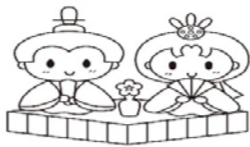


平成28年3月 献立表



大戸報徳保育園

日曜	食			あか	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	行事等
	昼食	PMおやつ	AMおやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
1 火	焼肉 ビーフソテー 中華風 コーンスープ みかん ご飯	飲むヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	ふた大型種 ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) ぶた中型種、かた(脂身つき、生) 脱脂粉乳 普通牛乳 いかなご(あめ煮)	パレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料) 米菓(塩せんべい) ごま(乾) ビーフン なたね油 じゃがいも(塊茎、生) 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) 乳酸菌飲料(乳製品)	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) 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) しょうが(根茎、生) いやかん(砂じょう、生)	エネルギー: 567kcal タンパク: 24.6g 脂質: 13.5g	食塩相当量: 2.5g	
2 水	ししゃものから揚げ シャキシャキサラダ えのき汁 オレンジ ご飯	ぼたもち 麦茶	ほうじ茶 ビスケット	からぶとししゃも(生干し、生) 豆みそ 削り節 あずき(全粒、乾) きな粉(全粒大豆)	ビスケット(ソフト) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、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) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 593kcal タンパク: 19.4g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 2.2g	
3 木	肉じゃが ス克蘭ブルエッグ きゃべつ汁 はっさく ご飯	ひなあられ カル ピス	バナナ	ふた大型種、かた(脂身つき、生) かつお節 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ)	じゃがいも(塊茎、生) しらたき 車糖(三温糖) 黒砂糖 有塩バター 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい) 乳酸菌飲料(乳製品)	バナナ(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) キャベツ(結球葉、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) はっさく	エネルギー: 448kcal タンパク: 12.6g 脂質: 7.1g	食塩相当量: 1g	ひなまつり お茶会
4 金	卵とじそうめん 天ぷら 牛乳 オレンジ	蒸しパン 野菜生 活	ヤクルト せんべ い	かつお節 鶏卵、全卵(生) 若鶏、もも(皮つき、焼き) 焼き竹輪 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 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 プレミックス粉(ホットケーキ用)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生) りんご(生)	エネルギー: 635kcal タンパク: 23.2g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 2.4g	
5 土	カレーパン 中華ソテー 牛乳 バナナ	ももゼリー せん べい	ほうじ茶 卵ポー ロ	ふた、ひき肉、生 ナチュラルチーズ(ハルメグ) ぶた中型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳	ポーロ(衛生ポーロ) ロールパン オリブ油 緑豆はるさめ(乾) ごま油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、生) きくらげ(乾) バナナ(生)	エネルギー: 535kcal タンパク: 17g 脂質: 18g	食塩相当量: 1.4g	
6 日									
7 月	春キャベツシチュー ちくわの煮 物 牛乳 グレープフルーツ	ビスコ 野菜生活	リンゴジュース せ んべい	威風、むね(皮つき、生) 焼き竹輪 普通牛乳	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊茎、生) 板こんにゃく(精粉こんにゃく) 黒砂糖 ビスケット(ソフト)	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) キャベツ(結球葉、生) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 359kcal タンパク: 11g 脂質: 9.5g	食塩相当量: 1g	
8 火	ポテトコロッケ 温野菜 若布汁 いちご ご飯	スポロン せんべ い	バナナ	鶏卵、全卵(生) ぶた、ひき肉、生 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節	パン粉(生) 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、生) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	バナナ(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) 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(葉干し) いちご(生)	エネルギー: 432kcal タンパク: 14g 脂質: 5.8g	食塩相当量: 1.9g	
9 水	ブリの照り焼き マカロニサラダ すまし汁 いやかん ご飯	マヨネーズパン 牛乳	ヨーグルト	ぶり(魚、生) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	マカロニスバグアッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ロールパン	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) わかめ(原葉、生) ふなしめじ(生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) いやかん(砂じょう、生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー: 680kcal タンパク: 27g 脂質: 28.2g	食塩相当量: 1.4g	
