

平成27年7月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園

日曜	献立名			3歳未満児			栄養価
	朝間	昼食	昼間	あか	黄	みどり	
1	水	さわらの照り焼き かぼちゃサラダ オレンジ ご飯 ニラ玉汁	チョコパン 牛乳	さわら(生) まぐろ(照り焼き) 油漬、フルレーク、ライド、鶏卵、全卵(生) かつお節、米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) マヨネーズ(全卵型) 米菓(糖せんべい) 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) たらこ(生) ハンシニアオレンジ(砂糖、生)	エネルギー: 445kcal タンパク: 15.1g 脂質: 14.7g カルシウム: 196mg 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 ご飯 まいたけ汁	とうもろこし ジョア(ストロベリー)	普通牛乳100 鶏卵、むね(皮つき、生) 油揚げ、鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節、米みそ(甘みそ)	クラッカー(ソーダ) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米)	たけのこ(水煮缶詰) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若豆、生) まいたけ(生) 鶏卵(生) グレープフルーツ(砂糖、生) スイートコーン(未熟種子、生) スイートコーン(未熟種子、生) スイートコーン(未熟種子、生)	エネルギー: 468kcal タンパク: 21.4g 脂質: 12.2g カルシウム: 466mg 食塩相当量: 1.2g
3	金	冷やし中華 とうもろこし 野菜生活 フルーツヨーグルト	ケーキ 牛乳	焼き豚、鶏卵、全卵(生) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 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) スイートコーン(未熟種子、生) キウイフルーツ(生) なつみかん(缶詰) (生)	エネルギー: 384kcal タンパク: 14.5g 脂質: 12.3g カルシウム: 173mg 食塩相当量: 1.1g
4	土	ぶどうジュース アンパンマン 野菜せんべい	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	ハム(ロース) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) コッパン、いちご(ジャム、含糖) 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	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若豆、生) 日本かぼちゃ(果実、生) てんぐさ(菜実、生) トマト(果実、生) パナナ(生)	エネルギー: 465kcal タンパク: 11.4g 脂質: 11.8g カルシウム: 188mg 食塩相当量: 1.3g
5	日						
6	月	牛乳 芭蕉揚げ	ワンタンスープ 笹かまの磯辺揚げ カリカリきゅうり メロン ご飯	普通牛乳100 ぶた、ひき肉、生 笹かま	米菓(塩せんべい) しゅうまいの皮 サラダ油 プレミックス粉(てんぷら用) 水稲穀粒(精白米)	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) テンゲツライ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) 日本かぼちゃ(果実、生)	エネルギー: 387kcal タンパク: 13.4g 脂質: 10.3g カルシウム: 223mg 食塩相当量: 1.2g
7	火	牛乳 ビスコ	七夕そうめん 竹輪煮 とうもろこし グレープフルーツ	普通牛乳100 かつお節、鶏卵、全卵(生) なると、焼き竹輪、ぶた、ひき肉、生	ビスケット(ソフト) そうめん、ひやむぎ(乾) 車糖(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) グリンピース(冷凍) グレープフルーツ(砂糖、生) スイートコーン(未熟種子、生)	エネルギー: 423kcal タンパク: 13.2g 脂質: 16.5g カルシウム: 181mg 食塩相当量: 1.8g
8	水	ソファール (プレーン)	さばの味噌煮 キャベツ和え スイカ ご飯 じゃがいも汁	まさば(生) 米みそ(甘みそ) かつお節、普通牛乳100	車糖(三温糖) サウザンアイランドレッシング(じゃがいも(塊茎、生) 水稲穀粒(精白米) 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) プロコラー(花序、生) ほうろく(果実、生) まいたけ(生)	エネルギー: 442kcal タンパク: 13.9g 脂質: 18.3g カルシウム: 286mg 食塩相当量: 1g
9	木	牛乳 味しらべ	五色煮 かぼちゃキッシュ オレンジ ご飯 青菜汁	普通牛乳100 鶏卵、むね(皮つき、生) きつね揚げ、鶏卵、全卵(生) 削り節、米みそ(甘みそ)	米菓(塩せんべい) サラダ油 車糖(三温糖) 焼きむね(塊茎、生) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	ごぼう(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若豆、生) 日本かぼちゃ(果実、生) こまつな(葉、生) ハンシニアオレンジ(砂糖、生)	エネルギー: 421kcal タンパク: 14.8g 脂質: 13.1g カルシウム: 180mg 食塩相当量: 1g
