


平成27年7月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日 曜	食 食		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	さわらの照り焼き かぼちゃサラダ オレンジ	チョコパン 牛乳	さわら(生) まぐろ刺身(油漬、フ レーク、ライト) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) チョココロネ	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) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 315kcal たんぱく: 15g 脂質: 15.7g	カルシウム: 161mg 食塩相当量: 0.9g
2 木	筑前煮 スクランブルエッグ グレープフルーツ	とうもろこし ジョア(ストロベリー)	鶏胸肉(皮つき、生) 油揚げ 鶏 卵、全卵(生) プロセスチーズ	車輪(三温糖)	たけのこ(水煮缶詰) にんじん(根、 皮つき、生) さやいんげん(若ざや、 生) グレープフルーツ(砂じょう、生) スイートコーン(未熟種子、生)	エネルギー: 288kcal たんぱく: 17.6g 脂質: 8.6g	カルシウム: 346mg 食塩相当量: 0.6g
3 金	冷やし中華 オレンジジュース フルーツ	ケーキ 牛乳	焼き豚 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 100	中華めん(生) ごま油 ショートケ ーキ	きゅうり(果実、生) わかめ(海藻、 生) レタス(結球葉、生) トマト(果 実、生) すいか	エネルギー: 514kcal たんぱく: 17.8g 脂質: 16.9g	カルシウム: 177mg 食塩相当量: 1g
4 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 寒天サラダ 牛乳 パナナ	なかよしプリン 磯せんべい	ハム(ロース) 鶏卵、全卵(生) 普通 牛乳200	ココパン、いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン ドレッシングタ イプ和風調味料 米菓(塩せんべい)	レタス(結球葉、生) にんじん(根、 皮つき、生) きゅうり(果実、生) てん ぐさ(寒天) トマト(果実、生) パナナ (生)	エネルギー: 571kcal たんぱく: 17.4g 脂質: 19g	カルシウム: 312mg 食塩相当量: 1.9g
5 日							
6 月	ワンタンスープ 笹かまの磯辺揚げ 牛乳 カリカリきゅうり メロン	なかよしヨーグルト コーンポタージュせん べい	ぶた、ひき肉、生 笹かま 普通牛乳 100	しゅうまいの皮 サラワー油 プレ ミックス粉(てんぷら用) 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(寒干し) きゅうり(果 実、生)	エネルギー: 341kcal たんぱく: 14.1g 脂質: 13.1g	カルシウム: 235mg 食塩相当量: 1.2g
7 火	七夕そうめん 竹輪のひき肉煮 とうもろこし 牛乳 グレープフルーツ	アイスクリーム	かつお節 鶏卵、全卵(生) なたと 焼き竹輪 ぶた、ひき肉、生 普通牛 乳100	そうめん、ひやむぎ(乾) 車輪(三温 糖) でん粉(じゃがいもでん粉) ラク トアイス(普通脂肪)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん (根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) グリーンピース(冷凍) グレープフル ーツ(砂じょう、生) スイートコーン(未 熟種子、生)	エネルギー: 496kcal たんぱく: 16.8g 脂質: 19.5g	カルシウム: 226mg 食塩相当量: 1.9g
8 水	さばの味噌煮 キャベツ和え スイカ	クリームパン 牛乳	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 普通 牛乳100	車輪(三温糖) サウザンアイランド レッシング クリームパン	しょうが(根茎、生) キャベツ(結球 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) ブロッコリー(花序、生)	エネルギー: 405kcal たんぱく: 19.6g 脂質: 17.2g	カルシウム: 171mg 食塩相当量: 1.4g
9 木	五色煮 かぼちゃキッシュ オレンジ	野菜生活 マリービスケット	鶏胸肉(皮つき、生) さつま揚げ 鶏卵、全卵(生)	サラワー油 車輪(三温糖) ビス ケット(ソフト)	ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つ き、生) さやいんげん(若ざや、生) 日本かぼちゃ(果実、生) パレンシア オレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 323kcal たんぱく: 13.8g 脂質: 14g	カルシウム: 64mg 食塩相当量: 0.9g
10 金	鶏のから揚げ 三色和え トマト ゴールデンキウイ	ポテトのチーズ焼き 牛乳	鶏胸肉(皮つき、生) プロセスチ ーズ ハム(ロース) 普通牛乳100	サラワー油 マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、生)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん 茎、生) こまつな(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) トマト(果 実、生) キウイフルーツ(生)	エネルギー: 336kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 19.9g	カルシウム: 207mg 食塩相当量: 1g
