

平成27年11月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園



日	献立名			あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価
	期間	昼食	昼間				
1日							
2月	牛乳 動物ビスケット	むらくも汁 凍り豆腐煮 ブロックリー パナナ 炊き込みご飯	スキムミルク おつまみ昆布	普通牛乳100 かつお節 煮しめ(鯖、生) 鶏卵 全卵(生) ぶた、ひき肉、生 凍り豆腐 脱脂粉乳 普通牛乳	ビスケット(ソフト) じゃがいも(焼き、生) 車輪(三連輪) せんべい(じゃがいも) じゃがいも(ゆが) じゃがいも(ゆが) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) 鶏卵(黄身、生) ぶなしめじ(生) ブロックリー(花序、生) パナナ(生) おつまみ昆布	エネルギー: 471kcal たんぱく: 18.3g 脂質: 16.9g カルシウム: 356mg 食塩相当量: 1.5g
3火	文化の日						
4水	ヤクルト 黒糖ミルク	赤うおの煮魚 カラフルサラダ オレンジ ご飯 青菜汁	牛乳 マドレーヌ	しらす(生) ハム(ロース) ナチュラルチーズ(エダム) 削り節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 車輪(三連輪) フレンチドレッシング 水稲穀粒(精白米) 焼きふ(腰巻) 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) ハンシニアオレンジ(砂じょう、生) こまつな(葉、生)	エネルギー: 474kcal たんぱく: 15g 脂質: 12.1g カルシウム: 246mg 食塩相当量: 1.2g
5木	麦茶 りんご	マーボー豆腐 花型卵 きゅうり漬け パナナ ご飯 わかめスープ	牛乳 ぱりんこ	ぶた、ひき肉、生 米みそ(甘みそ) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳100	ごま油 じゃがいも(ゆが) マヨネーズ(塩せんべい)	りんご(生) たら(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) じゃがいも(ゆが) しょうが(根茎、生) きゅうり(果実、生) パナナ(生) 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 330kcal たんぱく: 15.6g 脂質: 9g カルシウム: 156mg 食塩相当量: 0.7g
6金	ミルクプリン	クリームスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 ブロックリー 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(パグチイ(乾) じゃがいも(ゆが) 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) ブロックリー(花序、生) りんご(生)	エネルギー: 613kcal たんぱく: 18.2g 脂質: 26.7g カルシウム: 439mg 食塩相当量: 1.1g
7土	リンゴジュース 星たべよ	納豆ご飯 大根汁 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	米菓(塩せんべい) 車輪(三連輪) ざらめ(中ざらめ) 水稲穀粒(精白米)	たいこん(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(早生、生))	エネルギー: 573kcal たんぱく: 16.4g 脂質: 6.2g カルシウム: 86mg 食塩相当量: 1.2g
8日							
9月	牛乳 ビスコ	ブロックリーシチュー 鶏肉のさっぱり煮 オレンジ 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 ぶた、ひき肉、生 脱脂粉乳 鶏卵 全卵(生) いかに加工品(するめ)	ビスケット(ソフト) じゃがいも(焼き、生) 車輪(三連輪) 水稲穀粒(精白米)	マッシュルーム(水菜苗詰) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロックリー(花序、生) ハンシニアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 426kcal たんぱく: 18.3g 脂質: 15.2g カルシウム: 248mg 食塩相当量: 0.5g
10火	ももゼリー	焼肉 ビーフソテー りんご ご飯 春菊汁	スポロン 熟成サラダせんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 鶏卵 全卵(生) 米みそ(甘みそ)	ビーフン オリーブ油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) たら(葉、生) じゃがいも(ゆが) りんご(生) しんじき(葉、生)	エネルギー: 407kcal たんぱく: 12.9g 脂質: 8.8g カルシウム: 74mg 食塩相当量: 1g
11水	麦茶 Caせんべい	白身魚のオランダ揚げ 三色和え パナナ ご飯 ベーコンスープ	牛乳 カレーパン	さだら(生) 鶏卵 全卵(生) ベーコン(ロース) 普通牛乳100 ぶた、ひき肉、生 ナチュラルチーズ(パルメザン)	米菓(塩せんべい) 薄力粉(1等) サラダ油 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(焼き、生) 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) こまつな(葉、生) ブロッコリー(花序、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) パナナ(生) 焼肉(焼肉)	エネルギー: 451kcal たんぱく: 18.9g 脂質: 15.5g カルシウム: 226mg 食塩相当量: 1.2g
