

平成27年11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 日						
2 月	むらくも汁 凍り豆腐煮 牛乳 ブロッコリー パナナ	スキムミルク おつまみ昆布	かつお節 煮しかなまほこ 鶏卵 全卵(生) ぶた、ひき肉、生 凍り豆腐 普通牛乳100 脱脂粉乳 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) 車輪(三温糖)でん粉(じゃがいもでん粉) マヨネーズ(全卵型)	にんじん(根、皮つき、生) 根菜類(葉、軟白、生) ぶなしめじ(生) ブロッコリー(花序、生) パナナ(生) 刺み昆布	エネルギー：374kcal タンパク：18.7g 脂質：15.3g カルシウム：360mg 食塩相当量：1.8g
3 火	文化の日					
4 水	赤うおの煮魚 カラフルサラダ オレンジ	牛乳 マドレーヌ	しらうお(生) ハム(ロース) ナチュラルチーズ(エダム) 普通牛乳100	車輪(三温糖) フレンチドレッシング(ドーナツ(ケーキ))	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) パンシオオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：317kcal タンパク：13g 脂質：12.8g カルシウム：227mg 食塩相当量：0.8g
5 木	マーボー豆腐 花型卵 きゅうり漬け パナナ	牛乳 ぱりんこ	ぶた、ひき肉、生 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳100	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	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) パナナ(生)	エネルギー：268kcal タンパク：13.1g 脂質：10.3g カルシウム：159mg 食塩相当量：0.9g
6 金	クリームスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 ブロッコリー りんご	ジョア(ストロベリー) マリービスケット	普通牛乳 クリーム(乳脂肪 植物性脂肪) 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) でん粉(じゃがいもでん粉) サラダー油 マヨネーズ(全卵型) 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) ぶなしめじ(生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) りんご(生)	エネルギー：709kcal タンパク：26.6g 脂質：30.8g カルシウム：445mg 食塩相当量：1.1g
7 土	あんこ餅 きなこ餅 納豆餅 つゆ餅 きゅうり漬け みかん	ももゼリー えびの華	あずき(全粒、乾) きな粉(全粒大豆) 糸引き納豆 油揚げ かつお節	車輪(三温糖) ざらめ糖(中ざらめ) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	だいこん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) うんしゅうみかん(じょうのう(果生、生))	エネルギー：732kcal タンパク：23.3g 脂質：8.8g カルシウム：116mg 食塩相当量：1.2g
8 日						
9 月	ブロッコリーシチュー 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 オレンジ	なかよしヨーグルト おしゃぶりするめ	ぶた、ひき肉、生 脱脂粉乳 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100 いか加工品(ずりめ)	じゃがいも(塊茎、生) 車輪(三温糖)	マッシュルーム(水菜部類) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) パンシオオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：358kcal タンパク：21.2g 脂質：13.5g カルシウム：297mg 食塩相当量：0.6g
10 火	焼肉 ビーフンソテー りんご	スポロン 熟成サラダせんべい	ぶた(大骨種、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) にんにく(りん茎、生) りんご(生)	エネルギー：290kcal タンパク：11.8g 脂質：10.7g カルシウム：61mg 食塩相当量：0.9g
11 水	白身魚のオランダ揚げ 三色和え パナナ	牛乳 カレーパン	まだら(全) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳100 ぶた、ひき肉、生 ナチュラルチーズ(バルメザン)	薄力粉(1等) サラダー油 ロールパン オリーブ油	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) プ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) パナナ)	エネルギー：428kcal タンパク：23.4g 脂質：16.7g カルシウム：280mg 食塩相当量：1.3g
12 木	五目納豆 かぼちゃの甘煮 グレープフルーツ	野菜生活 ビスコ	納豆(全粒) 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) 車輪(三温糖) ビスケット(ソフト)	根菜類(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(塩漬) だいこん(根、皮つき、生) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー：263kcal タンパク：10g 脂質：11g カルシウム：87mg 食塩相当量：1.7g
13 金	ソースカツ丼 スパゲティサラダ たくあん みそ汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ぶた(大骨種、かた(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) まぐろ(頭部) (水産、フレーク、ライト) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) 薄力粉(1等) パン粉(乾粒) サラダー油 マカロニス(パゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、生) ショート	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) きゅうり(果実、生) たくあん漬(塩漬) だいこん(根、皮つき、生) パナナ(生) パンシオオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：789kcal タンパク：24.8g 脂質：32.6g カルシウム：179mg 食塩相当量：1.2g
14 土	ソフトフランスピーナツパン ラザニア 牛乳 りんご	ももゼリー ゴマせんべい	ぶた、ひき肉、生 プロセスチーズ 普通牛乳200	ココパン(1等) らっかせい(ピーナツバター) 薄力粉(1等) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) トマト(缶詰(ホール)) りんご(生)	エネルギー：573kcal タンパク：19g 脂質：18.2g カルシウム：301mg 食塩相当量：1.6g
