

平成27年4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 水	ポークカレーライス ゆで卵 小女子 牛乳 パナナ	ミルクリッチ 野菜生活	りんごゼリー	ふた大型種 なた(脂身つき、生) いか(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊茎、生) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ふなしめじ(生)	エネルギー: 517kcal タンパク: 15g 脂質: 13g	食塩相当量: 1.5g 入園式
2 木	肉じゃが スクランブルエッグ 青菜汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 クッキー	せんべい ぶどうジュース	ふた大型種 なた(脂身つき、生) かつお節 鶏卵 全卵(生) 削り節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊茎、生) しらす(生) 車輪(三温糖) 焼きふ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) グリンピース(冷凍) こまつな(葉、生) パナナ(生)	エネルギー: 491kcal タンパク: 15.1g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 1.1g
3 金	焼きそば ウインナー 大根汁 オレンジ ご飯	せんべい ヤクルト400	卵ポーロ 牛乳	普通牛乳 なた大型種 なた(脂身つき、生) ソーセージ(ウインナー) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	ポーロ(衛生ポーロ) 蒸し中華めん 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	あおさ(葉、生) 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) だいこん(根、皮つき、生) パンシヤオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 419kcal タンパク: 12.6g 脂質: 10g	食塩相当量: 0.9g
4 土	チョコサンド スパゲティサラダ 牛乳 いちご	ミルクプリン せんべい	クラッカー ほうじ茶	普通牛乳	クラッカー(ソーダ) 食パン(市販品) ミルクチョコレート マカロン(全卵型) マヨネーズ(全卵型) ゼリー(ミルク) 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) いちご(生)	エネルギー: 485kcal タンパク: 14.7g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 1.3g
5 日								
6 月	春キャベツシチュー ちくわと 凍り豆腐の煮物 ご飯 いちご	手作りヨーグルト 小魚	バナナ	成鶏 むね(皮つき、生) 焼き竹輪 凍り豆腐 脱脂粉乳 いか(生) (あめ煮)	じゃがいも(塊茎、生) 車輪(三温糖) 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖)	バナナ(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) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) いちご(生)	エネルギー: 391kcal タンパク: 19.1g 脂質: 5g	食塩相当量: 1.4g
7 火	カレイのから揚げ 三色和え なめこ汁 グレープフルーツ ご飯	スポロン せんべい	アスパラガス 牛乳	普通牛乳 まがれい(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ)	米菓(塩せんべい) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油 マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製品)	ほうれんそう(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) なめこ(水煮缶詰) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 408kcal タンパク: 15.2g 脂質: 10.6g	食塩相当量: 1.1g
8 水	焼肉 ビーフソテー きゃべつ汁 パナナ ご飯	あんバターパン 牛乳	せんべい 麦茶	ふた大型種 ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) ごま(乾) ビーンズ オリーブ油 水稲穀粒(精白米) あんパン 無塩バター	にんじん(根、皮つき、生) 緑豆(生) (生) キャベツ(結球葉、生) パナナ(生)	エネルギー: 415kcal タンパク: 14.7g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 0.9g
9 木	五目昆布 花形卵 白菜汁 いちご ご飯	ビスケット 牛乳	クラッカー リンゴジュース	ふた大型種 ロース(脂身つき、生) だし(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	クラッカー(ソーダ) 車輪(三温糖) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	まご(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) こぼろ(根、生) はくさい(結球葉、生) いちご(生)	エネルギー: 457kcal タンパク: 13.9g 脂質: 15g	食塩相当量: 1.4g
