

平成28年1月 献立表



大戸報徳保育園

日曜	メニュー			あか	黄	みどり	栄養価	行事等	
	昼食	PMおやつ	AMおやつ	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 金									
2 土									
3 日									
4 月									
5 火									
6 水	さわらの照り焼き かぼちゃサラダ 若布汁 パナナ ご飯	おやつパン 牛乳	ほうじ茶 ビスケット	さわら(生) ハム(ローズ) 木綿豆腐 米みそ (甘みそ) かつお節 普通牛乳	ビスケット(ソフト) なたね油 マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) チョココロネ	日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき) 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) たまねぎ(りん 茎、生) 乾燥わかめ(素干し) パナナ(生)	エネルギー: 607kcal タンパク: 21.6g 脂質: 23.4g	食塩相当量: 1.9g	
7 木	切干大根 洋風厚焼き卵 すまし 汁 みかん ご飯	ヨーグルト 小魚	スポロン せんべい	さつま揚げ 油揚げ かつお節 ぶた、ひき肉、 生 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 いかなご(あ め煮)	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) 黒砂糖 なたね油 水稲穀粒(精白米)	切干だいこん にんじん(根、皮つき、生) こ まつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾しい たけ(乾) わかめ(原葉、生) ぶなしめじ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・ しょうゆ(早生、生)	エネルギー: 498kcal タンパク: 16.8g 脂質: 10.1g	食塩相当量: 2g	
8 金	たんめん 笹かま揚げ 牛乳 み かん	ヤクルト せんべい	ほうじ茶 卵ポーク	かつお節 ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 煮しあまほこ 普通牛乳	ポーク(衛生ポーク) 中華めん(生) ごま油 プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 米菓 (塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、 生) ブラッドマッシュ(生) 根深ねぎ(葉、 軟白、生) にら(葉、生) うんしゅうみかん・ しょうゆ(早生、生)	エネルギー: 477kcal タンパク: 15.1g 脂質: 10.8g	食塩相当量: 1.4g	団子さし
9 土	チョコサンド ポルシテ 牛乳 ス イーター	りんごゼリー せん べい	ほうじ茶 ビスコ	ぶた中型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) 食パン(市販品) ミルクチ ョコレート じゃがいも(塊茎、生) サラダ油 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) グレープフルーツ(砂 じょう、生)	エネルギー: 587kcal タンパク: 19.1g 脂質: 19.3g	食塩相当量: 1.7g	
10 日									
11 月									
12 火	焼肉 ナムル とろりんスープ リ んご ご飯	スポロン せんべい	リンゴジュース せ んべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏卵、全 卵(生) かに風味かまぼこ	米菓(塩せんべい) ごま(乾) ごま油 なたね 油 ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 水 稲穀粒(精白米)	ほうれんそう(葉、生) にんじん(根、皮つき、 生) 大豆もやし(生) スイートコーン缶詰(ホ ールカーネルスタイル) にんにく(りん茎、生) た まねぎ(りん茎、生) わかめ(原葉、生) ぶなし めじ(生)	エネルギー: 575kcal タンパク: 16.1g 脂質: 18.5g	食塩相当量: 2g	
13 水	カレイの煮物 ポテトサラダ 白菜 汁 みかん ご飯	フルーツサンド 牛 乳	ヨーグルト	ほがれい(生) ハム(ローズ) ナチュラルレ ズ(エダム) 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお 節 ホイップクリーム(乳脂肪) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) 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) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、 生) うんしゅうみかん・しょうゆ(早生、生)	エネルギー: 568kcal タンパク: 22.6g 脂質: 19.1g	食塩相当量: 2g	
14 木	八宝菜 花型卵 えのき汁 みか ん ご飯	ビスコ 牛乳	バナナ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全 卵(生) 豆みそ 削り節 普通牛乳	なたね油 ごま(乾) 水稲穀粒(精白米) ビス ケット(ソフト)	バナナ(生) チンパンサイ(葉、生) はくさい (結球葉、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) 乾 しいたけ(乾) きくらげ(乾) えのき(生) 根深 ねぎ(りん茎、生) わかめ(原葉、生)	エネルギー: 418kcal タンパク: 15g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 2.1g	