10	金	麦茶 Caせんべい	鶏のから揚げ 三色和え トマト ゴールデンキウイ ご飯 玉ねぎ汁	鶏卵、もも(皮つき、生) 油揚げ、かつお節、米みそ(甘みそ) プロセスチーズ ハム(ロース) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) サラダ油 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、生)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、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) たまねぎ(りん茎、生) パナナ(生)	エネルギー: 366kcal タンパク: 14.9g 脂質: 14.7g カルシウム: 192mg 食塩相当量: 1.3g
11	土	スポロン アンパンマン せんべい	メロンパン 牛乳 パナナ	普通牛乳100	米菓(塩せんべい)	パナナ(生)	エネルギー: 535kcal タンパク: 11.8g 脂質: 9.2g カルシウム: 164mg 食塩相当量: 0.9g
12	日						
13	月	麦茶 白い風船	スタミナカレー 小女子 福神漬け メロン ご飯 牛乳	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いか(こ生) 普通牛乳100	ウエハース じゃがいも(塊茎、生) サラダ油 水稲穀粒(精白米)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) しょうが(根茎、生) たらこ(生) にんじん(根、皮つき、生) 福神漬け、メロン(室温凍結、生) 刻み昆布	エネルギー: 407kcal タンパク: 13.2g 脂質: 12.9g カルシウム: 332mg 食塩相当量: 1.5g
14	火	牛乳 アスパラガス	ハンバーグ 温野菜 ゴールデンキウイ ご飯 コーンスープ	普通牛乳100 ぶた、ひき肉、生 凍り豆腐、鶏卵、全卵(生)	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(海藻、生) プロコラー(花序、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)	エネルギー: 449kcal タンパク: 19.2g 脂質: 13.2g カルシウム: 213mg 食塩相当量: 1.9g
15	水	飲むヨーグルト ぱりんこ	カレイのマリネ ポテトサラダ スイカ ご飯 わかめ汁	ヨーグルト(ドリンクタイプ) まがれい(生) ハム(ロース) ナチュラルチーズ(エダム) 絹ごし豆腐 かつお節、米みそ(甘みそ) ベーコン(ベーコン)	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サラダ油 じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ロールパン	トマト(果実、生) 真ピーマン(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) わかめ(海藻、生) すいか スイートコーン(未熟種子、生)	エネルギー: 482kcal タンパク: 17.9g 脂質: 16.9g カルシウム: 263mg 食塩相当量: 1.3g
16	木	牛乳 きなこ せんべい	ひじきの煮物 厚焼き卵 オレンジ ご飯 なめこ汁	普通牛乳100 ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) たいず(水煮缶詰) 焼き竹輪、鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節、米みそ(甘みそ)	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) ラクトアイス(普通脂肪)	ひじき(背じしき) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根茎、生) なめこ(水煮缶詰) ハンシニアオレンジ(砂糖、生)	エネルギー: 396kcal タンパク: 14.1g 脂質: 14.1g カルシウム: 234mg 食塩相当量: 1.4g
17	金	麦茶 バナナ	焼きそば ウィナー とうもろこし メロン 牛乳	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ソーセージ(ウィナー) 普通牛乳100	蒸し中華めん ビスケット(ソフト)	バナナ(生) あおさ(葉干し) たまねぎ(りん茎、生) 真ピーマン(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) ハンシニアオレンジ(砂糖、生)	エネルギー: 449kcal タンパク: 17g 脂質: 13.9g カルシウム: 413mg 食塩相当量: 0.6g
18	土	リンゴジュース ハッピータン	甘バターサンド チンジャオオロス 牛乳 ゴールデンキウイ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) クリームサンド 車糖(三温糖) ゼリー(ミルク)	真ピーマン(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: 499kcal タンパク: 15.7g 脂質: 13.5g カルシウム: 226mg 食塩相当量: 1.3g
19	日						
20	月		海の日				
21	火	なにかよし プリン	鶏肉のバキューソース 青菜和え トマト パナナ ご飯 かぼちゃ汁	鶏卵、もも(皮つき、生) かつお節、米みそ(甘みそ)	マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ポップコーン サラダ油	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) 日本かぼちゃ(果実、生) えのきたけ(生) パナナ(生)	エネルギー: 382kcal タンパク: 11.4g 脂質: 9.4g カルシウム: 119mg 食塩相当量: 1.1g
22	水	ヤクルト アンパンマン お魚せんべい	焼き魚(鮭) マセドアンサラダ ゴールデンキウイ ご飯 凍り豆腐汁	べにざけ(生) ハム(ロース) 凍り豆腐、かつお節、米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) きつねいも(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 水稲穀粒(精白米) 食パン(市販品) ちからせいのり	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(背じしき) たまねぎ(りん茎、生) キウイフルーツ(生)	エネルギー: 478kcal タンパク: 21.2g 脂質: 14.2g カルシウム: 274mg 食塩相当量: 1.2g