10 金	アスパラとトマトのスパゲティ レバーの竜田揚げ とろりんスープ オレンジ ご飯	おにぎり ジョア	動物ビスケット 牛乳	普通牛乳 ベーコン(ベーコン) ナチュラルチーズ(バルメザン) なた 肝臓(生)	ビスケット(ソフト) マカロン(全卵型) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) サフラワー油 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) アスパラガス(若葉、生) トマト缶詰(ホール) ふなしめじ(生) わかめ(原葉、生) パンシヤオレンジ(砂じょう、生) 乾燥わかめ(煮干し)	エネルギー: 664kcal タンパク: 23.7g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 1.7g
11 土	甘バターサンド 中華ソテー 牛乳200 パナナ	野菜ジュース せんべい	ももゼリー	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	クリームパン 緑豆(生) (乾) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	こまつな(葉、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: 540kcal タンパク: 16.8g 脂質: 18.3g	食塩相当量: 1.3g
12 日								
13 月	むらくも汁 笹かま揚げ 土佐 和え いちご ご飯	手作りヨーグルト おつまみ昆布	せんべい 牛乳	普通牛乳 かつお節 蒸し(かまぼこ) 鶏卵 全卵(生) 脱脂粉乳	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊茎、生) サフラワー油 プレミック(生) (てんぷら用) 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(葉、生) ふなしめじ(生) ほうれんそう(葉、生) 乾燥わかめ(煮干し) スイートコーン缶詰(ホール)	エネルギー: 386kcal タンパク: 17.9g 脂質: 8.7g	食塩相当量: 2.7g
14 火	さばの味噌煮 ブロッコリー サラダ 大根汁 パナナ ご飯	ヤクルト せんべい	ミルクプリン	まがれい(生) 米みそ(甘みそ) ハム(ロース) 油揚げ かつお節	ゼリー(ミルク) 車輪(三温糖) マヨネーズ(卵黄型) 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根、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) だいこん(根、皮つき、生) パナナ(生)	エネルギー: 415kcal タンパク: 15.3g 脂質: 10.3g	食塩相当量: 1.1g
15 水	鶏のから揚げ ゴマ和え なめ こ汁 オレンジ	フルーツサンド 牛乳	バナナ	若鶏 かも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) ホイップクリーム(乳脂肪) 普通牛乳	サフラワー油 ごま(生) ロールパン	バナナ(生) しょうが(根、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、生) ブラックマツモやし(結球葉、生) なめこ(水煮缶詰)	エネルギー: 498kcal タンパク: 20.6g 脂質: 24.3g	食塩相当量: 1.4g
16 木	竹の子の含め煮 厚焼き卵 きゃべつ汁 グレープフルーツ ご飯	ビスコ 牛乳	せんべい スポロン	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) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 車輪(三温糖) サフラワー油 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	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) キャベツ(結球葉、生) えのきたけ(生) グレープフルーツ(砂じょう)	エネルギー: 459kcal タンパク: 15g 脂質: 13.2g	食塩相当量: 1.3g
17 金	ハンバーグ 温野菜 かき玉 汁 いちご わかめご飯	プリン せんべい	アスパラガス 麦茶	ふた ひき肉、生 凍り豆腐 鶏卵 全卵(生) かつお節(油漬、フレーク) かつお節 米みそ(甘みそ)	米菓(塩せんべい) 水稲穀粒(精白米)	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) いら(葉、生) いちご(生) 乾燥わかめ(煮干し)	エネルギー: 460kcal タンパク: 19.4g 脂質: 13.6g	食塩相当量: 1.4g お誕生会
18 土	ソフトフランスピーナツパン ポテトサラダ 牛乳 オレンジ	バナナ	せんべい 果実ジュース	ハム(ロース) ナチュラルチーズ(エダム) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) アセロラ(10%果汁入り飲料) コッペパン(全卵型) らっかせい(ピーナツバター) じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型)	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) パンシヤオレンジ(砂じょう、生) パナナ(生)	エネルギー: 425kcal タンパク: 12.2g 脂質: 11.9g	食塩相当量: 1.1g
19 日								
20 月	チーズカレー 小女子 牛乳 グレープフルーツ	ヨーグルト おつまみ昆布	麩菓子 麦茶	プロセスチーズ なた大型種 なた(脂身つき、生) いか(生) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	芋かりんとう じゃがいも(塊茎、生)	ふなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) グレープフルーツ(砂じょう、生) 刻み昆布	エネルギー: 328kcal タンパク: 13.8g 脂質: 14.8g	食塩相当量: 1.5g