11 土	メロンパン 牛乳 パナナ	りんごゼリー 青のりせんべい	普通牛乳200	米菓(塩せんべい)	パナナ(生)	エネルギー: 504kcal たんぱく: 13.3g 脂質: 13g	カルシウム: 236mg 食塩相当量: 0.7g
12 日							
13 月	スタミナカレー 小女子 牛乳 福神漬け メロン	ソファール(プレーン) おつまみ昆布	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) い かな(生) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、生) サラワー油	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん 茎、生) しょうが(根茎、生) にら (葉、生) にんじん(根、皮つき、生) 福神漬 メロン(温室メロン、生) 刺 身昆布	エネルギー: 338kcal たんぱく: 13.5g 脂質: 13.4g	カルシウム: 356mg 食塩相当量: 1.9g
14 火	ハンバーグ 温野菜 ゴールデンキウイ	ヤクルト サラダせんべい	ぶた、ひき肉、生 凍り豆腐 鶏卵、 全卵(生)	車輪(三温糖) ドレッシングタイプ和 風調味料 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りん茎、生) わかめ(海藻、生) フ ロココリー(花序、生) キャベツ(結球 葉、生) キウイフルーツ(生)	エネルギー: 354kcal たんぱく: 20.4g 脂質: 13.8g	カルシウム: 146mg 食塩相当量: 0.9g
15 水	カレイのマリネ ポテトサラダ スイカ	マヨネーズパン 牛乳	まがれい(生) ハム(ロース) ナチュ ラルチーズ(エダム) ベーコン(ベー コン) 普通牛乳100	車輪(三温糖) でん粉(じゃがいもで ん粉) サラワー油 じゃがいも(塊 茎、生) マヨネーズ(全卵型) ロー ルパン	トマト(果実、生) 黄ピーマン(果実、 生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん (根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) すいか 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: 479kcal たんぱく: 19.1g 脂質: 27.5g	カルシウム: 184mg 食塩相当量: 1.5g
16 木	ひじきの煮物 厚焼き卵 オレンジ	アイスクリーム	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) だいず(水煮缶詰) 焼き竹輪 鶏卵、 全卵(生)	車輪(三温糖) ラクトアイス(普通脂 肪)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、 皮つき、生) しょうが(根、生) パレン シアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 347kcal たんぱく: 11.9g 脂質: 17.1g	カルシウム: 189mg 食塩相当量: 1.3g
17 金	焼きそば ウインナー とうもろこし 牛乳 メロン	クッキー ジョア(プレーン)	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 100	蒸し中華めん ビスケット(ソフト)	あおさ(寒干し) たまねぎ(りん茎、 生) 黄ピーマン(果実、生) にんじん (根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、 生) スイートコーン(未熟種子、生) メロン(温室メロン)	エネルギー: 441kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 15.1g	カルシウム: 417mg 食塩相当量: 0.7g
18 土	甘バターサンド チンジャオロース 牛乳 ゴールデンキウイ	ミルクプリン 歌舞伎揚げ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普 通牛乳200	クリームサンド 車輪(三温糖) ゼ リー(ミルク) 米菓(塩せんべい)	黄ピーマン(果実、生) たけのこ(水 煮缶詰) にんじん(根、皮つき、生) キウイフルーツ(生)	エネルギー: 635kcal たんぱく: 24.1g 脂質: 22.6g	カルシウム: 371mg 食塩相当量: 1.8g
19 日	海の日 						
20 月	海の日						
21 火	鶏肉のバベキューソース 青菜和え トマト バナナ	ポップコーン スポロン	鶏胸肉(皮つき、生) かつお節	マヨネーズ(全卵型) ポップコーン サラワー油	たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、 生) ブラックマツホもやし(生) にん じん(根、皮つき、生) パナナ(生) ト マト(果実、生)	エネルギー: 247kcal たんぱく: 9.8g 脂質: 8.6g	カルシウム: 86mg 食塩相当量: 0.8g
22 水	焼き魚(鮭) マセドアンサラダ ゴールデンキウイ	ピーナツパン 牛乳	べにざけ(生) ハム(ロース) 普通 牛乳100	さつまいも(塊根、生) マヨネーズ(全 卵型) ドレッシングタイプ和風調味 料 食パン(市販品) らっかせい(ピー ナツバター)	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) ひじき(ほしひ じき) キウイフルーツ(生)	エネルギー: 328kcal たんぱく: 18.2g 脂質: 13.1g	カルシウム: 189mg 食塩相当量: 0.8g
