

平成27年10月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園

日曜	献立名			栄養価			
	朝間	昼食	昼間	あか	黄	みどり	
1 木	麦茶 バナナ	きんぴらごぼう 厚焼き卵 プロッコリー 梨 ご飯 凍り豆腐汁	牛乳 黒糖ミルクせんべい	ふた大型種 ロース(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 凍り豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	車輪(三温糖) ごま(白) したき サラワー油 マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) プロッコリー(花序、生) 日本なし(生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー: 318kcal タンパク: 14.8g 脂質: 14.6g エネルギー: 217mg 食塩相当量: 1g
2 金	野菜生活 Caせんべい	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	ふた大型種 かつ(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(パルメザン) ベーコン(ベーコン)	米菓(塩せんべい) 蒸し中華めん 水稲穀粒(精白米)	おおき(寒干し) 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(きのこ、生)	エネルギー: 435kcal タンパク: 17.5g 脂質: 11.9g エネルギー: 472mg 食塩相当量: 1.1g
3 土	ヤクルト ゴマせんべい	チョコサンド グラタン 牛乳 バナナ	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(パルメザン) 普通牛乳 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 食パン(市販品) ミルクチョコレート マカロニス(パグチ) (乾) 無塩バター 薄力粉(1等)	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) バナナ(生)	エネルギー: 604kcal タンパク: 16.8g 脂質: 15.9g エネルギー: 247mg 食塩相当量: 1.4g
4 日							
5 月	牛乳 ビスコ	さつまいもシチュー 竹輪煮 きゅうり漬け グレープフルーツ にんじんご飯	なかよしヨーグルト おしゃぶりするめ	普通牛乳100 成鶏、むね(皮つき、生) 焼き竹輪 いか加工品(するめ)	ビスケット(ソフト) じゃがいも(塊茎、生) さつまいも(塊根、生) 車輪(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)	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) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 411kcal タンパク: 14.9g 脂質: 12.5g エネルギー: 213mg 食塩相当量: 0.7g
6 火	ももゼリー	ハムカツ キャベツ和え 金時豆 梨 ご飯 レタススープ	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) ベーコン(ベーコン)	薄力粉(1等) 小麦(粉類) サラワー油 サラダドレッシング マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 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) プロッコリー(花序、生) 日本なし(生) レタス(結球葉、生)	エネルギー: 431kcal タンパク: 11.5g 脂質: 8.8g エネルギー: 65mg 食塩相当量: 2.6g
7 水	カルピス 雪の宿 せんべい	さわらの照り焼き ポテトサラダ バナナ ご飯 大根汁	牛乳 フルーツサンド	さわら(生) ハム(ロース) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ホイップクリーム(乳脂肪)	乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい) 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	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) だいこん(根、皮つき、生) もも(缶詰、生)	エネルギー: 456kcal タンパク: 17.1g 脂質: 15.6g エネルギー: 165mg 食塩相当量: 1.4g
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 エネルギー: 11mg 食塩相当量: 0.2g
9 金	牛乳 芭蕉揚げ	鶏なんばん 揚げ出し豆腐 きゅうり漬け りんご	ミルクプリン 磯せんべい	普通牛乳100 かつお節 若鶏、もも(皮なし、生) 凍り豆腐	米菓(塩せんべい) 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(三温糖)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 葉ねぎ(葉、生) きゅうり(果実、生) りんご(生)	エネルギー: 504kcal タンパク: 21.5g 脂質: 13.4g エネルギー: 241mg 食塩相当量: 3.7g
10 土	麦茶 りんご	ソフトフランス(あんバターパン) 中華ソーテー 牛乳 バナナ	ヤクルト うす焼きせんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	あんパン 無塩バター 粒豆はるさめ(乾) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	りんご(生) プロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) バナナ(生)	エネルギー: 447kcal タンパク: 11.4g 脂質: 13.3g エネルギー: 175mg 食塩相当量: 1g
