

# 平成27年10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 木	きんぴらごぼう 厚焼き卵 ブロッコリー 梨	牛乳 黒糖ミルクせんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100	車輪(三連輪) ごま(いり) しらたき サラワー油 マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) 日本なし(生)	エネルギー: 290kcal タンパク: 10.8g 脂質: 15.1g カルシウム: 164mg 食塩相当量: 1g
2 金	焼きそば ウインナー 牛乳 小松菜のお浸し オレンジ	ジョア(ストロベリー) ライスピザ	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 ナチュラルチーズ(バルメザン) ベーコン(ベーコン)	蒸し中華めん 水稲穀粒(精白米)	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) こまつな(葉、生) えのきたけ(生)	エネルギー: 471kcal タンパク: 20g 脂質: 16.1g カルシウム: 502mg 食塩相当量: 1.2g
3 土	チョコサンド グラタン 牛乳 パナナ	りんごゼリー 雪の里せんべい	成鶏、もも(皮つき、生) ナチュラルチーズ(バルメザン) 普通牛乳 普通牛乳200	食パン(市販品) ミルクチョコレート マカロニスバグッティ(乾) 無塩バター 薄力粉(1等) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) ふなしめじ(生) パナナ(生)	エネルギー: 768kcal タンパク: 23.6g 脂質: 27.3g カルシウム: 401mg 食塩相当量: 1.6g
4 日						
5 月	さつまいもシチュー 竹輪煮 牛乳 きゅうり漬け グレープフルーツ	なかよしヨーグルト おしゃぶりするめ	成鶏、むね(皮つき、生) 焼き竹輪 普通牛乳100 いか加工品(するめ)	じゃがいも(塊茎、生) さつまいも(塊根、生) 車輪(三連輪) でん粉(じゃがいもでん粉)	ふなしめじ(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) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 300kcal タンパク: 14.3g 脂質: 8.9g カルシウム: 222mg 食塩相当量: 0.8g
6 火	ハムカツ キャベツ和え 金時豆 梨	スポロン サラダせんべい	ハム(プレス) 鶏卵、全卵(生) ささげ(金粒、乾)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サラワー油 サウザンアイランドドレッシング 車輪(三連輪) 米菓(塩せんべい)	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) 日本なし(生)	エネルギー: 338kcal タンパク: 12.5g 脂質: 8.9g カルシウム: 74mg 食塩相当量: 2.6g
7 水	さわらの照り焼き ポテトサラダ パナナ	牛乳 フルーツサンド	さわら(生) ハム(ロース) 普通牛乳100 ホイップクリーム(乳脂肪)	じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) ロールパン	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) パナナ(生) もも(缶詰、果実) うんしゅうみかん(果実、生)	エネルギー: 401kcal タンパク: 16.9g 脂質: 18.1g カルシウム: 147mg 食塩相当量: 1.2g
8 木	秋の小遠足 (動物ビスケット・オレンジジュース)			ビスケット(ソフト) バレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料)		エネルギー: 204kcal タンパク: 2.1g 脂質: 8.5g カルシウム: 11mg 食塩相当量: 0.2g
9 金	鶏なんばん 揚げ出し豆腐 牛乳 きゅうり漬け りんご	ミルクプリン 磯せんべい	かつお節 若鶏、もも(皮なし、生) 凍り豆腐 普通牛乳100	そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油 車輪(三連輪) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 菜の花(葉、生) きゅうり(果実、生) りんご(生)	エネルギー: 539kcal タンパク: 23.3g 脂質: 16g カルシウム: 276mg 食塩相当量: 3.8g
10 土	親子わくわくランド					
11 日						
12 月	体育の日					
13 火	松風焼き 温野菜 にんじんグラッセ グレープフルーツ	スキムミルク 小魚アーモンド	ぶた、ひき肉、生 凍り豆腐 鶏卵、全卵(生) 脱脂粉乳 普通牛乳 いかなぎ(あめ煮)	ドレッシングタイプ和風調味料 無塩バター 車輪(三連輪) アーモンド(フライ、味付け)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(海藻、生) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 373kcal タンパク: 23g 脂質: 18.9g カルシウム: 210mg 食塩相当量: 1.2g
14 水	さんまのかば焼き 三色和え ぶどう	牛乳 玄米パン	さんま(生) 普通牛乳100	でん粉(じゃがいもでん粉) 車輪(三連輪) サラワー油 玄米パン	こまつな(葉、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) ぶどう(生)	エネルギー: 366kcal タンパク: 14.2g 脂質: 19.4g カルシウム: 174mg 食塩相当量: 1g
15 木	五目納豆 かぼちゃの甘煮 たくあん 梨	野菜生活 焼き芋	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセステーズ	マヨネーズ(全卵型) 車輪(三連輪) さつまいも(塊根、生)	増ね(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) たくあん漬(塩押しだしこん漬) 日本なし(生)	エネルギー: 328kcal タンパク: 10.6g 脂質: 7.8g カルシウム: 120mg 食塩相当量: 1.6g
16 金	中華丼 ほうれんそうのお浸し たくあん みそ汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	オリーブ油 水稲穀粒(精白米) でん粉(じゃがいもでん粉) ショートケーキ	はくさい(結球葉、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) ヤングコーン(幼穂、生) チンゲンサイ(葉、生) ほうれんそう(葉、生) ブラックマッペもやし(生)	エネルギー: 529kcal タンパク: 14.7g 脂質: 14.8g カルシウム: 175mg 食塩相当量: 0.9g
17 土	甘バターサンド コールスローサラダ 牛乳 オレンジ	バナナ	ハム(ロース) 普通牛乳200	クリームサンド マヨネーズ(全卵型)	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) キャベツ(結球葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 591kcal タンパク: 19.9g 脂質: 22.8g カルシウム: 307mg 食塩相当量: 1.3g