10 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 白 菜汁 オレンジ ご飯	手作りヨーグルト 小魚	ほうじ茶 麩菓子	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) フロセステーズ 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお節 脱脂粉乳 いかなご(あめ煮)	芋かりんとう さつまいも(塊根、生) 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖)	にんじん(根、皮つき、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) はくさい(結球葉、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 382kcal タンパク: 15.8g 脂質: 7.6g	食塩相当量: 1.7g	
11 金	ちらし寿司 鶏のから揚げ すまし 汁 三色和え フルーツヨー グルト	アイス	りんごゼリー	鶏卵、全卵(生) 若鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 かつお節 ヨーグルト(全脂無糖)	水稲穀粒(精白米) ごま(生) サラワー油 薄力粉(1等) でん粉(じゃがいもでん粉) ラクトアイス(普通脂肪)	さやいんげん(若ざや、生) にんじん(根、皮つき、生) かんこん(根茎、生) あまのり(焼きのり) かんぱん(乾) しょうが(根茎、生) にんじん(りん茎、生) わかめ(原葉、生) ふなしめじ(生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) ス	エネルギー: 579kcal タンパク: 16.9g 脂質: 24.3g	食塩相当量: 1.3g	お誕生会
12 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 春雨サラダ 牛乳 バナナ	プリン せんべい	ほうじ茶 ビスケット	ハム(ロース) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) コッパン いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン 緑豆はるさめ(乾) ドレッシングタイプ和風調味料 米菓(塩せんべい)	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) バナナ(生)	エネルギー: 611kcal タンパク: 16.4g 脂質: 19.9g	食塩相当量: 1.8g	
13 日									
14 月	鶏肉のさっぱり煮 ナムル 春雨 スープ グレープフルーツ	飲むヨーグルト 昆布	オレンジジュース 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	パレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料) 米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) ごま油 なたね油 緑豆はるさめ(乾) 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) にんじん(りん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) グレープフルーツ(砂じょう、生) 刻み昆布	エネルギー: 405kcal タンパク: 17.2g 脂質: 15.1g	食塩相当量: 3.3g	
15 火	ミートボール ボイル野菜 若布 汁 バナナ ご飯	スポロン せんべ い	ほうじ茶 麩菓子	ぶた、ひき肉、生 凍り豆腐 鶏卵、全卵(生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節	芋かりんとう 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 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) 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) 乾燥わかめ(葉干し) バナナ(生)	エネルギー: 460kcal タンパク: 15.2g 脂質: 11.3g	食塩相当量: 1.9g	
16 水	赤うおの煮魚 かぼちゃサラダ なめこ汁 いちご ご飯	きなこ団子 牛乳	プリン	しらうお(生) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) きな粉(脱皮大豆) 木綿豆腐 普通牛乳	車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 白玉粉	しょうが(根茎、生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、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) なめこ(水煮缶詰) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) いちご(生)	エネルギー: 442kcal タンパク: 16.4g 脂質: 12.7g	食塩相当量: 1g	
17 木	ひじきの煮物 厚焼き卵 すまし 汁 はっさく ご飯	クラッカー チーズ ヤクルト	ほうじ茶 卵ポー ロ	ふた大型種、ロース(脂身つき、生) さつまいも 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 プロセステーズ	ポーロ(衛生ポーロ) 車糖(三温糖) なたね油 水稲穀粒(精白米) クラッカー(ソーダ)	ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) ひじき(まじしき) さやいんげん(若ざや、生) わかめ(原葉、生) ふなしめじ(生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) はっさく	エネルギー: 431kcal タンパク: 13.5g 脂質: 10.8g	食塩相当量: 1.8g	
18 金	焼きそば ウィンナー 野菜スー プ グレープフルーツ	せんべい ジョア	ほうじ茶 ビスコ	ふた大型種、かた(脂身つき、生) ソーセージ(ウィンナー) ベーコン(ベーコン)	ビスケット(ソフト) 蒸し中華めん 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) 大豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) あおさ(葉干し) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 409kcal タンパク: 16.5g 脂質: 12.8g	食塩相当量: 2g	
