

平成27年9月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日曜	昼食		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 火	焼肉 ビーフンソテー グレープフルーツ	牛乳 まがりせんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 普通牛乳100	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) グレープフルーツ(砂糖よう、生)	エネルギー：290kcal タンパク：14.5g 脂質：14.6g	カルシウム：141mg 食塩相当量：0.9g
2 水	たらのフライ 三色和え パナナ	牛乳 チョコチップパン	まぐら(生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100	薄力粉(1等) サラダ油 パン粉(乾燥) 食パン(市販品) ミルクチョコレート	ごま(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) パナナ(生)	エネルギー：441kcal タンパク：18g 脂質：15.1g	カルシウム：209mg 食塩相当量：1.5g
3 木	五目昆布 さつま芋キッシュ オレンジ	ジョア(ストロベリー) チーズおにぎり	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) プロセスチーズ	粟(三温種) さつまいも(塊根、生) 水稲穀粒(精白米)	まご(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) ハレンシアオレンジ(砂糖よう、生) 乾燥わかめ(葉、生)	エネルギー：402kcal タンパク：16.4g 脂質：7.4g	カルシウム：457mg 食塩相当量：1.7g
4 金	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 梨	アイス	ベーコン(ベーコン) かつお節 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) サラダ油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(生) あまのり(焼きのり) 日本なし(生)	エネルギー：504kcal タンパク：23.7g 脂質：13.1g	カルシウム：141mg 食塩相当量：0.8g
5 土	ソフトフランスピーナツパン ジャーマンポテト 牛乳 ぶどう	マリービスケット フルーツジュース	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	ココパン らっかせい(ピーナツバター) じゃがいも(塊根、生) 無塩バター ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、生) ぶどう(生)	エネルギー：607kcal タンパク：18g 脂質：24.6g	カルシウム：284mg 食塩相当量：1.6g
6 日							
7 月	きのこカレー 小女子 牛乳 福神漬け 梨	スキムミルク きなこせんべい	成鶏、むね(皮つき、生) いか(生) 普通牛乳100 脱脂粉乳 普通牛乳	じゃがいも(塊根、生) 米菓(塩せんべい)	マッシュルーム(水煮缶詰) ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 福神漬 日本なし(生)	エネルギー：321kcal タンパク：12.2g 脂質：10.8g	カルシウム：248mg 食塩相当量：1.9g
8 火	ハンバーグ 温野菜 ぶどう	ヤクルト えびせんべい	ぶた、ひき肉、生 煮り豆腐 鶏卵、全卵(生)	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(原葉、生) えのきたけ(生) キャベツ(結球葉、生) ぶどう(生)	エネルギー：333kcal タンパク：19.6g 脂質：13.7g	カルシウム：122mg 食塩相当量：0.8g
9 水	焼き魚(鮭) さつま芋サラダ オレンジ	牛乳 セサミパン	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) クリームパン ごま(生)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ハレンシアオレンジ(砂糖よう、生)	エネルギー：348kcal タンパク：18.4g 脂質：14.3g	カルシウム：172mg 食塩相当量：0.7g
10 木	秋ナスと豚肉のみそ炒め 花型卵 グレープフルーツ	野菜生活 焼き芋	ぶた大型種、もも(脂身つき、生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生)	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 車輪(三温種) さつまいも(塊根、生)	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(砂糖よう、生)	エネルギー：251kcal タンパク：10.1g 脂質：5.2g	カルシウム：72mg 食塩相当量：0.5g
11 金	きのこご飯 プリの照り焼き みそ汁 ほうれんそうのお浸し フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	成鶏、むね(皮つき、生) ぶり(成魚、生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) ショートケーキ	まいたけ(生) ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) わかめ(原葉、生) ほうれんそう(葉、生) プラック マッペもやし(生) 日本なし(生) ぶどう(生)	エネルギー：580kcal タンパク：22.3g 脂質：20.9g	カルシウム：155mg 食塩相当量：0.6g
12 土	チョコサンド レタスソテー 牛乳 オレンジ	バナナ	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	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) レタス(結球葉、生) ハレンシアオレンジ(砂糖よう、生) パナナ(生)	エネルギー：611kcal タンパク：18.7g 脂質：22.7g	カルシウム：324mg 食塩相当量：1.6g
13 日							