18 日						
19 月	豚汁 笹かま揚げ 牛乳 キャベツ和え グレープフルーツ	スキムミルク えびせんべい	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) 笹かま 普通牛乳100 脱脂粉乳 普通牛乳	サラワー油 フレミックス粉(てんぷら用) 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) ごぼう(根、皮つき、生) 増ね(葉、軟白、生) だいにん(根、皮つき、生) なめこ(水巻缶詰) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生)	エネルギー: 364kcal タンパク: 16.2g 脂質: 14.2g カルシウム: 268mg 食塩相当量: 1.9g
20 火	花シュウマイ 青菜和え 梨	牛乳 ビスコ	ぶた、ひき肉、生 かつお節 普通牛乳100	しょうまいの皮 ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ビスケット(ソフト)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) ブラックマッペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) 日本なし(生)	エネルギー: 278kcal タンパク: 10.7g 脂質: 13.1g カルシウム: 158mg 食塩相当量: 0.4g
21 水	焼き魚(鮭) スパゲティサラダ パナナ	牛乳 クリームパン	べにぎけ(生) まぐろ刺身詰(水煮、フレーク、ライト) 普通牛乳100	マカロニスバグッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) レタス(結球葉、生) パナナ(生)	エネルギー: 368kcal タンパク: 21.2g 脂質: 14g カルシウム: 150mg 食塩相当量: 0.7g
22 木	マーボー豆腐 花型卵 きゅうり漬け りんご	野菜生活 パンブキンケーキ	ぶた、ひき肉、生 米みそ(甘みそ) 凍り豆腐 鶏卵、全卵(生)	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) フレミックス粉(ホットケーキ用) 車輪(三連輪) 無塩バター	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) りんご(生) 日本かぼちゃ(果実、生)	エネルギー: 339kcal タンパク: 11.1g 脂質: 14.2g カルシウム: 74mg 食塩相当量: 0.8g
23 金	きのこスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 レタス オレンジ	スポロン 味しらべ	ベーコン(ベーコン) かつお節 ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニスバグッティ(乾) 無塩バター 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) にんじん(根、皮つき、生) ふなしめじ(生) エリンギ(生) レタス(結球葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 511kcal タンパク: 24.7g 脂質: 13.5g カルシウム: 190mg 食塩相当量: 0.9g
24 土	ピザトースト ラックミー(コーヒー) グレープフルーツ	ももゼリー コーンポタージュ せんべい	ナチュラルチーズ(バルメザン) ベーコン(ベーコン)	食パン(市販品) 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) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 505kcal タンパク: 19.1g 脂質: 13.9g カルシウム: 93mg 食塩相当量: 1.4g
25 日						
26 月	秋野菜カレー 小女子 牛乳 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) いかなぎ(生) 普通牛乳100	さつまいも(塊根、生) じゃがいも(塊根、生)	マッシュルーム(水煮缶詰) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) パナナ(生) 刻み昆布	エネルギー: 341kcal タンパク: 12.1g 脂質: 12.3g カルシウム: 307mg 食塩相当量: 1.9g
27 火	照り焼きチキン ごぼうサラダ 梨	牛乳 ぼたぼた焼き	若鶏、もも(皮つき、生) まぐろ刺身詰(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳100	ドレッシングタイプ和風調味料 マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	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) レタス(結球葉、生) 日本なし(生)	エネルギー: 326kcal タンパク: 15.9g 脂質: 18.2g カルシウム: 134mg 食塩相当量: 0.9g
28 水	白身魚のタルタルソース ポイル野菜 グレープフルーツ	牛乳 ラスク	まだら(生) 鶏卵、全卵(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) 食パン(市販品) ざらめ糖(グラニュー糖)	きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 377kcal タンパク: 18.4g 脂質: 19.4g カルシウム: 174mg 食塩相当量: 1.2g
29 木	すき焼き風煮 花型卵 レタス 梨	ヤクルト クラッカー チーズ	成鶏、むね(皮つき、生) 焼き豆腐 鶏卵、全卵(生) プロセステーズ	しらたき 車輪(三連輪) クラッカー(ソーダ)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) しんじゆく(葉、生) レタス(結球葉、生) 日本なし(生)	エネルギー: 318kcal タンパク: 14.7g 脂質: 12.2g カルシウム: 205mg 食塩相当量: 1.1g
30 金	卵とじそうめん 天ぷら 牛乳 白菜のお浸し オレンジ	ジョア(ストロベリー) かぼちゃおにぎり (ハロウィン風)	かつお節 鶏卵、全卵(生) 若鶏、むね(皮つき、生) かに風味かまぼこ 普通牛乳100	そうめん、ひやむぎ(乾) フレミックス粉(てんぷら用) さつまいも(塊根、生) 水稲穀粒(精白米)	増ね(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) 日本かぼちゃ(果実、生)	エネルギー: 589kcal タンパク: 23.4g 脂質: 9g カルシウム: 469mg 食塩相当量: 1.9g
31 土	ピーナツサンド きのこソテー 牛乳 パナナ	なかよしプリン 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) らっかせい(ピーナツバター) 無塩バター 米菓(塩せんべい)	ほうれんそう(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) エリンギ(生) えのきたけ(生) パナナ(生)	エネルギー: 711kcal タンパク: 24.1g 脂質: 30g カルシウム: 316mg 食塩相当量: 2.1g

給食MEMO

- 8日 秋の小遠足
- 10日 親子わくわくランド
- 16日 お誕生会
- 20日 創立記念日

材料の都合により献立が変わることがあります。