11 日							
12 月		体育の日					
13 火	りんごゼリー	松風焼き 温野菜 にんじんグラッセ グレープフルーツ ご飯 かぶ汁	スキムミルク 小魚アーモンド	ふた、ひき肉、生 凍り豆腐 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) かつお節 脱脂粉乳 普通牛乳 いかご(あめ)	ドレッシングタイプ和風調味料 無塩バター 車輪(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 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) プロッコリー(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: 400kcal タンパク: 17.5g 脂質: 12.8g エネルギー: 169mg 食塩相当量: 0.9g
14 水	ジョア (プレーン) 星たべよ	さんまのかば焼き 三色和え ぶどう ご飯 わかめスープ	牛乳 玄米パン	さんま(生) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) でん粉(じゃがいもでん粉) 車輪(三温糖) サラワー油 水稲穀粒(精白米) ごま(白) 玄米パン	こまつな(葉、生) えのきたけ(きのこ、生) にんじん(根、皮つき、生) ぶどう(生) 葉ねぎ(葉、生) わかめ(海藻、生)	エネルギー: 515kcal タンパク: 20.9g 脂質: 16.3g エネルギー: 434mg 食塩相当量: 0.7g
15 木	牛乳 アスパラガス	五目納豆 かぼちゃの甘煮 たくあん 梨 ご飯 青菜汁	野菜生活 焼き芋	普通牛乳1リットル 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセステーズ 削り節 米みそ(甘みそ)	米菓(塩せんべい) マヨネーズ(全卵型) 車輪(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 焼きふ(糖つき) さつまいも(塊根、生)	根菜ねぎ(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(漬押しただいこん) 梨 日本なし(生) こまつな(葉、生)	エネルギー: 442kcal タンパク: 14.9g 脂質: 9.9g エネルギー: 225mg 食塩相当量: 1.6g
16 金	果実ジュース まがりせんべい	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	ふた大型種、かつ(脂身つき、生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	アセロラ(10%果汁入り飲料) 米菓(塩せんべい) 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(幼粒種、生) チンゲンサイ(葉、生) ほうれんそう(葉、生) ブラックマツボもや(生)	エネルギー: 476kcal タンパク: 12.7g 脂質: 12.7g エネルギー: 158mg 食塩相当量: 0.9g
17 土	麦茶 バターサブレ	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100	サブレ 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: 530kcal タンパク: 14.9g 脂質: 18.9g エネルギー: 183mg 食塩相当量: 1g
18 日							
19 月	牛乳 白い風船	豚汁 笹かま揚げ キャベツ和え グレープフルーツ さつまいもご飯	スキムミルク えびせんべい	普通牛乳100 かつお節 米みそ(甘みそ) ぶた大型種、かつ(脂身つき、生) 笹かま 脱脂粉乳 普通牛乳	ウエハース サラワー油 プレミックス粉(てんぷら用) ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) ごま(白) さつまいも(塊根、生) 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) だいこん(根、皮つき、生) なめこ(水稲穀粒) キャベツ(結球葉、生) ブ	エネルギー: 448kcal タンパク: 15.9g 脂質: 12.2g エネルギー: 261mg 食塩相当量: 1.6g
20 火	なかよし プリン	花シユウマイ 青菜和え 梨 ご飯 かぼちゃ汁	牛乳 ビスコ	ふた、ひき肉、生 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	しゅうまいの皮 ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) 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) ブラックマツボもや(生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) 日本なし(生) 日本かぼちゃ(果実、生)	エネルギー: 432kcal タンパク: 12.9g 脂質: 14.6g エネルギー: 193mg 食塩相当量: 0.7g
21 水	ヤクルト がんばれお魚 家族	焼き魚(鮭) スパゲティサラダ バナナ ご飯 ニラ玉汁	牛乳 クリームパン	ペにぎ(生) まぐろ燻製(水産、フレーク、ライト) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(甘せんべい) マカロニス(パグチ) ゲツティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 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) バナナ(生) にはら(葉、生)	エネルギー: 465kcal タンパク: 21.6g 脂質: 13g エネルギー: 185mg 食塩相当量: 0.8g
