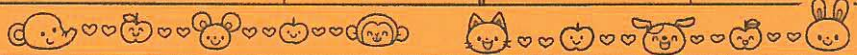



平成28年11月 献立表

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 火	ヒレカツ 千切キャベツ なめこ汁 金時豆 みかん	ジョア(オレンジ) ポテのチーズ焼き	ふた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、 全卵(生) 納こし豆腐、かつお節、 米みそ(甘みそ) さきげ(金粒、乾) プ ロセスチーズ ハム(ローズ)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サフラ ワー油(ハイオレイック) 車糖(三温 糖) じゃがいも(塊茎、生)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、 皮つき、生) なめこ(水菜缶詰) 赤 みづ(葉、生) うんしゅうみかん、 じょうろう(早生、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：410kcal タンパク：25.6g 脂質：8.8g	加シウム：361mg 食塩相当量：2.1g
2 水	タラのホイル焼き 春雨サラダ ほうれん草汁 オレンジ	牛乳 チョコパン	まだら(生) ハム(ローズ) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	無塩バター 緑豆はるさめ(乾) ドレシ ングタイプ和風調味料 さつまいも (塊根、皮むき、生) チョココロネ	えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) に んじん(根、皮つき、生) キャベツ(結 球葉、生) レタス(土耕栽培、結球 葉、生) きゅうり(果実、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：299kcal タンパク：14.7g 脂質：10.2g	加シウム：186mg 食塩相当量：0.9g
3 木	文化の日 						
4 金	きのこおこわ プリの照り焼き 春菊汁 ポテトサラダ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	成鶏、むね(皮つき、生) かつお節 油揚げ(生) 鶏卵、全卵(生) (生) 米みそ(甘みそ) ハム(ローズ) プロセスチーズ 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全 卵型) ショートケーキ	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう (根、生) まいたけ(生) えのきたけ (生) しゅんぎく(葉、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) レタス(土耕 栽培、結球葉、生) うんしゅうみかん、 じょうろう(早生、生) パナナ(生)	エネルギー：760kcal タンパク：30.6g 脂質：30.8g	加シウム：231mg 食塩相当量：1.1g
5 土	ピーナツパン エッグパン ラックミー(コーヒー) みかん	バナナ	鶏卵、全卵(生)	ロールパン らっかせい(ピーナツパ ン) マヨネーズ(全卵型)	きゅうり(果実、生) レタス(土耕 栽培、結球葉、生) うんしゅうみかん、 じょうろう(早生、生) パナナ(生)	エネルギー：765kcal タンパク：25.6g 脂質：24.5g	加シウム：81mg 食塩相当量：1.5g
6 日							
7 月	チーズハンバーグ ボイル野菜 まいたけ汁 れんこんのきんぴら みかん	スキムミルク ビスコ	ふた、ひき肉(生) 漬り豆腐(乾) 鶏 卵、全卵(生) プロセスチーズ まぐ ろ類缶詰(油漬、フレーク、ラム) かつ お節 米みそ(甘みそ) 脱脂粉乳 普通牛乳100	パン粉(乾燥) 車糖(三温糖) ごま (いり) ごま油 いちご(ジャム、高糖 度) ビスケッ(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りん茎、生) キャベツ(結球葉、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) ま いたけ(生) じゃがいも(塊茎、生)	エネルギー：478kcal タンパク：26.8g 脂質：23.3g	加シウム：248mg 食塩相当量：1.4g
8 火	ポークカレー 小女子 牛乳 コールスローサラダ りんご	スポロン 味しらべ	ふた大型種、かた(鶏身つき、生) 生) しいなご(生) 普通牛乳100 ハ ム(ローズ)	じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全 卵型) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめ じ(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) ちんげん(結球葉、生) にんじん(根、 皮つき、生) わかめ(海藻、生) は くさい(結球葉、生) たまねぎ(りん 茎、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：387kcal タンパク：12.3g 脂質：14.1g	加シウム：231mg 食塩相当量：1.7g
9 水	赤うおの煮魚 ブロッコリーサラダ わかめスープ りんご	牛乳 セサミンパン	しらうお(生) ベーコン(ベーコン) 普 通牛乳100	車糖(三温糖) ドレッシングタイプ和 風調味料 クリームパン ごま(いり)	にんじん(根、皮つき、生) にんじん (根、皮つき、生) わかめ(海藻、生) はくさい(結球葉、生) たまねぎ(りん 茎、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：314kcal タンパク：16.6g 脂質：11.9g	加シウム：241mg 食塩相当量：1.1g