15 日						
16 月	ワンタンスープ 笹かま揚げ 牛乳 ほうれんそうの煮浸し みかん	スキムミルク 小魚アーモンド	ぶた、ひき肉、生 笹かま 普通牛乳100 かつお節 脱脂粉乳 普通牛乳 いか(かごめ煮)	しゅうまいの皮 サラダー油 プレミックス粉(てんぷら用) アーモンド(フライ、味付け)	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) チンゲンサイ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、生) とうもろこし(生) ほうれんそう(葉、生) とうもろこし(生)	エネルギー：344kcal タンパク：16.4g 脂質：13.8g カルシウム：297mg 食塩相当量：1.2g
17 火	鶏のから揚げ 青菜和え チーズ オレンジ	フルーツジュース えびせんべい	若鶏、もも(皮つき、生) かつお節 プロセスチーズ	サラダー油 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) こまつな(葉、生) プラックマッペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) パンシオオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：321kcal タンパク：15.7g 脂質：16.6g カルシウム：155mg 食塩相当量：1.2g
18 水	焼き魚(鮭) マ カロニサラダ 金時豆 パナナ	牛乳 ソフトフランス (あんバターパン)	べにざけ(生) ハム(ロース) さきげ(全粒、乾) 普通牛乳100	マカロニス(パゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 車輪(三温糖) あんこ(無塩) バター	にんじん(根、皮つき、生) レタス(結球葉、生) きゅうり(果実、生) パナナ(生)	エネルギー：458kcal タンパク：20.9g 脂質：15.1g カルシウム：150mg 食塩相当量：1.7g
19 木	肉じゃが 厚焼き卵 ブロッコリー グレープフルーツ	牛乳 焼き芋	ぶた(大骨種、かた(脂身つき、生) かつお節 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、生) さらし菜 車輪(三温糖) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、生)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー：370kcal タンパク：12.2g 脂質：12.6g カルシウム：189mg 食塩相当量：0.8g
20 金	あんかけそうめん ふろふき大根 牛乳 小松菜のお浸し オレンジ	ジョア(プレーン) ゆかりおにぎり	かつお節 なた 若鶏、もも(皮つき、焼く) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	そうめん、ひやむぎ(乾) 車輪(三温糖) 水稲穀粒(精白米)	根菜類(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) だいこん(根、皮つき、生) まこん(葉、生) こまつな(葉、生) えんどう(葉、生)	エネルギー：562kcal タンパク：24.2g 脂質：9g カルシウム：459mg 食塩相当量：2.8g
21 土	クリームサンド ボルシチ 牛乳 りんご	なかよしプリン 雪の里せんべい	ぶた(中骨種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳200	クリームパン じゃがいも(塊茎、生) サラダー油 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) トマト(缶詰(ホール)) にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) りんご(生)	エネルギー：678kcal タンパク：23.8g 脂質：25.4g カルシウム：339mg 食塩相当量：1.8g
22 日						
23 月	<p>勤労感謝の日</p>					
24 火	ミートボール 青菜和え りんご	ヤクルト クラッカー	ぶた、ひき肉、生 凍り豆腐 鶏卵 全卵(生) かつお節	車輪(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サラダー油 クラッカー(ソーダ)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) プラックマッペもやし(生) りんご(生)	エネルギー：432kcal タンパク：21.1g 脂質：19.4g カルシウム：153mg 食塩相当量：1.2g
25 水	ブリの照り焼き シルバーサラダ 大学芋 みかん	牛乳 ミルクリッチ	ぶり(成魚、生) ハム(ロース) 普通牛乳100	ドレッシングタイプ和風調味料 練豆(きめ(乾) さつまいも(塊根、生) 車輪(三温糖) クリームパン	レタス(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生)	エネルギー：439kcal タンパク：19.7g 脂質：17.9g カルシウム：164mg 食塩相当量：1.7g
26 木	切干大根 スクランブルエッグ ブロッコリー スイーツ	牛乳 ぼたぼた焼き	さつまいも(塊根) 油揚げ かつお節 鶏卵 全卵(生) プロセスチーズ 普通牛乳100	車輪(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	切干しだいこん(生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) ほうろ(根、生) ブロッコリー(花序、生)	エネルギー：272kcal タンパク：11.6g 脂質：13.1g カルシウム：236mg 食塩相当量：1.2g
27 金	焼きうどん ウィンナー 牛乳 白菜のお浸し パナナ	野菜生活 アップルパイ	ぶた(大骨種、かた(脂身つき、生) かつお節 ソーセージ(ウィンナー) 普通牛乳100 鶏卵 全卵(生)	うどん(ゆで) 車輪(三温糖) パイ生地	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) パナナ(生) りんご(生)	エネルギー：560kcal タンパク：15.6g 脂質：30.6g カルシウム：157mg 食塩相当量：1.8g
28 土	ハンバーガー ラックミー(コーヒー) みかん	パナナ	ぶた、ひき肉、生 鶏卵 全卵(生) プロセスチーズ	ココパン	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) レタス(結球葉、生) きゅうり(果実、生) うんしゅうみかん(じょうのう(果生、生) パナナ(生)	エネルギー：548kcal タンパク：22.6g 脂質：14.8g カルシウム：113mg 食塩相当量：1.3g
29 日						
30 月	ビーンズカレー 小女子 牛乳 福神漬け りんご	スキムミルク コーンポタージュ せんべい	だいず(水菜部類) ぶた(大骨種、かた(脂身つき、生) いか(かごめ) 普通牛乳100 脱脂粉乳 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) 米菓(塩せんべい)	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 りんご(生)	エネルギー：352kcal タンパク：13.7g 脂質：11.3g カルシウム：287mg 食塩相当量：1.8g

給食MEMO
7日 餅つき
13日 お誕生会

材料の都合により献立が変わることがあります。