12木	ヤクルト 芭蕉揚げ	五目納豆 かぼちゃの甘煮 グレープフルーツ ご飯 白菜汁	野菜生活 ビスコ	鶏きん 鶏卵 全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ かつお節 米みそ(甘みそ)	米菓(塩せんべい) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(焼き、生) ビスケット(ソフト)	鶏卵(黄身、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) たくあん漬(塩漬したごん漬) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 392kcal たんぱく: 10g 脂質: 8g カルシウム: 95mg 食塩相当量: 1.3g
13金	果実ジュース 雪の宿 せんべい	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	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) まぐろ(刺身詰) (水産、フレーク、ライト) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 水稲穀粒(精白米) 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サラダ油 マカロニス(パグチイ(乾) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(ゆが)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) たくあん漬(塩漬したごん漬) たいこん(根、皮つき、生) パナナ(生) ハンシニアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 558kcal たんぱく: 17.9g 脂質: 22.4g カルシウム: 163mg 食塩相当量: 1.1g
14土	麦茶 バナナ	ソフトフランス 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100	ココペリ(丸) かつおせい(シーナツパン) 薄力粉(1等) 米菓(塩せんべい)	パナナ(生) 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: 426kcal たんぱく: 12.7g 脂質: 11.6g カルシウム: 166mg 食塩相当量: 1.2g
15日							
16月	牛乳 バームロール	ワンタンスープ 笹かま揚げ ほうれんそうの煮浸し みかん ピラフ	スキムミルク ウエハース	普通牛乳100 ぶた、ひき肉、生 笹かま かつお節 ベーコン(ベーコン) 脱脂粉乳 普通牛乳	バター(ケーキ) しらす(生) サラダ油 フレンチドレッシング(でんぷん) 水稲穀粒(精白米) 無塩バター ビスケット(ハード)	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) うんしゅうみかん(じょうのう(早生、生))	エネルギー: 483kcal たんぱく: 16.1g 脂質: 17.2g カルシウム: 285mg 食塩相当量: 1.2g
17火	麦茶 りんご	鶏のから揚げ 青菜和え チーズ オレンジ ご飯 なめこ汁	フルーツジュース えびせんべい	鶏、もも(皮つき、生) かつお節 プロセスチーズ 削り節 米みそ(甘みそ)	サラダ油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	りんご(生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) ブロッコリー(花序、生) たまねぎ(りん茎、生) ハンシニアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 370kcal たんぱく: 13.3g 脂質: 11.8g カルシウム: 113mg 食塩相当量: 1g
18水	スポロン ぱかうけ	焼き魚(鯉) マカロニサラダ 金時豆 パナナ ご飯 玉ねぎ汁	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(全粒、乾) 凍り豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) マカロニス(パグチイ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) あんぱん 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) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー: 630kcal たんぱく: 25.8g 脂質: 17.4g カルシウム: 261mg 食塩相当量: 1.8g
19木	りんごゼリー	肉じゃが 厚焼き卵 ブロックリー グレープフルーツ ご飯 レタススープ	牛乳 焼き芋	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かつお節 鶏卵 全卵(生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	じゃがいも(焼き、生) しらす(生) 車輪(三連輪) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(焼根、生)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ブロックリー(花序、生) グレープフルーツ(砂じょう、生) レタス(結球葉、生)	エネルギー: 454kcal たんぱく: 11.9g 脂質: 12g カルシウム: 172mg 食塩相当量: 1.5g