10 木	切干大根 厚焼き卵 白菜汁 大学芋 オレンジ	ジョア(プレーン) アップルパイ	さつま揚げ 油揚げ かつお節 鶏 卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ)	車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、生) さつまいも(塊根、皮むき、生) ごま (いり) はちみつ パイ皮	切干しいたけ(乾) にんじん(根、皮 つき、生) こまつな(葉、生) 乾しい たけ(乾) はくさい(結球葉、生) パ レンシアオレンジ(砂じょう、生) りん ご(皮むき、生)	エネルギー：544kcal タンパク：19.5g 脂質：20.2g	加シウム：406mg 食塩相当量：2.2g
11 金	トマトクリームスパゲティ レパールの竜田揚げ 牛乳 白菜のお浸し みかん	野菜生活 熟成サラダせんべい	ベーコン(ベーコン) クリーム(乳脂 防、植物性脂肪) 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) サフ ラー油(ハイオレイック) 米菓(塩せん べい)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰 (ホール、食塩無添加) エリンギ(生) トマト(果実、生) はくさい(結球葉、 生) にんじん(根、皮つき、生) うん しゅうみかん、じょうろう(早生、生)	エネルギー：546kcal タンパク：21.4g 脂質：20.5g	加シウム：168mg 食塩相当量：2.3g
12 土	コーンパン 牛乳 みかん	ぶどうゼリー 雪の里せんべい	プロセスチーズ 普通牛乳200	ロールパン マヨネーズ(全卵型) 米 菓(塩せんべい)	スイートコーン缶詰(ホールカーネル スタイル) うんしゅうみかん、じょう ろう(早生、生)	エネルギー：491kcal タンパク：15.3g 脂質：16.9g	加シウム：303mg 食塩相当量：1.4g
13 日							
14 月	けんちん汁 厚揚げのみそ焼き 牛乳 ほうれん草の煮浸し スイーティー	スキムミルク 手作りラスク	油揚げ かつお節 ぶた大型種、かた (鶏身つき、生) 米みそ(甘み そ) 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳100 脱脂粉乳 普通牛乳	サフラワー油(ハイオレイック) 車糖 (三温糖) 食パン ざらめ糖(グラ ニュー糖) オリーブ油	だいこん(根、皮つき、生) にんじん (根、皮つき、生) ながいきはくさい (葉、生) ごぼう(根、生) 根菜類 (葉、生) ほうれん草(葉、生) 普通 牛乳	エネルギー：516kcal タンパク：23.1g 脂質：20.5g	加シウム：494mg 食塩相当量：1.9g
15 火	鶏のから揚げ 小松菜のゴマ和え ニラ玉汁 ふろふき大根 パナナ	果実ジュース ばかうけ	鶏卵、もも(皮つき、生) 鶏卵、全卵 (生) かつお節 米みそ(甘みそ)	サフラワー油(ハイオレイック) ごま (いり) 車糖(三温糖) アセロラ(1 0%果汁入り飲料) 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) えのきたけ (生) にんじん(根、皮つき、生) いら (葉、生) だいこん(根、皮つき、生) まこん(根、皮つき、生)	エネルギー：417kcal タンパク：18.5g 脂質：19.2g	加シウム：74mg 食塩相当量：2g
16 水	焼き魚(鮭) シーザーサラダ かぶ汁 ブロッコリー スイーティー	牛乳 フルーツサンド	べにざけ(生) ハム(ローズ) 米みそ (甘みそ) かつお節 普通牛乳100 ホイップクリーム(乳脂肪)	マヨネーズ(全卵型) 乾パン 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) レタス(土耕 栽培、結球葉、生) かぶ(根、皮つき、 生)	エネルギー：463kcal タンパク：27.9g 脂質：18.3g	加シウム：201mg 食塩相当量：1.3g
17 木	マーボー豆腐 花型卵 小松菜汁 レタス オレンジ	牛乳 ぼたぼた焼き	ふた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 納こし豆腐 鶏卵、全卵(生) かつお 節 普通牛乳100	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 焼きふ(製世ふ) 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) こまつな(葉、生) バレ ンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：264kcal タンパク：14.4g 脂質：10.5g	加シウム：185mg 食塩相当量：0.9g
18 金	焼きそば チーズ 中華スープ 牛乳 パナナ	ジョア (ブルーベリー) マリービスケット	ふた大型種、かた(鶏身つき、生) プ ロセスチーズ 普通牛乳100	蒸し中華めん ごま油 ビスケッ(ソ フト)	あおさ(葉干し) 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) はくさい(結球葉、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：519kcal タンパク：21.6g 脂質：18.7g	加シウム：621mg 食塩相当量：1.2g
19 土	あんこ餅 きなこ餅 つゆ餅 納豆餅 きゅうり漬け みかん	りんごゼリー コーンポタージュ せんべい	あずき(全粒、乾) 乾な粉(全粒大 豆、黄大豆) 油揚げ かつお節 糸 引き納豆	車糖(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 ろう(早生、生)	エネルギー：1074kcal タンパク：33.3g 脂質：13.3g	加シウム：165mg 食塩相当量：1.4g
20 日							