15 金	赤飯 焼き魚 こづゆ 青菜和え 黒豆 みかん	アイス	ほうじ茶 麩菓子	あずき(全粒、乾) べにざけ(生) ほたてが い(貝柱、煮干し) かつお節 ささげ(全粒、乾)	芋かりんとう 水稲穀粒(精白米) ごま(乾) さ といも(球茎、生) しらすき 焼きふ(観世ふ) 車糖(三温糖) ラクトアイス(普通脂肪)	にんじん(根、皮つき、生) さやえんどう(若ざ や、生) ほうれんそう(葉、生) 大豆もやし (生) 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・しょうゆ(早生、生)	エネルギー: 616kcal タンパク: 27g 脂質: 15.4g	食塩相当量: 1.4g	お誕生会
16 土	ジャム&マーガリン スパゲティサ ラダ 牛乳 スイーター	せんべい ジョア	ほうじ茶 卵ポーク	ハム(ローズ) 普通牛乳	ポーク(衛生ポーク) ジャムパン マカロニス パゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩 せんべい)	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) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 599kcal タンパク: 21.8g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 1.1g	
17 日									
18 月									
18 月	タラの磯部揚げ 三色和え なめ こ汁 りんご ご飯	手作りヨーグルト 昆布	オレンジジュース せんべい	ほたて(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘 みそ) 脱脂粉乳	パルシアオレンジ(50%果汁入り飲料) 米 菓(塩せんべい) プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラ ニュー糖)	あおさ(素干し) 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) 大豆もやし(生) ほうれんそう(葉、生) なめこ (水煮缶詰) 根深ねぎ(葉、軟白、生) グレー プフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 385kcal タンパク: 15.6g 脂質: 4.9g	食塩相当量: 1.6g	
19 火	蒸し団子 ボイル野菜 すまし汁 みかん ご飯	フルーツジュース せんべい	ほうじ茶 ビスケット	ぶた、ひき肉、生 絹ごし豆腐 かつお節	ビスケット(ソフト) 水稲穀粒(精白米) ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) 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) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタ イル) わかめ(原葉、生) ぶなしめじ(生) 根深 ねぎ(りん茎、生)	エネルギー: 469kcal タンパク: 11.5g 脂質: 9.5g	食塩相当量: 1.1g	
20 水	チーズカレー 小女子 牛乳 りん ご ご飯	セサミパン 野菜生 活	バナナ	プロセスチーズ ぶた大型種、かた(脂身つき、 生) いかなご(生) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) なたね油 黒砂糖 水稲 穀粒(精白米) クリームパン ごま(いり)	バナナ(生) ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん 茎、生) にんじん(根、皮つき、生) しょうが (根茎、生) りんご(生)	エネルギー: 553kcal タンパク: 17.1g 脂質: 16.1g	食塩相当量: 1.8g	
21 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 豆 麩汁 みかん	アップルパイ 牛乳	プリン	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロ セスチーズ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通 牛乳	さつまいも(塊根、生) 黒砂糖 焼きふ(観世 ふ) 車糖(三温糖) バイ皮	にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟 白、生) こまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、 生) うんしゅうみかん・しょうゆ(早生、生) り んご(生)	エネルギー: 434kcal タンパク: 15.3g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 1.8g	
22 金	クリームスパゲティ レバーの竜 田揚げ 野菜スープ りんご	せんべい ヤクルト	スポロン せんべい	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)	米菓(塩せんべい) マカロニスパゲッティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 黒砂糖 なたね油	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) スイート コーン缶詰(ホールカーネルスタイル) キャベ ツ(結球葉、生) りんご(生)	エネルギー: 624kcal タンパク: 15.3g 脂質: 19g	食塩相当量: 2g	