20金	牛乳 まがりせんべい	あんかけそうめん ふろふき大根 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	普通牛乳100 かつお節 なたと 若鶏、もも(皮つき、焼き) 米みそ(甘みそ)	米菓(塩せんべい) そうめん、ひやむぎ(乾) 車輪(三連輪) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、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) まごころ(葉つき) ほうれんそう(葉、生)	エネルギー: 436kcal たんぱく: 18.9g 脂質: 7.3g カルシウム: 423mg 食塩相当量: 2.1g
21土	オレンジ ジュース アスパラガス	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	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳100	ハンシニアオレンジ(50%果汁入り飲料) 米菓(塩せんべい) クリームパン じゃがいも(焼き、生) サラダ油	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) りんご(生)	エネルギー: 579kcal たんぱく: 17.3g 脂質: 17.6g カルシウム: 215mg 食塩相当量: 1.5g
22日	勤労感謝の日						
23月							
24火	牛乳 バナナ	ミートボール 青菜和え りんご ご飯 ニラ汁	ヤクルト クラッカー	普通牛乳1リットル ぶた、ひき肉、生 凍り豆腐 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ)	車輪(三連輪) じゃがいも(ゆが) サラダ油 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(焼き、生) クラッカー(ソーダ)	パナナ(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) たら(葉、生) ブロッコリー(花序、生) りんご(生) たら(葉、生)	エネルギー: 533kcal たんぱく: 21.1g 脂質: 17.9g カルシウム: 235mg 食塩相当量: 1.1g
25水	ヤクルト ミニサラダ せんべい	ブリの照り焼き シルバーサラダ 大学芋 みかん ご飯 ほうれん草汁	牛乳 ミルクリッチ	ぶり(成魚、生) ハム(ロース) 削り節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) ドレッシング(マイルド) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(焼根、生) 車輪(三連輪) 水稲穀粒(精白米) 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) ほうれんそう(葉、生) えのきたけ(生)	エネルギー: 557kcal たんぱく: 20.7g 脂質: 16.6g カルシウム: 194mg 食塩相当量: 1.7g
26木	なかよし ヨーグルト	切干大根 スクラブエッグ ブロックリー スイーツ ご飯 コーンスープ	牛乳 ぼたぼた焼き	きつね揚げ 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(三連輪) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	切干しいたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) たら(葉、生) ブロッコリー(花序、生) 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)	エネルギー: 378kcal たんぱく: 12.4g 脂質: 12.4g カルシウム: 270mg 食塩相当量: 1.7g
27金	麦茶 アンパンマン せんべい	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	ぶた大型種、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)	米菓(塩せんべい) うどん(ゆで) 車輪(三連輪) パイ皮	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) りんご(生)	エネルギー: 468kcal たんぱく: 13.5g 脂質: 22.5g カルシウム: 150mg 食塩相当量: 1.6g
28土	牛乳 白い風船	ハンバーガー ラックミー(バナナ) みかん	バナナ	普通牛乳1リットル ぶた、ひき肉、生 鶏卵 全卵(生) プロセスチーズ	ウエハース コップパン	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(早生、生)) パナナ(生)	エネルギー: 509kcal たんぱく: 18.3g 脂質: 14.8g カルシウム: 191mg 食塩相当量: 1g
29日							
30月	麦茶 みかん	ビーンズカレー 小女子 牛乳 福神漬け りんご ご飯	スキムミルク コーンポタージュ せんべい	たい(水菜苗詰) ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いかな(生) 普通牛乳100 脱脂粉乳 普通牛乳	じゃがいも(焼き、生) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	うんしゅうみかん(じょうのう(早生、生)) 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: 405kcal たんぱく: 13.3g 脂質: 9.2g カルシウム: 275mg 食塩相当量: 1.2g

給食MEMO

7日 餅つき(安全上(咀嚼、嚥下)の理由からご飯を提供します)
13日 お誕生会

1歳6か月未満の子は、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。

