平成27年8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	土	エッグパン ラックミー(コーヒー) グレープフルーツ	フルーツジュース ぱりんこ	鶏卵 全卵(生)	ロールパン マヨネーズ(全卵型) ブルーベリー(ジャム) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) レタス(結球葉、生) グレープフルーツ(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 527kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 18.4g 脂質 : 16.6g	ｶﾙｼｳﾑ : 53mg 食塩相当量 : 1.1g
2	日							
3	月	春雨スープ 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 トマト オレンジ	アイス	ベーコン(ベーコン) 若鶏 むね(皮つき、生) 普通牛乳100	緑豆はるさめ(乾) 車糖(三温糖) ラクトアイス(普通脂肪)	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) にんじん(根、皮つき、生) トマト(果実、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 436kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 19.3g 脂質 : 24.1g	ｶﾙｼｳﾑ : 219mg 食塩相当量 : 1.5g
4	火	ヒレカツ レタス和え スイカ	牛乳 パンプキンパン	ぶた大型種 ヒレ(赤肉、生) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳100	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サフラワー油 ドレッシングタイプ和風調味料 クリームパン	きゅうり(果実、生) しそ(葉、生) わかめ(原藻、生) レタス(結球葉、生) すいか 日本かぼちゃ(果実、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 338kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 20.2g 脂質 : 14.8g	ｶﾙｼｳﾑ : 151mg 食塩相当量 : 0.9g
5	水	焼き魚(鮭) マカロニサラダ ゴールデンキウイ	クッキー なかよしヨーグルト	べにざけ(生) ハム(ロース) プロセスチーズ	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) ビスケット(ソフト)	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) キウイフルーツ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 340kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 19.6g 脂質 : 13.9g	ｶﾙｼｳﾑ : 132mg 食塩相当量 : 0.6g
6	木	肉じゃが 厚焼き卵 きゅうり漬け メロン	枝豆 野菜生活	ぶた大型種 かた(脂身つき、生) かつお節 鶏卵 全卵(生)	じゃがいも(塊茎、生) しらたき 車糖(三温糖)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) きゅうり(果実、生) メロン(温室メロン、生) えだまめ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 258kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 13.6g 脂質 : 7.4g	ｶﾙｼｳﾑ : 75mg 食塩相当量 : 0.8g
7	金	トマトクリームスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 とうもろこし グレープフルーツ	ヤクルト えびせんべい	ベーコン(ベーコン) クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ぶた 肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニ・スパゲッティ(乾) 無塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール) スイートコーン(未熟種子、生) グレープフルーツ(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 563kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 22.5g 脂質 : 20.1g	ｶﾙｼｳﾑ : 177mg 食塩相当量 : 2.2g
8	土	チョコサンド 野菜ソテー 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200	食パン(市販品) ミルクチョコレート オリーブ油 米菓(塩せんべい)	ブロッコリー(花序、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 634kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 18.9g 脂質 : 22.7g	ｶﾙｼｳﾑ : 322mg 食塩相当量 : 1.8g
9	日							
10	月	枝豆シチュー 竹輪と凍り豆腐煮 牛乳 スイカ	なかよしヨーグルト おしゃぶりするめ	若鶏 むね(皮つき、生) 焼き竹輪 凍り豆腐 普通牛乳100 いか加工品(するめ)	じゃがいも(塊茎、生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えだまめ(冷凍) すいか	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 342kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 19.4g 脂質 : 12.9g	ｶﾙｼｳﾑ : 278mg 食塩相当量 : 0.6g
11	火	焼肉 ビーフンソテー 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) ベーコン(ロース) かつお節	ビーフン オリーブ油 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) にら(葉、生) キウイフルーツ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 283kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 11.9g 脂質 : 10.7g	ｶﾙｼｳﾑ : 66mg 食塩相当量 : 0.8g