23 木	マーボーナス 花型卵 きゅうり漬け スイカ	源氏パイ 牛乳	ぶた、ひき肉、生 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100	ごま油 車輪(三温糖) でん粉(じゃ がいもでん粉) パフパイ	なす(果実、生) にら(葉、生) にん じん(根、皮つき、生) にんにく(りん 茎、生) しょうが(根茎、生) きゅう り(果実、生) すいか	エネルギー: 268kcal たんぱく: 12.3g 脂質: 14.4g	カルシウム: 151mg 食塩相当量: 0.7g
24 金	夏野菜のトマトスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 オレンジ	ももゼリー 味しらべ	ベーコン(ベーコン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニスパゲティ(乾) 車輪(三 温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油 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) し そ(葉、生) なす(果実、生) トマト(果 実、生) トマト缶詰(ホール) パレン シアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 517kcal たんぱく: 20.8g 脂質: 14.5g	カルシウム: 156mg 食塩相当量: 2.2g
25 土	カレーパン ラックミー(コーヒー) グレープフルーツ	ビスコ 牛乳	ぶた、ひき肉、生 ナチュラルチ ーズ(バルメザン) 普通牛乳100	ロールパン オリーブ油 パン粉(乾 燥) サラワー油 ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、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: 662kcal たんぱく: 25.5g 脂質: 28.4g	カルシウム: 239mg 食塩相当量: 1.2g
26 日							
27 月	とうもろこしシチュー 竹輪と厚揚げ煮 牛乳 メロン	ソファール(ストロベリー) おこし	鶏胸肉(皮つき、生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳100	マカロニスパゲティ(乾) 車輪(三 温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) はとむぎ(精白粒)	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) 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) メ ロン(温室メロン)	エネルギー: 324kcal たんぱく: 15.8g 脂質: 8.9g	カルシウム: 298mg 食塩相当量: 0.3g
28 火	焼肉 ビーフソテー カリカリきゅうり バナナ	クラッカー チーズ ジョア(白ブドウ)	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 プロセ スチーズ	ビーフン オリーブ油 クラッカー(ソ フト)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ (結球葉、生) にら(葉、生) きゅう り(果実、生) パナナ(生)	エネルギー: 401kcal たんぱく: 20.7g 脂質: 16.3g	カルシウム: 404mg 食塩相当量: 1.5g
29 水	ししゃものから揚げ ゴマ和え オレンジ	セサミン 牛乳	からふとししゃも(生干し、生) 普通 牛乳100	でん粉(じゃがいもでん粉) サラ ワー油 マヨネーズ(全卵型) ごま (いり) クリームパン	ほうれんそう(葉、生) ブラックマツ ホもやし(生) にんじん(根、皮つき、 生) パレンシアオレンジ(砂じょう、 生)	エネルギー: 345kcal たんぱく: 13.8g 脂質: 18.4g	カルシウム: 282mg 食塩相当量: 1.3g
30 木	オクラ入り五目納豆 かぼちゃの甘煮 ゴールデンキウイ	とうもろこし 牛乳	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)	オクラ(果実、生) にんじん(根、皮つ き、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) 日 本かぼちゃ(果実、生) キウイフル ーツ(生) スイートコーン(未熟種子、 生)	エネルギー: 311kcal たんぱく: 15.5g 脂質: 12.1g	カルシウム: 210mg 食塩相当量: 1.2g
31 金	肉みそうどん 塩昆布漬け トマト 牛乳 スイカ	ヤクルト まがりせんべい	米みそ(甘みそ) ぶた、ひき肉、生 かつお節 普通牛乳100	うどん(ゆで) でん粉(じゃがいもで ん粉) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) ブラックマツ ホもやし(生) にんじん(根、皮つき、 生) キャベツ(結球葉、生) 塩昆布 きゅうり(果実、生) トマト(果実、生) すいか	エネルギー: 295kcal たんぱく: 10.4g 脂質: 6.1g	カルシウム: 179mg 食塩相当量: 1.2g

給食MEMO

3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。