22 木	牛乳 ぱりんこ	マーボー豆腐 花型卵 きゅうり漬け りんご ご飯 春雨スープ	野菜生活 パンピングケーキ	普通牛乳1リットル ぶた、ひき肉、生 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ベーコン)	米菓(塩せんべい) ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) 緑豆はるさめ(乾) プレミックス粉(ホットケーキ用) 車輪(三温糖)	にはら(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) チンゲンサイ(葉、生) 日本	エネルギー: 445kcal タンパク: 14.3g 脂質: 14.9g エネルギー: 180mg 食塩相当量: 1.5g
23 金	麦茶 バナナ	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、削節 普通牛乳100	マカロニス(パグチ) (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)	バナナ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えんどう(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: 529kcal タンパク: 24.7g 脂質: 13.5g エネルギー: 186mg 食塩相当量: 0.9g
24 土	フルーツ ジュース リッツ	ピザトースト ラックミー(バナナ) 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(パルメザン) ベーコン(ベーコン)	クラッカー(ソーダ) 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: 492kcal タンパク: 13.4g 脂質: 10.8g エネルギー: 76mg 食塩相当量: 1.4g
25 日							
26 月	麦茶 りんご	秋野菜カレー 小女子 牛乳 バナナ ご飯	なかよしヨーグルト おつまみ昆布	成鶏、むね(皮つき、生) いかご(生) 普通牛乳100	さつまいも(塊根、生) じゃがいも(塊茎、生) 水稲穀粒(精白米)	りんご(生) マッシュルーム(水産、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) バナナ(生) 刻み昆布	エネルギー: 402kcal タンパク: 11.9g 脂質: 11.4g エネルギー: 286mg 食塩相当量: 1.6g
27 火	ももゼリー	照り焼きチキン ごぼうサラダ 梨 ご飯 はんぺんスープ	牛乳 ぼたぼた焼き	若鶏、もも(皮つき、生) まぐろ燻製(油漬、フレーク、ライト) はんぺん 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) 水稲穀粒(精白米) 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) チ	エネルギー: 395kcal タンパク: 14.2g 脂質: 13g エネルギー: 131mg 食塩相当量: 0.8g
28 水	スポロン ハッピータン	白身魚のタルタルソース ポイル野菜 グレープフルーツ ご飯 まいたけ汁	牛乳 ラスク	またら(生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油 マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 食パン(市販品) ざらめ糖(グラニュー糖)	キャベツ(結球葉、生) プロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(きのこ、生) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 526kcal タンパク: 19.4g 脂質: 17.7g エネルギー: 216mg 食塩相当量: 1.3g
29 木	麦茶 ばかうけ	すき焼き風煮 花型卵 レタス 梨 チーズ ご飯 ほうれん草汁	ヤクルト クラッカー	成鶏、むね(皮つき、生) 焼き豆腐 鶏卵、全卵(生) プロセステーズ 削り節 米みそ(甘みそ)	米菓(塩せんべい) したき 車輪(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 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) しめじ(きのこ、生) レタス(結球葉、生) 日本なし(生) ほうれんそう(葉、生) えのきたけ(きのこ、生)	エネルギー: 416kcal タンパク: 16g 脂質: 11.4g エネルギー: 196mg 食塩相当量: 1.3g
30 金	牛乳 ウエハース	卵とじそうめん 天ぷら 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)	普通牛乳100 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	ウエハース そうめん、ひやむぎ(乾) プレミックス粉(てんぷら用) さつまいも(塊根、生) 水稲穀粒(精白米)	根菜ねぎ(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	エネルギー: 503kcal タンパク: 19.4g 脂質: 8.4g エネルギー: 438mg 食塩相当量: 1.7g
31 土	みかん ジュース おこし	ピーナツサンド きのこソーテー 牛乳 バナナ	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100	はとむぎ(精白粒) 食パン(市販品) かつお節(ピーナツバター) 無塩バター 米菓(塩せんべい)	うんしゅうみかん果実飲料(濃縮還元ジュース) 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) ぶなしめじ(生) エリンギ	エネルギー: 592kcal タンパク: 18.6g 脂質: 21.1g エネルギー: 195mg 食塩相当量: 1.6g

給食MEMO

8日 秋の小遠足
16日 お誕生会
20日 創立記念日
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