23 土	エッグパン キャベツソテー 豆乳 (コーヒー) スイーター	バナナ	ほうじ茶 麩菓子	鶏卵、全卵(生) ハム(ローズ) プロセスチ ーズ ぶた大型種、ばら(脂身つき、生)	芋かりんとう ロールパン マヨネーズ(全卵型) ミルクチョコレート ごま油 でん粉(じゃがいも でん粉)	きゅうり(果実、生) レタス(結球葉、生) キャ ベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にん じく(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) グ レープフルーツ(砂じょう、生) パナナ(生)	エネルギー: 634kcal タンパク: 21.3g 脂質: 26.1g	食塩相当量: 1.4g	
24 日									
25 月									
25 月	ささ身揚げ キャベツ和え のっぺ い汁 みかん ご飯	飲むヨーグルト 小 魚	リンゴジュース せ んべい	若鶏、ささ身(生) 若鶏、もも(皮つき、生) 脱 脂粉乳 普通牛乳 いかなご(あめ煮)	米菓(塩せんべい) プレミックス粉(てんぷら 用) サラダ油 さといも(球茎、生) 粒こんに やく(精粉こんにやく) でん粉(じゃがいもでん 粉) 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー 糖)	しょうが(根茎、生) キャベツ(結球葉、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) ごぼう(根、生) だいこん (葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅう みかん	エネルギー: 498kcal タンパク: 19.7g 脂質: 8.1g	食塩相当量: 2.4g	
26 火	松風焼き 土佐和え 白菜汁 オ レンジ ご飯	クラッカー チーズ ジョア	ほうじ茶 せんべい	ぶた、ひき肉、生 木綿豆腐 鶏卵、全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ) かつお節 油揚げ 米み そ(甘みそ) プロセスチーズ	米菓(塩せんべい) 黒砂糖 パン粉(乾燥) 豆 ま(乾) 水稲穀粒(精白米) クラッカー(ソー ダ)	根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、 生) ほうれんそう(葉、生) 乾燥わかめ(素干 し) 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) はくさい(結球 葉、生)	エネルギー: 530kcal タンパク: 24.2g 脂質: 12g	食塩相当量: 2.6g	
27 水	さんまの甘煮 マセドアンサラダ なめこ汁 みかん ご飯	クリームパン 牛乳	バナナ	さんま(生) ハム(ローズ) 絹ごし豆腐 かつ お節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	車糖(三温糖) さつまいも(塊根、生) マヨ ネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) クリーム パン	バナナ(生) しょうが(根茎、生) きゅうり(果 実、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) なめこ (水煮缶詰) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うん しゅうみかん	エネルギー: 686kcal タンパク: 23.7g 脂質: 26.4g	食塩相当量: 1.6g	親子スキ
28 木	筑前煮 スクランブルエッグ 青菜 汁 パナナ ご飯	ビスケット 牛乳	ミルクプリン	若鶏、むね(皮つき、生) さつま揚げ 鶏卵、全 卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	ゼリー(ミルク) 黒砂糖 有塩バター 水稲穀 粒(精白米) ビスケット(ソフト)	ごぼう(根、生) たけのこ(水煮缶詰) にんじ ん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、 生) れんこん(根茎、生) 乾しいたけ(乾) ほう れんそう(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) パ ナナ(生)	エネルギー: 491kcal タンパク: 17.5g 脂質: 15.4g	食塩相当量: 1.2g	
29 金	焼きうどん ウィナー 牛乳 ス イーター	おにぎり 野菜生 活	ほうじ茶 麩菓子	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かつお節 ソーセージ(ウィナー) 普通牛乳	芋かりんとう うどん(ゆで) 水稲穀粒(精白 米)	あおさ(素干し) 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) グ レープフルーツ(砂じょう、生) 乾燥わかめ(素 干し)	エネルギー: 397kcal タンパク: 12.7g 脂質: 11.4g	食塩相当量: 2.7g	
30 土	ピーナツサンド ピーフンソテー 牛乳 パナナ	プリン せんべい	ほうじ茶 せんべい	ベーコン(ローズ) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 食パン(市販品) らっかせ い(ピーナツバター) ピーフン なたね油	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、 生) 大豆もやし(生) きくらげ(乾) パナナ (生)	エネルギー: 529kcal タンパク: 17.2g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 1.7g	
31 日									
給食MEMO									

AMおやつとご飯は未満児さんのみです。