21 火	焼き魚(鮭) マカロンサラダ きゃべつ汁 パナナ ご飯	カップケーキ 野菜生活	ミルクプリン	べにざけ(生) ハム(ロース) プロセスチーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 鶏卵 全卵(生)	ゼリー(ミルク) マカロン(全卵型) 水稲穀粒(精白米) プレミック(生) (ホットケーキ用) 無塩バター	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) パナナ(生)	エネルギー: 520kcal タンパク: 17.1g 脂質: 18.5g	食塩相当量: 0.8g
22 水	切干大根 スクランブルエッグ 青菜汁 オレンジ	チョコパン 牛乳	せんべい ヤクルト	さつま揚げ 油揚げ かつお節 鶏卵 全卵(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 車輪(三温糖) 焼きふ(親世ふ) 食パン(市販品) ミルクチョコレート	切干(だいこん) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) パンシヤオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 396kcal タンパク: 15.5g 脂質: 11.3g	食塩相当量: 1.6g お花見会
23 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 えのき汁 いちご ご飯	せんべい 牛乳	バナナ	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ 豆みそ 削り節 普通牛乳	さつまいも(塊根、生) 車輪(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) 根菜(葉、生) 軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(煮干し) いちご(生)	エネルギー: 464kcal タンパク: 17.2g 脂質: 9.4g	食塩相当量: 2.9g
24 金	卵とじうどん 天ぷら 牛乳 パナナ	クラッカー チーズ ジョア	動物ビスケット ほうじ茶	かつお節 鶏卵 全卵(生) 若鶏 かも(皮つき、生) かに風味かまぼこ 普通牛乳 プロセスチーズ	ビスケット(ソフト) うどん(ゆで) プレミック(生) (てんぷら用) さつまいも(塊根、生) クラッカー(ソーダ)	根菜(葉、生) 軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) パナナ(生)	エネルギー: 640kcal タンパク: 27.1g 脂質: 19.2g	食塩相当量: 1.4g
25 土	クリームサンド じゃがいも ソーテー 牛乳200 オレンジ	ももゼリー せんべい	ウエハース ぶどうジュース	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	ウエハース クリームパン じゃがいも(塊茎、生) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	ふなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) パンシヤオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 487kcal タンパク: 11.7g 脂質: 12.4g	食塩相当量: 1.5g
26 日								
27 月	春雨スープ 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリー パナナ ご飯	手作りヨーグルト おつまみ昆布	卵ポーロ 牛乳	普通牛乳 ベーコン(ベーコン) 若鶏 かも(皮つき、生) 脱脂粉乳	ポーロ(衛生ポーロ) 緑豆(生) (乾) 車輪(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)	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) 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)	エネルギー: 464kcal タンパク: 20.3g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 2.1g
28 火	タラの磯部揚げ 青菜和え なめこ汁 いちご ご飯	焼き芋 牛乳	せんべい ヤクルト	まだら(生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) プレミック(生) (てんぷら用) サフラワー油 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、生)	あおさ(葉、生) ブラックマツモやし(生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、生) なめこ(水煮缶詰) いちご(生)	エネルギー: 446kcal タンパク: 16g 脂質: 9.6g	食塩相当量: 0.8g
29 水	昭和の日							
30 木	筑前煮 かぼちゃキッシュ 青菜汁 オレンジ ご飯	マドレーヌ 牛乳	バナナ	若鶏 かも(皮つき、生) 油揚げ 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	車輪(三温糖) 水稲穀粒(精白米) ドーナツ(ケーキ)	バナナ(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) 日本かぼちゃ(果実、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) パンシヤオレンジ(砂じょう)	エネルギー: 484kcal タンパク: 19g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 0.9g

給食MEMO AMおやつとご飯は未満児さんのみです。