12	水	カジキマグロの竜田揚げ ボイルキャベツ オレンジ	牛乳 ソフトフランス ピーナツパン	めかじき(生) 普通牛乳100	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油 コッペパン らっかせい(ピーナッツバター)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 398kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 21.1g 脂質 : 16.5g	ｶﾙｼｳﾑ : 160mg 食塩相当量 : 1.3g
13	木	オクラ入り五目納豆 さつまいもの甘煮 メロン	とうもろこし 野菜生活	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)	オクラ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) メロン(温室メロン、生) スイートコーン(未熟種子、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 275kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 9.9g 脂質 : 8.3g	ｶﾙｼｳﾑ : 88mg 食塩相当量 : 0.8g
14	金	冷やしそうめん かぼちゃの甘煮 牛乳 トマト スイカ	アイス	かつお節 若鶏 もも(皮つき、焼き) 普通牛乳100	そうめん・ひやむぎ(乾) 車糖(三温糖) ラクトアイス(普通脂肪)	根深ねぎ(葉、軟白、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) トマト(果実、生) すいか	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 521kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 17.1g 脂質 : 18.2g	ｶﾙｼｳﾑ : 216mg 食塩相当量 : 2.6g
15	土	夏野菜カレー 小女子 牛乳 ご飯 グレープフルーツ	なかよしプリン 黒豆せんべい	ぶた大型種 かた(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、生) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	なす(果実、生) 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)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 479kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 13.5g 脂質 : 12.5g	ｶﾙｼｳﾑ : 227mg 食塩相当量 : 1.5g
16	日							
17	月	トマトスープ 青しその照り焼きチキン 牛乳 とうもろこし オレンジ	スキムミルク 雪の里せんべい	ベーコン(ベーコン) 若鶏 もも(皮つき、生) 普通牛乳100 脱脂粉乳 普通牛乳	ドレッシングタイプ和風調味料 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) トマト(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) レタス(結球葉、生) しそ(葉、生) スイートコーン(未熟種子、生) バレン	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 334kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 15.9g 脂質 : 13.5g	ｶﾙｼｳﾑ : 213mg 食塩相当量 : 1.7g
18	火	ミートボール ゴマ和え ゴールデンキウイ	牛乳 フレンチトースト	ぶた ひき肉、生 凍り豆腐 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳100 普通牛乳	車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油 ごま(いり) 食パン(市販品)	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) ブラックマッペもやし(生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 484kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 26.4g 脂質 : 24.2g	ｶﾙｼｳﾑ : 258mg 食塩相当量 : 1.6g
19	水	カレイの煮付け カラフルサラダ メロン	クラッカー ジョア(ストロベリー)	まがれい(生) ハム(ロース) ナチュラルチーズ(エダム)	車糖(三温糖) フレンチドレッシング クラッカー(ソーダ)	レタス(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) 黄ピーマン(果実、生) きゅうり(果実、生) メロン(温室メロン、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 289kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 17.4g 脂質 : 5.9g	ｶﾙｼｳﾑ : 343mg 食塩相当量 : 0.8g
20	木	冷やしうどん 気になるジュース フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	かつお節 鶏卵 全卵(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳100	うどん(ゆで) マヨネーズ(全卵型) ショートケーキ	わかめ(原藻、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ぶどう(濃縮還元ジュース) すいか バレンシアオレン	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 481kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 13.9g 脂質 : 18.5g	ｶﾙｼｳﾑ : 164mg 食塩相当量 : 0.7g
