

平成28年2月 献立表



大戸報徳保育園

日曜				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月	さばの味噌煮 豆まめサラダ 白菜汁 スイーツー ご飯	手作りヨーグルト 昆布	オレンジジュース せんべい	まさは(生) 米みそ(甘みそ) だいず(国産、ゆで) ハム(ロース) 油揚げ かつお節 脱脂粉乳	ハレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料) 米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖)	しょうが(根茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) 日本かぼちゃ(果実、生) はくさい(結球葉、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) グレープフルーツ(砂じょう、生) 刻み昆布	エネルギー：492kcal タンパク：20.8g 脂質：13g	食塩相当量：1.7g
2火	ヒレカツ キャベツ和え 若布汁 パナナ ご飯	せんべい ヤクルト	ほうじ茶 卵ポロ	ふた大型種 ヒレ(赤肉、生) 鶏卵 全卵(生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節	ポロ(衛生ポロ) 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	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(クリームスタイル) 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：415kcal タンパク：18.2g 脂質：6.7g	食塩相当量：1.5g
3水	ピーズカレー 小女子 牛乳 みかん ご飯	おやつパン 野菜生活	パナナ	だいず(水煮缶詰) ふた大型種 かつお節(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) チョココロネ	パナナ(生) ふなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：579kcal タンパク：17.7g 脂質：18.1g	食塩相当量：1.6g 豆まき
4木	里芋の煮物 花型卵 なめこ汁 オレンジ ご飯	アップルパイ 牛乳	ヨーグルト	さつま揚げ 若鶏、むね(皮つき、生) 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	さといも(球茎、生) 板こんにやく(精粉こんにやく) 車糖(三温糖) なたね油 ごま(乾) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、生) パイ皮	にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) なめこ(水煮缶詰) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) ハレンシアオレンジ(砂じょう、生) りんご(生)	エネルギー：549kcal タンパク：22.3g 脂質：17.5g	食塩相当量：1.3g
5金	煮込みうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 りんご	アイス	ヤクルト せんべい	若鶏、むね(皮つき、生) かつお節 凍り豆腐 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 干しうどん(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) なたね油 ラウトアイス(普通脂肪)	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) キャベツ(結球葉、生) はくさい(結球葉、生) りんご(生)	エネルギー：660kcal タンパク：18.9g 脂質：25.1g	食塩相当量：2.8g
6土	ツナコーンサンド 春雨ソテー 豆乳(コーヒー) はっさく	ももゼリー せんべい	ほうじ茶 ビスケット	まぐろ缶詰(油漬、フレーク、ライト) ベーコン(ベーコン)	ビスケット(ソフト) ロールパン マヨネーズ(全卵型) ミルクチョコレート 緑豆はるさめ(乾) オリブ油 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) アスパラガス(若茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、生) はっさく	エネルギー：682kcal タンパク：20.8g 脂質：24.8g	食塩相当量：1.6g
7日								
8月	チキンナゲット 青菜和え ポトフ みかん ご飯	飲むヨーグルト 昆布	リンゴジュース せんべい	鶏肉、ひき肉 木綿豆腐 かつお節 ソーセージ(ウイナー) 脱脂粉乳 普通牛乳	米菓(塩せんべい) マヨネーズ(全卵型) でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1等) なたね油 じゃがいも(塊茎、生) 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖) 乳酸菌飲料(乳製品)	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) キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：585kcal タンパク：22g 脂質：16.6g	食塩相当量：2.7g
9火	おでん わかめうどん フルーツ サンド 手作りヨーグルト パナナ	せんべい カルピス	焼き芋 ほうじ茶	かつお節 鶏卵 全卵(生) はんぺん さつま揚げ 焼き竹輪 なたね油 大根 かつお節(脂身つき、生) ホイップクリーム(乳脂肪) 脱脂粉乳	さつまいも(塊根、生) 車糖(三温糖) 板こんにやく(精粉こんにやく) うどん(ゆで) ロールパン ざらめ糖(グラニュー糖) 米菓(塩せんべい) 乳酸菌飲料(乳製品)	まごころ(素干し) だいこん(根、皮つき、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(原葉、生) にんじん(根、皮つき、生) うんしゅうみかん 果実飲料(缶詰果実) パナナ(生)	エネルギー：569kcal タンパク：23.3g 脂質：12.9g	食塩相当量：2.9g 食堂ごっこ お誕生会
