

平成28年4月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日 曜	献立		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	エネルギー	たんぱく質
1 金	ピザトースト 牛乳 パナナ	気になるジュース ぱりんこ	ナチュラルチーズ(パルメザン) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	食パン 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) パナナ(生) ぶどう(濃縮還元ジュース)	エネルギー: 557kcal たんぱく質: 18.6g 脂質: 16.7g	カルシウム: 330mg 食塩相当量: 1.7g
2 土	甘バターサンド 野菜の豆乳煮込み 牛乳 オレンジ	りんごゼリー 雪の里せんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	クリームサンド 豆乳(調整豆乳) 米菓(塩せんべい)	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) 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: 653kcal たんぱく質: 22.6g 脂質: 24g	カルシウム: 336mg 食塩相当量: 2.4g
3 日							
4 月	ココロスープ 青しその照り焼きチキン 牛乳 きゅうり漬け いちご	ソファール(プレーン) クッキー	ベーコン(ベーコン) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	オリーブ油 ドレッシングタイプ和風調味料 ビスケット(ソフト)	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) にんにく(りん茎、生) きゅうり(果実、生) いちご(生)	エネルギー: 397kcal たんぱく質: 17.1g 脂質: 19.4g	カルシウム: 273mg 食塩相当量: 2.4g
5 火	ふわふわ鶏から揚げ 温野菜 オレンジ	牛乳 ビスコ	鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 普通牛乳100	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 ビスケット(ソフト)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) わかめ(原産、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) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 279kcal たんぱく質: 13.1g 脂質: 15.3g	カルシウム: 158mg 食塩相当量: 0.9g
6 水	焼き魚(鮭) 春きゃべつサラダ グレープフルーツ	牛乳 ミルクリッチ	べにざけ(生) ハム(ロース) 普通牛乳100	フレッシュドレッシング クリームパン	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) キャベツ(結球葉、生) グレープフルーツ(白肉種)	エネルギー: 357kcal たんぱく質: 20g 脂質: 14.5g	カルシウム: 167mg 食塩相当量: 0.8g
7 木	五目昆布 スクランブルエッグ パナナ	ぶどうジュース ばかうけ	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 黄だし(水菜缶詰) 鶏卵、全卵(生) まぐろ(刺身用) 水菜、フレック、ライト	草糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	まごころ(黄干し) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) パナナ(生)	エネルギー: 238kcal たんぱく質: 8.9g 脂質: 4.9g	カルシウム: 107mg 食塩相当量: 1.4g
8 金	焼きそば 水菜サラダ 牛乳 チーズ いちご	ジョア(ブルーベリー) 炊き込み飯おにぎり	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ハム(ロース) 普通牛乳100 プロセスチーズ かつお節 油揚げ	蒸し中華めん ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) 草糖(三温糖)	あおさ(黄干し) 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) きゅうり(果実、生) フラックマックス(乾燥、生)	エネルギー: 539kcal たんぱく質: 23.5g 脂質: 12.3g	カルシウム: 548mg 食塩相当量: 1.2g
9 土	ツナコーンサンド ジャムサンド ラックミー(コーヒー) オレンジ	バナナ	まぐろ(刺身用) 油揚げ、フレック、ライト	ロールパン マヨネーズ(全卵型) いちご(ジャム、高糖度)	きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、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)	エネルギー: 551kcal たんぱく質: 18.5g 脂質: 16.2g	カルシウム: 37mg 食塩相当量: 1g
10 日							
11 月	ビーンズカレー 小女子 牛乳 キャベツ和え グレープフルーツ	スキムミルク おつまみ昆布	黄だし(水菜缶詰) ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳100 脱脂粉乳 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生)	ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) じゃがいも(塊茎、生) 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)	エネルギー: 296kcal たんぱく質: 13.5g 脂質: 10.2g	カルシウム: 347mg 食塩相当量: 1.8g
12 火	焼肉 ビーフンソテー わかめスープ パナナ	スポロン 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	ビーフン オリーブ油 ごま(白) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) じゃがいも(塊茎、生) わかめ(原産、生) パナナ(生)	エネルギー: 312kcal たんぱく質: 12.3g 脂質: 10.8g	カルシウム: 68mg 食塩相当量: 0.9g
13 水	カレイの煮付け スパゲティサラダ さやえんどう汁 オレンジ	牛乳 フレンチトースト	赤がれい(生) まぐろ(刺身用) 水菜、フレック、ライト かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	草糖(三温糖) マカロニス(全卵型) マカロニス(全卵型) 食パン	しょうが(根茎、生) 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) さやえんどう(若さや、生) えのきたけ(生)	エネルギー: 357kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 10.6g	カルシウム: 181mg 食塩相当量: 1.1g
14 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 青菜汁 きゅうり漬け いちご	牛乳 チョコイス	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ 刺身用 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 草糖(三温糖) 焼きふ(黄世ふ) ビスケット(ソフト)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) ごま(白、生) きゅうり(果実、生) いちご(生)	エネルギー: 360kcal たんぱく質: 13.6g 脂質: 15.6g	カルシウム: 225mg 食塩相当量: 1.8g
15 金	お子様ランチ 野菜生活 フルーツヨーグルト	牛乳 ケーキ	ハム(ロース) 若鶏、むね(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵型) マカロニス(全卵型) 食パン	ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) しょうが(根茎、生) にんにく(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: 713kcal たんぱく質: 22.6g 脂質: 26g	カルシウム: 187mg 食塩相当量: 0.9g