23	木	麦茶 バナナ	マーボーナス 花型卵 きゅうり漬け スイカ ご飯 わかめスープ	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 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(白) 水稲穀粒(精白米) パパイヤ	バナナ(生) なす(果実、生) たらこ(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) 葉ねぎ(葉、生) わかめ(海藻、生) ハンシニアオレンジ(砂糖、生)	エネルギー: 332kcal タンパク: 10.7g 脂質: 12.1g カルシウム: 146mg 食塩相当量: 0.6g
24	金	ソファール (プレーン)	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	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) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サラダ油 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) ハンシニアオレンジ(砂糖、生)	エネルギー: 505kcal タンパク: 18g 脂質: 13.6g カルシウム: 271mg 食塩相当量: 1.9g
25	土	オレンジジュース 雪の宿せんべい	カレーパン ラックミー(バナナ) グレープフルーツ	ぶた、ひき肉、生 ナチュラルチーズ(バルメザン) 普通牛乳100	ハンシニアオレンジ(50%果汁入り飲料) 米菓(塩せんべい) ロールパン オリーブ油 サラダ油 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(砂糖、生)	エネルギー: 530kcal タンパク: 16.2g 脂質: 19.5g カルシウム: 195mg 食塩相当量: 0.9g
26	日						
27	月	牛乳 バナナ	とうもろこしシチュー 竹輪と厚揚げ煮 メロン ご飯	普通牛乳100 成鶏、むね(皮つき、生) 焼き竹輪、生揚げ	マカロニスパゲティ(乾) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) はとむぎ(精白粒)	バナナ(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) にんじん(根、皮つき、生) プロコラー(花序、生) グリンピース(冷凍) オリーブ(室温凍結、生)	エネルギー: 411kcal タンパク: 15.8g 脂質: 8.1g カルシウム: 283mg 食塩相当量: 0.3g
28	火	麦茶 ぼたぼた焼き	焼肉 ピーフンソー カーリカリきゅうり バナナ ご飯 トマトスープ	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節、鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ	米菓(塩せんべい) ピーファン オリーブ油 水稲穀粒(精白米) 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) たらこ(生) たまねぎ(りん茎、生) トマト(果実、生) きゅうり(果実、生) パナナ(生)	エネルギー: 422kcal タンパク: 17g 脂質: 10.7g カルシウム: 341mg 食塩相当量: 2g
29	水	りんごゼリー	ししゃものから揚げ ごま和え オレンジ ご飯 なす汁	からふと(しゃも(生干し、生) 油揚げ、かつお節、米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	でん粉(じゃがいもでん粉) サラダ油 マヨネーズ(全卵型) ごま(白) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	ほうろく(果実、生) ブラックマツホもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) なす(果実、生) ハンシニアオレンジ(砂糖、生)	エネルギー: 445kcal タンパク: 13.9g 脂質: 15.7g カルシウム: 244mg 食塩相当量: 1.2g
30	木	カルピス 星たべよ	オクラ入り五目納豆 かぼちゃの甘煮 ゴールデンキウイ ご飯 大根汁	焼き竹輪、鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆、プロセスチーズ、かつお節、米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	乳酸菌飲料(乳製品) 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)	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) たいにん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(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: 336kcal タンパク: 12.9g 脂質: 9.2g カルシウム: 182mg 食塩相当量: 1.1g
31	金	麦茶 動物ビスケット	肉みそうどん 塩昆布漬け トマト スイカ 牛乳	米みそ(甘みそ) ぶた、ひき肉、生 かつお節、普通牛乳100	ビスケット(ソフト) 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: 335kcal タンパク: 9.3g 脂質: 9.4g カルシウム: 169mg 食塩相当量: 1.1g

給食MEMO

3日 お誕生会

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。