10水	白身魚のタルタルソース 土佐和え なめこ汁 みかん ご飯	カップケーキ 牛乳	ほうじ茶 ビスケット	またら(生) 鶏卵 全卵(生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) マヨネーズ(全卵型) 薄力粉(1等) なたね油 水稲穀粒(精白米) プレミックス粉(ホットケーキ用) 無塩バター ミルクチョコレート	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) なめこ(水煮缶詰) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：610kcal タンパク：22.4g 脂質：23.7g	食塩相当量：2.2g
11木	建国記念日							
12金	ミートスパゲティ コールスローサラダ 野菜スープ いよかん	せんべい 牛乳	プリン	ふた、ひき肉、生 ナチュラルチーズ(ハルマゼン) ハム(ロース) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	マカロニスパゲティ(乾) なたね油 マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール) キャベツ(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) いよかん(砂じょう、生)	エネルギー：409kcal タンパク：12.8g 脂質：16g	食塩相当量：2.6g
13土	クリームサンド じゃが芋のソテー 牛乳 オレンジ		ほうじ茶 卵ポロ	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	ポロ(衛生ポロ) クリームパン じゃがいも(塊茎、生) 無塩バター	エリンギ(生) にんじん(根、皮つき、生) ふなしめじ(生) ハレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：413kcal タンパク：14.7g 脂質：18g	食塩相当量：1.2g
14日								
15月	竹輪のカレー揚げ 白菜の和え物 コロコロスープ パナナ ご飯	手作りヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	焼き竹輪 ベーコン(ベーコン) 脱脂粉乳 いかなご(ぬめ煮)	ハレンシアオレンジ(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 じゃがいも(塊茎、生) 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖)	はくさい(結球葉、生) きゅうり(果実、生) 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) にんにく(りん茎、生) パナナ(生)	エネルギー：419kcal タンパク：11.3g 脂質：6.4g	食塩相当量：2g
16火	鶏肉のパベキューソース シーザーサラダ むらも汁 みかん ご飯	ビスケット 牛乳	パナナ	若鶏、もも(皮つき、生) プロセスチーズ 蒸し鶏卵 全卵(生) 木綿豆腐 かつお節 普通牛乳	黒砂糖 サウザンアイランドブレッシング(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油 なたね油 水稲穀粒(精白米) クラッカー(ソーダ)	パナナ(生) たまねぎ(りん茎、生) りんご(生) レモン(果汁、生) にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) レタス(結球葉、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰	エネルギー：529kcal タンパク：21.2g 脂質：18.3g	食塩相当量：2.1g
17水	鮭のちゃんちゃ焼き 三色和え なめこ汁 オレンジ ご飯	フレンチトースト 牛乳	ヨーグルト	しろさけ(新巻き、生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳 鶏卵 全卵(生)	無塩バター 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 食パン(市販品) メーブルシロップ	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) ふなしめじ(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) 大豆もやし(生) ほうれんそう(葉、生) なめこ(水煮缶詰) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) パ	エネルギー：599kcal タンパク：26.3g 脂質：17.9g	食塩相当量：2.9g
18木	じゃが芋のひき肉煮 厚焼き卵 白菜汁 スイーツー ご飯	クラッカー チーズ ジョア	ほうじ茶 麩菓子	ふた、ひき肉、生 さまみ(みりん干し) 鶏卵 全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお節 プロセスチーズ	芋かりんとう じゃがいも(塊茎、生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油 なたね油 水稲穀粒(精白米) クラッカー(ソーダ)	にんじん(根、皮つき、生) グリンピース(冷凍) はくさい(結球葉、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー：581kcal タンパク：21.4g 脂質：18.3g	食塩相当量：0.9g
19金	焼きうどん ウイナー 牛乳 りんご	野菜生活 ビスコ	ほうじ茶 ビスケット	ふた大型種 かつお節(脂身つき、生) かつお節 ソーセージ(ウイナー) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) うどん(ゆで)	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) りんご(生)	エネルギー：382kcal タンパク：11.4g 脂質：17g	食塩相当量：1.7g
