g 脂質: 20.5g
27土	ソフトフランス(あんバターパン) レタスソテー 牛乳 パナナ	りんごゼリー コーンポタージュ せんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	あんパン 無塩バター オリーブ油 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) レタス(結球葉、生) パナナ(生)	エネルギー: 319kcal タンパク: 12.3g 脂質: 14.7g
28日						
29月	栄養すいとん まさご揚げ 牛乳 たくあん ゴールデンキウイ	なかよヨーグルト 小魚アーモンド	納ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘み そ) ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 焼き竹輪 普通牛乳100 い かなご(あめ煮)	白玉粉 プレミックス粉(てんぷら用) サフラウー油 アーモンド(フライ、味付 け)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう (根、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) あおき(葉干し) たくあん漬(塩押し だいこん漬) キウイフルーツ(生)	エネルギー: 344kcal タンパク: 20.7g 脂質: 13.7g
30火	松風焼き 昆布キャベツ メロン	スポロン ゴマせんべい	ぶた、ひき肉、生 凍り豆腐 鶏卵、全 卵(生)	米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) 塩昆布 きゅうり(果実、生) メロン(温 室メロン、生)	

給食MEMO

12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。