14 月	さつまいもシチュー 竹輪煮 牛乳 きゅうり漬け パナナ	なかよしヨーグルト おつまみ昆布	成鶏、むね(皮つき、生) 焼き竹輪 普通牛乳100	じゃがいも(塊根、生) 車輪(三温種) でん粉(じゃがいもでん粉)	ぶなしめじ(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) パナナ(生) 刺身昆布	エネルギー：304kcal タンパク：11g 脂質：8.7g	カルシウム：262mg 食塩相当量：1.2g
15 火	鶏のから揚げ ゴマ和え オレンジ チーズ	クラッカー ジョア(マスカット)	成鶏、もも(皮つき、生) プロセスチーズ	サフラワー油 ごま(生) クラッカー(ソーダ)	しょうが(根、生) にんにく(りん茎、生) ほうれんそう(葉、生) プラック マッペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) ハレンシアオレンジ(砂糖よう、生)	エネルギー：384kcal タンパク：21.4g 脂質：18.8g	カルシウム：414mg 食塩相当量：1.4g
16 水	さんまの甘煮 ごぼうサラダ 梨	牛乳 ミルクリッチ	さんま(生) 若鶏、ささ身(生) 普通牛乳100	車輪(三温種) 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、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) レタス(結球葉、生) 日本なし(生)	エネルギー：450kcal タンパク：20.4g 脂質：20.5g	カルシウム：174mg 食塩相当量：1.4g
17 木	里芋の煮物 厚焼き卵 ぶどう	リンゴジュース ぼたぼた焼き	成鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生)	車輪(三温種) さといも(球茎、生) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) ぶどう(生)	エネルギー：243kcal タンパク：8g 脂質：5.6g	カルシウム：39mg 食塩相当量：0.8g
18 金	きつねうどん 塩昆布漬け 牛乳 じゃがバター パナナ	麦茶 おはぎ	かつお節 油揚げ ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) 普通牛乳100 あずき(全粒、乾) きな粉(全粒大豆)	うどん(ゆで) じゃがいも(塊根、生) 無塩バター 水稲穀粒(精白米) 車輪(三温種)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(原葉、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) パナナ(生)	エネルギー：472kcal タンパク：17g 脂質：11.4g	カルシウム：189mg 食塩相当量：1.1g
19 土	親子芋煮運動会						
20 日							
21 月	敬老の日						
22 火	国民の休日						
23 水	秋分の日						
24 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 オレンジ	スキムミルク おしゃぶりするめ	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ 脱脂粉乳 普通牛乳 いか加工品(するめ)	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、生) 車輪(三温種)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) ハレンシアオレンジ(砂糖よう、生)	エネルギー：255kcal タンパク：13.3g 脂質：7.1g	カルシウム：156mg 食塩相当量：1.4g
25 金	焼きそば ウインナー 牛乳 グレープフルーツ	ヤクルト 雪の宿せんべい	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 米菓(塩せんべい)	あおさ(葉、生) 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) ハレンシアオレンジ(砂糖よう、生)	エネルギー：310kcal タンパク：11.1g 脂質：10.4g	カルシウム：169mg 食塩相当量：0.7g
26 土	クロワッサンサンド ラックミー(コーヒー) 梨	なかよしプリン ゴマせんべい	まぐら(生) 鶏卵、全卵(生) フレーク、ライト) プロセスチーズ	クロワッサン マヨネーズ(全卵型) ミルクチョコレート 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) レタス(結球葉、生) ハレンシアオレンジ(砂糖よう、生)	エネルギー：692kcal タンパク：19.5g 脂質：33.5g	カルシウム：100mg 食塩相当量：1.3g
27 日							
28 月	お月見汁 笹かまの磯辺揚げ 牛乳 たくあん オレンジ	なかよしヨーグルト コーンポタージュ せんべい	かつお節 米みそ(甘みそ) 若鶏、もも(皮つき、生) 笹かま 普通牛乳100	上新粉 サラダ油 プレミックス粉(てんぷら用) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) だしこん(根、皮つき、生) あおさ(葉、生) たくあん漬(塩押しだしこん漬)	エネルギー：326kcal タンパク：12.4g 脂質：11.6g	カルシウム：224mg 食塩相当量：1.6g
29 火	蒸し団子 青菜和え パナナ	スポロン 星たべよ	ぶた、ひき肉、生 かつお節	水稲穀粒(精白米) ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根、生) たまねぎ(りん茎、生) ごま(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) パナナ(生)	エネルギー：392kcal タンパク：14.1g 脂質：9.2g	カルシウム：69mg 食塩相当量：0.6g
30 水	カツオの竜田揚げ 千切キャベツ ぶどう	牛乳 ツナコーンパン	かつお(骨切り、生) 普通牛乳100 まぐら(生) 鶏卵、全卵(生) フレーク、ライト) プロセスチーズ	でん粉(じゃがいもでん粉) サラダ油 ロールパン マヨネーズ(全卵型)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) ぶどう(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：462kcal タンパク：23.6g 脂質：19.2g	カルシウム：185mg 食塩相当量：1.7g

給食MEMO

11日 お誕生会
19日 親子芋煮運動会

材料の都合により献立が変わることがあります。