20土	甘バターサンド ボルシチ 牛乳 パナナ	プリン せんべい	ほうじ茶 卵ポロ	ふた中大型種 かつお節(脂身つき、生) 普通牛乳	ポロ(衛生ポロ) クリームパン じゃがいも(塊茎、生) サフラワー油 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) パナナ(生)	エネルギー：580kcal タンパク：20g 脂質：20.7g	食塩相当量：1.4g
21日								
22月	鶏肉のさっぱり煮 ナムル 野菜 スープ パナナ ご飯	飲むヨーグルト 昆布	リンゴジュース せんべい	若鶏、むね(皮つき、生) ベーコン(ベーコン) 脱脂粉乳 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) ごま油 なたね油 ごま(すり) 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖) 乳酸菌飲料(乳製品)	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) キャベツ(結球葉、生) パナナ(生) 刻み昆布	エネルギー：540kcal タンパク：18.9g 脂質：15.2g	食塩相当量：2.8g
23火	ハンバーグ 温野菜 えのき汁 みかん ご飯	ジョア せんべい	ももゼリー	ふた、ひき肉、生 凍り豆腐 鶏卵 全卵(生) プロセスチーズ 豆みそ 削り節	水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	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) 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) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) うんしゅうみかん・じょうのう	エネルギー：588kcal タンパク：28.3g 脂質：13.7g	食塩相当量：2.6g
24水	さわらの照り焼き 和風ポテトサラダ 豆麴汁 いよかん ご飯	ワッフル 牛乳	パナナ	さわら(生) 焼き竹輪 プロセスチーズ 米みそ(淡色みそ) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	なたね油 じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米) ワッフル(カスタークリーム入り)	パナナ(生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) 塩昆布 スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) しまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) いよかん(砂じょう、生)	エネルギー：565kcal タンパク：23.7g 脂質：18.5g	食塩相当量：2.4g
25木	五目昆布 かぼちゃキッシュ 白菜汁 オレンジ ご飯	お好み焼き 牛乳	ヨーグルト	ふた大型種 ロース(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏卵 全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお節 グラタン(えび、冷凍) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型)	ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) まごころ(素干し) 日本かぼちゃ(果実、生) はくさい(結球葉、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) ハレンシアオレンジ(砂じょう、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：510kcal タンパク：19.4g 脂質：16.1g	食塩相当量：2g
26金	五目そうめん 天ぷら 牛乳 りんご	フルーツジュース せんべい	ほうじ茶 ビスケット	かつお節 なたね油 若鶏、もも(皮つき、焼き) 焼き竹輪 普通牛乳	ビスケット(ソフト) そうめん、ひやむぎ(乾) プレミックス粉(てんぷら用) さつまいも(塊根、生) なたね油 米菓(塩せんべい)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) たけのこ(水煮缶詰) りんご(生)	エネルギー：512kcal タンパク：16.3g 脂質：14.6g	食塩相当量：1.9g
27土	チョコサンド ビーフソテー 牛乳 はっさく	パナナ	ほうじ茶 卵ポロ	ベーコン(ロース) 普通牛乳	ポロ(衛生ポロ) 食パン(市販品) ミルクチョコレート ビーフ 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) はっさく パナナ(生)	エネルギー：476kcal タンパク：16g 脂質：14.9g	食塩相当量：1.5g
28日								
29月	ブロッコリーシチュー ちくわと厚揚げの煮物 牛乳 パナナ ご飯	せんべい ヤクルト	ほうじ茶 ビスケット	成鶏、むね(皮つき、生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳	ビスケット(ソフト) じゃがいも(塊茎、生) なたね油 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) 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) 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) パナナ(生)	エネルギー：490kcal タンパク：13.7g 脂質：12.8g	食塩相当量：1g

給食MEMO AMおやつとご飯は未満見さんのみです。