21 月	ポトフ 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 ブロッコリー パナナ	ソファール(プレーン) おしゃぶりするめ	ソーセージ(ウインナー) 若鶏、もも (皮つき、生) 普通牛乳100 いか加 工品(するめ)	じゃがいも(塊茎、生) 車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん 茎、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) ブロッコリー(花 序、生) パナナ(生)	エネルギー：459kcal タンパク：24.2g 脂質：21.6g	加シウム：276mg 食塩相当量：2g
22 火	ハムカツ 温野菜 じゃが芋汁 昆布煮 みかん	牛乳 甘バターパン	ハム(プレス) 鶏卵、全卵(生) まぐ ろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) かつ お節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 100	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サフラ ワー油(ハイオレイック) ドレッシング タイプ和風調味料 じゃがいも(塊茎、 生) 車糖(三温糖) クリームパン	わかめ(海藻、生) ブロッコリー(花 序、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん 茎、生) まこん(根干し) うんしゅう みかん、じょうろう(早生、生)	エネルギー：426kcal タンパク：18.8g 脂質：16.1g	加シウム：251mg 食塩相当量：3.2g
23 水	勤労感謝の日 						
24 木	肉じゃが 花型卵 レタススープ もやしと小松菜の中華和え オレンジ	牛乳 バーケーキ	ふた大型種、かた(鶏身つき、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(塊茎、生) したせ 車糖 (三温糖) ごま油 プレミックス粉 (ホットケーキ用) 無塩バター	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りん茎、生) ぶなしめじ(生) レタス (土耕栽培、結球葉、生) ブラックマ ッペもやし(生) こまつな(葉、生) ハ レンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：385kcal タンパク：14.3g 脂質：19.1g	加シウム：200mg 食塩相当量：1.3g
25 金	ちゃんぽんうどん 笹かまの磯辺揚げ 牛乳 里芋のみそ和え パナナ	ミルク しらすおにぎり	ふた大型種、かた(鶏身つき、生) 普 通牛乳100 油揚げ 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(ドリンク タイプ) しらす干し(微乾燥品)	うどん(ゆで) サフラワー油(ハイオレ イック) プレミックス粉(てんぷら用) 車糖(三温糖) さといも(塊茎、生) 水稲穀粒(精白米) ごま(いり)	椎茸(葉、乾白、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) あおさ(葉干 し) パナナ(生) 梅干し(調味料)	エネルギー：531kcal タンパク：17.3g 脂質：12.7g	加シウム：265mg 食塩相当量：1.2g
26 土	ソフトフランス(あんバターパン) 八宝菜 牛乳 りんご	バナナ	ふた大型種、かた(鶏身つき、生) 普 通牛乳200	あんパン 無塩バター オリーブ油	はくさい(結球葉、ゆで) にんじん (根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、 生) りんご(皮むき、生) パナナ(生)	エネルギー：539kcal タンパク：16.4g 脂質：18.5g	加シウム：281mg 食塩相当量：0.7g
27 日							
28 月	マカロニシチュー 治部煮 牛乳 白菜の塩昆布和え スイーティー	食べるジョア (アロエ) 小魚アーモンド	鶏肉、ひき肉(生) 若鶏、むね(皮つ き、生) 普通牛乳100 しいなご(あ め煮)	マカロニスパゲッティ(乾) じゃがい も(塊茎、生) でん粉(じゃがいもで ん粉) 車糖(三温糖) アーモンド(ワ イ、味付け)	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) マッシュルーム(水煮缶詰) たけのこ (ゆで) はくさい(結球葉、生) 塩昆 布	エネルギー：346kcal タンパク：17.3g 脂質：9.9g	加シウム：297mg 食塩相当量：1g
29 火	焼肉 ナムル 大根汁 れんこんチップ りんご	なかよしプリン ゴマせんべい	ふた大型種、ローズ(鶏身つき、生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	ごま油 サフラワー油(ハイオレイッ ク) 米菓(塩せんべい)	ブラックマッペもやし(生) にんじん (根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) みずな(葉、生) にんにく(りん茎、 生) だいこん(根、皮つき、生) れん こん(根、皮つき、生) しいたけ(乾)	エネルギー：376kcal タンパク：14.2g 脂質：18.3g	加シウム：92mg 食塩相当量：0.9g
30 水	さわらのチーズフライ 三色和え コーンスープ 大根煮 みかん	牛乳 玄米パン	さわら(生) 鶏卵、全卵(生) ナチュ ラルチーズ(エダム) かつお節 普通 牛乳100	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サフラ ワー油(ハイオレイック) 玄米パン	こまつな(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) たまねぎ(りん茎、 生) スイートコーン缶詰(クリームス タイル) だいこん(根、皮つき、生)	エネルギー：405kcal タンパク：22.2g 脂質：16.8g	加シウム：214mg 食塩相当量：1.1g

給食MEMO
4日 お誕生会
19日 もちつき大会

材料の都合により献立が変わることがあります。