19 土	卒園式 おみやげパン牛乳			普通牛乳			エネルギー: 70kcal タンパク: 3.5g 脂質: 4g	食塩相当量: 0.1g	卒園式
20 日									
21 月									
22 火	タンドリーチキン ゴマ和え きゃ べつ汁 はっさく ご飯	ヤクルト せんべ い	バナナ	ヨーグルト(全脂無糖) 若鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	ごま(生) 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 大豆もやし(生) キャベツ(結球葉、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) はっさく	エネルギー: 454kcal タンパク: 17.6g 脂質: 11.9g	食塩相当量: 1.2g	
23 水	タラのおろし煮 土佐和え 青菜 汁 いちご ご飯	おやつパン 牛乳	リンゴジュース せ んべい	まだら(生) かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) チョココロネ	だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、生) 乾燥わかめ(葉干し) 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) いちご(生)	エネルギー: 544kcal タンパク: 18g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 2.7g	
24 木	きんぴらごぼう かぼちゃキッ シュ えのき汁 オレンジ ご飯	焼き芋 牛乳	ヨーグルト	ふた大型種、ロース(脂身つき、生) さつまいも 鶏卵、全卵(生) 豆みそ 削り節 普通牛乳	ごま(生) 黒砂糖 なたね油 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、生)	ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) れんこん(根茎、生) 日本かぼちゃ(果実、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 476kcal タンパク: 18.8g 脂質: 13.5g	食塩相当量: 2g	
25 金	ポークカレー 小女子 牛乳 パ ナナ	せんべい ジョア	ほうじ茶 せんべ い	ふた大型種、かた(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊茎、生) なたね油 黒砂糖	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ふなしめじ(生) バナナ(生)	エネルギー: 428kcal タンパク: 17.8g 脂質: 11.6g	食塩相当量: 1.7g	
26 土	ソフトフランスピーナツパン ジャーマンポテト 牛乳 はっさく	バナナ	ほうじ茶 麩菓子	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	芋かりんとう コッパン らっかせい(ピーナツバター) じゃがいも(塊茎、生) なたね油	ふなしめじ(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) はっさく バナナ(生)	エネルギー: 491kcal タンパク: 16.1g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 1.2g	
27 日									
28 月	さくら組お楽しみ献立	せんべい ヤクルト	オレンジジュース せんべい	ハム(ロース) ナチュラルチーズ(ハルメグ) ぶた、ひき肉、生 凍り豆腐 鶏卵、全卵(生) プロセステーズ 普通牛乳 削り節	パレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料) 米菓(塩せんべい) マカロニスバグアッティ(乾)	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) 青ピーマン(果実、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) バナナ(生)	エネルギー: 682kcal タンパク: 30.4g 脂質: 18.4g	食塩相当量: 2.2g	お別れ会
29 火	松風焼き ごぼうサラダ 豆麩汁 オレンジ ご飯	手作りヨーグルト 昆布	バナナ	ぶた、ひき肉、生 木綿豆腐 鶏卵、全卵(生) 米みそ(淡色みそ) ハム(ロース) かつお節 米みそ(甘みそ) 脱脂粉乳	黒砂糖 パン粉(乾) ごま(乾) ドレッシングタイプ和風調味料 焼きさ(錠生) 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖)	バナナ(生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ごま(生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 435kcal タンパク: 19.4g 脂質: 8g	食塩相当量: 2.1g	
30 水	焼き魚 ポテトサラダ 若布汁 オレンジ ご飯	おやつパン 牛乳	ほうじ茶 ビスコ	べにざけ(生) ハム(ロース) ナチュラルチーズ(エダム) 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) じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) チョココロネ	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) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 555kcal タンパク: 23.4g 脂質: 21.1g	食塩相当量: 1.5g	
31 木	切干大根 厚焼き卵 豚汁 いち ご ご飯	せんべい ジョア	ほうじ茶 卵ポー ロ	さつまいも 油揚げ かつお節 鶏卵、全卵(生) ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 米みそ(甘みそ)	ポーロ(衛生ポーロ) 車糖(三温糖) なたね油 さといも(球茎、生) 板こんにゃく(精粉こんにゃく) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	切干だいこん(生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) ごぼう(根、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) だいこん(根、皮つき、生) いちご(生)	エネルギー: 519kcal タンパク: 20.7g 脂質: 12g	食塩相当量: 1.3g	

給食MEMO AMおやつとご飯は未満児さんのみです。