21	金	親子煮 塩昆布漬け バナナ	りんごゼリー コーンポタージュ せんべい	若鶏 むね(皮つき、生) なると 鶏卵 全卵(生)	車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) 塩昆布 にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) バナナ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 203kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 5.9g 脂質 : 2.4g	ｶﾙｼｳﾑ : 26mg 食塩相当量 : 1.5g
22	土	ソフトフランス(ジャム＆マーガリン) 春雨サラダ 牛乳 ゴールデンキウイ	野菜生活 ばかうけ	ハム(ロース) 普通牛乳200	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 緑豆はるさめ(乾) 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) キウイフルーツ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 504kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 15.2g 脂質 : 15.4g	ｶﾙｼｳﾑ : 292mg 食塩相当量 : 1.7g
23	日							
24	月	豚汁 竹輪のカレー揚げ 牛乳 たくあん グレープフルーツ	なかよしヨーグルト 小魚アーモンド	かつお節 米みそ(甘みそ) ぶた大型種 かたロース(脂身つき、生) 焼き竹輪 普通牛乳100 いかなご(あめ煮)	プレミックス粉(てんぷら用) サフラワー油 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) 根深ねぎ(葉、軟白、生) だいこん(根、皮つき、生) たくあん漬(塩押しだいこん漬) グレープフ	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 309kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 12.4g 脂質 : 14.6g	ｶﾙｼｳﾑ : 254mg 食塩相当量 : 1.5g
25	火	畑のミートローフ 温野菜 メロン	牛乳 ポテトのチーズ焼き	ぶた ひき肉、生 絹ごし豆腐 鶏卵 全卵(生) だいず(国産、ゆで) 普通牛乳100 プロセスチーズ ハム(ロース)	ドレッシングタイプ和風調味料 じゃがいも(塊茎、生)	たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原藻、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) メロン(温室メロン、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 263kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 15.6g 脂質 : 12.2g	ｶﾙｼｳﾑ : 195mg 食塩相当量 : 0.7g
26	水	タラのおろし煮 かぼちゃサラダ スイカ	牛乳 クリームパン	まだら(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳100	プレミックス粉(てんぷら用) サフラワー油 マヨネーズ(全卵型) クリームパン	だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) きゅうり(果実、生) すいか	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 429kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 17.8g 脂質 : 19g	ｶﾙｼｳﾑ : 177mg 食塩相当量 : 1.4g
27	木	ひじきの煮物 ニラ玉 きゅうり漬け キウイ	野菜生活 ビスコ	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)	車糖(三温糖) ビスケット(ソフト)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) にら(葉、生) きゅうり(果実、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 246kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 9.5g 脂質 : 10.5g	ｶﾙｼｳﾑ : 130mg 食塩相当量 : 1.2g
28	金	シーフード焼きそば ウインナー 牛乳 とうもろこし グレープフルーツ	アイス	ベーコン(ベーコン) グラタン(えび、冷凍) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳100	蒸し中華めん ラクトアイス(普通脂肪)	にんにく(りん茎、生) にら(葉、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、生) グレープフルーツ(砂じょう、	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 466kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 13.4g 脂質 : 24.9g	ｶﾙｼｳﾑ : 223mg 食塩相当量 : 1.2g
29	土	甘バターサンド コーンサラダ 牛乳 バナナ	ジョア(プレーン) ぽたぽた焼き	ハム(ロース) プロセスチーズ 普通牛乳200	クリームサンド 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) バナナ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 633kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 25.4g 脂質 : 21.9g	ｶﾙｼｳﾑ : 574mg 食塩相当量 : 1.3g
30	日							
31	月	ハッシュドポーク ベジタブルフライ 牛乳 レタス オレンジ	スキムミルク ゴマせんべい	ぶた大型種 かた(脂身つき、生) 普通牛乳100 脱脂粉乳 普通牛乳	サフラワー油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) トマト加工品(ピューレー) マッシュルーム(水煮缶詰) トマト(果実、生) ズッキーニ(果実、生) にんじん(根、皮つき、	ｴﾈﾙｷﾞｰ : 327kcal ﾀﾝﾊﾟｸ : 11.2g 脂質 : 15.9g	ｶﾙｼｳﾑ : 219mg 食塩相当量 : 1.2g

給食MEMO

20日 お誕生会

＊15日(土)は白飯はいりません。
材料の都合により献立が変わることがあります。