16 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 中華ソテー 牛乳 パナナ	なかよしプリン コーンポタージュ せんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	ココパン、いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン(家庭用) 練豆腐(生) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	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) パナナ(生)	エネルギー: 613kcal たんぱく質: 17.5g 脂質: 21.7g	カルシウム: 317mg 食塩相当量: 2.1g
17 日							
18 月	ワンタンスープ 豚肉とパプリカの炒め物 牛乳 オレンジ	スキムミルク 小魚アーモンド	ぶた、ひき肉(生) ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳100 脱脂粉乳 普通牛乳 いかなご(あめ煮)	しゅうまいの皮 アーモンド(ワライ、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) 青ピーマン(果実、生) 黄し(乾燥、生)	エネルギー: 273kcal たんぱく質: 14.1g 脂質: 10.2g	カルシウム: 286mg 食塩相当量: 0.7g
19 火	ヒレカツ 千切キャベツ なめこ汁 金時豆 グレープフルーツ	ヤクルト 雪の宿せんべい	ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾)	菊力粉(1等) パン粉(乾燥) サフラワー油(ハイオレイック) 草糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) なめこ(水菜缶詰) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 316kcal たんぱく質: 16.6g 脂質: 6.8g	カルシウム: 74mg 食塩相当量: 1.9g
20 水	さばの味噌煮 春雨サラダ チンゲン菜スープ パナナ	牛乳 ソフトフランス (あんバターパン)	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	草糖(三温糖) 練豆腐(生) ドレッシングタイプ和風調味料 あんパン 無塩バター	しょうが(根茎、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) チンゲンサイ(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: 526kcal たんぱく質: 20.8g 脂質: 20g	カルシウム: 168mg 食塩相当量: 1.9g
21 木	マーボー豆腐 花型卵 きゃべつ汁 茹でアスパラ いちご	牛乳 ホットケーキ	ぶた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) 油揚げ かつお節 普通牛乳100 普通牛乳	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) マヨネーズ(全卵型) プレミックス粉(ホットケーキ用) ソフトタイプマーガリン(家庭用) メーブルシロップ	にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) キャベツ(結球葉、生) アスパラガス(若菜、生) いちご(生)	エネルギー: 388kcal たんぱく質: 16.1g 脂質: 18.7g	カルシウム: 219mg 食塩相当量: 1.1g
22 金	アスパラとトマトのスパゲティ レタス レバーの竜田揚げ 牛乳 グレープフルーツ	野菜生活 アンパンマン せんべい	ベーコン(ベーコン) ナチュラルチーズ(パルメザン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニス(全卵型) サフラワー油(ハイオレイック) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) アスパラガス(若菜、生) トマト缶詰(ホールカーネルスタイル) レタス(土耕栽培、結球葉、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 417kcal たんぱく質: 19.7g 脂質: 13.1g	カルシウム: 175mg 食塩相当量: 2g
23 土	チョコサンド じゃがいもソテー 牛乳 オレンジ	バナナ	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	食パン ミルクチョコレート じゃがいも(塊茎、生) 無塩バター	ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) パナナ(生)	エネルギー: 604kcal たんぱく質: 18.1g 脂質: 18.2g	カルシウム: 306mg 食塩相当量: 1.7g
24 日							
25 月	コーンチャウダー 笹かまの磯辺揚げ 牛乳 キャベツのなめたけ和え グレープフルーツ	ソファール (ストロベリー) ウエハース	成鶏、むね(皮つき、生) 笹かま 普通牛乳100	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) ビスケット(ハード)	スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) アスパラガス(若菜、生)	エネルギー: 347kcal たんぱく質: 15.8g 脂質: 12.2g	カルシウム: 322mg 食塩相当量: 1g
26 火	ハンバーグ ボイル野菜 大根汁 オレンジ	麦茶 フルーツあんみつ	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) ホイップクリーム(植物性脂肪)	パン粉(乾燥) じゃがいも(塊茎、生) 甘納豆(あずき)	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) わかめ(原産、生) だいこん(根、皮つき、生)	エネルギー: 365kcal たんぱく質: 21.7g 脂質: 15.5g	カルシウム: 121mg 食塩相当量: 0.8g
27 水	白身魚の磯部揚げ 青菜和え レタススープ いちご	牛乳 ピーナツパン	まだら(生) かつお節 ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	プレミックス粉(てんぷら用) サフラワー油(ハイオレイック) 食パン らっかせい(ピーナツバター)	あおさ(黄干し) ごま(白、生) フラックマックス(乾燥、生) にんじん(根、皮つき、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) トマト(果実、生) いちご(生)	エネルギー: 328kcal たんぱく質: 18.9g 脂質: 14.2g	カルシウム: 193mg 食塩相当量: 1.8g
28 木	竹の子の含め煮 野菜キッシュ みつ葉汁 きゅうり漬け パナナ	クラッカー ジョア(マスカット)	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ)	草糖(三温糖) サフラワー油(ハイオレイック) クラッカー(ソーダ)	たけのこ(水菜缶詰) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若さや、生) ほうれんそう(葉、連年平均、生) 赤みつば(葉、生) えのきたけ(生)	エネルギー: 299kcal たんぱく質: 14.4g 脂質: 7.4g	カルシウム: 328mg 食塩相当量: 1.2g
29 金	昭和の日						
30 土	クリームサンド グラタン 牛乳 オレンジ	ももゼリー きなこせんべい	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200	クリームパン マカロニス(全卵型) (乾) 無塩バター 菊力粉(1等) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 612kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 22.6g	カルシウム: 347mg 食塩相当量: 1.1g

給食MEMO
1日 入園式
15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。

