

平成27年10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 木	きんぴらごぼう 厚焼き卵 えのき汁 ぶどう ご飯	せんべい 牛乳	ほうじ茶 卵ボーロ	ふた大型種 ロース(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏卵 全卵(生) 若鶏 もも(皮つき、焼き) 焼き竹輪 普通牛乳	ポロ(衛生ポロ) ごま(いり) 黒砂糖 なたね油 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) れんこん(根、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(煮干し) 日本なし(生)	エネルギー: 434kcal タンパク: 15.6g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 2.1g	
2 金	卵とじそうめん 天ぷら 牛乳 梨	おにぎり ジョア	ミルクプリン	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	ゼリー(ミルク) 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(焼根、生) なたね油 水稲穀粒(精白米)	根菜煮(菜、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) パパナ(生) 乾燥わかめ(煮干し)	エネルギー: 750kcal タンパク: 29.9g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 3.2g	飯盛山工場見学
3 土	チョコサンド グラタン 牛乳 オレンジ	ももゼリー せんべい	ほうじ茶 麩菓子	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	手作りよう 倉(市販品) ミルクチョコレート マカロニス(バグッティ(乾) 薄力粉(1等) 無塩バター 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) パンシニアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 640kcal タンパク: 20.8g 脂質: 22.6g	食塩相当量: 1.4g	さつまいも掘り
4 日									
5 月	さつまいもシチュー ちくわの煮物 牛乳 パナナ ご飯	ビスケット 野菜生活	オレンジジュース せんべい	成鶏 むね(皮つき、生) 焼き竹輪 普通牛乳	パルシニアオレンジ(50%果汁入り飲料) 米菓(塩せんべい) じゃがいも(焼根、生) さつまいも(焼根、生) 板こんにやく(精粉こんにやく) 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) ビスケット	ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) パパナ(生)	エネルギー: 507kcal タンパク: 13.1g 脂質: 9.9g	食塩相当量: 1g	
6 火	ヒレカツ キャベツとえ 若布汁 ぶどう ご飯	手作りヨーグルト 昆布	バナナ	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 脱脂粉乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖)	バナナ(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(クリームスタイル) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(煮干し) 日本なし(生) 刻み昆布	エネルギー: 400kcal タンパク: 20.5g 脂質: 6.6g	食塩相当量: 1.9g	
7 水	カジキマグロの味噌焼き ポテトサラダ すまし汁 金時豆 オレンジ ご飯	フルーツサンド 牛乳	ほうじ茶 ビスケット	めかじ(生) 米みそ(甘みそ) さんま(みり干し) ハム(ロース) ナチュラルチーズ(エダム) 絹ごし豆腐 かつお節 ささげ(全粒、乾) ホイップクリーム(乳脂肪) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) 車糖(三温糖) ごま油 ごま(いり) じゃがいも(焼根、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) わかめ(原葉、生) 根菜煮(菜、軟白、生) ぶなしめじ(生) パンシニアオレンジ(砂じょう、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) じゃがいも(焼根、生) だいこん(根、皮つき、生) ほろれんそう(菜、生) たまねぎ(りん茎、生) キウイフルーツ(生)	エネルギー: 712kcal タンパク: 28.9g 脂質: 27.4g	食塩相当量: 2.6g	
8 木	けんちん煮 スクランブルエッグ 青菜汁 ゴールデンキウイ	ビスケット 牛乳	せんべい ヤクルト 400	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 焼き豆腐 鶏卵 全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	米菓(塩せんべい) さいも(焼根、生) サラダ油 車糖(三温糖) 黒砂糖 有塩バター 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) 葉ねぎ(菜、生) ぶどう(生)	エネルギー: 424kcal タンパク: 15.6g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 1.4g	
9 金	鶏なんばん 揚げ出し豆腐 牛乳 ぶどう	アイス	ほうじ茶 ピスコ	かつお節 若鶏 もも(皮なし、生) 凍り豆腐 普通牛乳	ビスケット(ソフト) そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) なたね油 ラクトアイス(普通脂肪)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 葉ねぎ(菜、生) ぶどう(生)	エネルギー: 638kcal タンパク: 19.6g 脂質: 27.1g	食塩相当量: 3.3g	
10 土	ピザトースト コーンサラダ 牛乳 オレンジ	せんべい ヤクルト	ほうじ茶 麩菓子	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	手作りよう ロールパン ドレッシングタイプ 和風調味料	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) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) 大豆もやし(生) パンシニアオレンジ(砂じょう、生) パ	エネルギー: 405kcal タンパク: 15.4g 脂質: 17.1g	食塩相当量: 1.3g	わくわくランド
11 日									
12 月	体育の日								
13 火	松風焼き 青菜とえ えのき汁 オレンジ ご飯	飲むヨーグルト 小魚	リンゴジュース せんべい	ふた、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 豆みそ 削り節 脱脂粉乳 普通牛乳 いか(あめ煮)	米菓(塩せんべい) 黒砂糖 パン粉(乾燥) ごま(乾) 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)	根菜煮(菜、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) ほろれんそう(菜、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) えのきたけ(生)	エネルギー: 513kcal タンパク: 24.5g 脂質: 8.6g	食塩相当量: 3g	
14 水	さんまのかば焼き マカロニサラダ なめこ汁 パナナ ご飯	玄米パン 牛乳	ほうじ茶 ビスケット	さんま(生) ハム(ロース) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) なたね油 マカロニス(バグッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) あんぱん	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) 根菜煮(菜、軟白、生) パパナ(生)	エネルギー: 696kcal タンパク: 22.4g 脂質: 29.7g	食塩相当量: 1.5g	
15 木	八宝菜 花型卵 きゃべつ汁 ゴりんご ご飯	焼き芋 牛乳	バナナ	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	なたね油 ごま(乾) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(焼根、生)	バナナ(生) チンゲンサイ(菜、生) はくさい(結球葉、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) 乾しいたげ(乾) きくらげ(乾) キャベツ(結球葉、生) 根菜煮(菜、軟白、生) キウイ	エネルギー: 406kcal タンパク: 13.9g 脂質: 12.4g	食塩相当量: 1g	
16 金	クリームスパゲティ シャキシャキ サラダ わかめスープ グレープフルーツ	せんべい フルーツジュース	ヨーグルト	普通牛乳 クリーム(乳脂肪、植物性脂肪) ベーコン(ベーコン)	マカロニス(バグッティ(乾) ドレッシングタイプ 和風調味料 ごま(いり) 米菓(塩せんべい)	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) 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) カットわか	エネルギー: 526kcal タンパク: 15.6g 脂質: 16.3g	食塩相当量: 1.1g	
17 土	あんバターパン 中華ソテー 牛乳 オレンジ	バナナ	ほうじ茶 麩菓子	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 普通牛乳	手作りよう あんぱん 無塩バター 緑豆はるまめ(乾) ごま油 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) チンゲンサイ(菜、生) きくらげ(乾) パンシニアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 448kcal タンパク: 13.4g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 1g	
18 日									
19 月	笹かまの磯辺揚げ コーンサラダ とん汁 グレープフルーツ ご飯	手作りヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	蒸しかまぼこ かつお節 ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 米みそ(甘みそ) 脱脂粉乳 いか(あめ煮)	サラダ油 ドレッシングタイプ 和風調味料 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖)	あおさ(煮干し) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) 大豆もやし(生) ごぼう(根、生) 根菜煮(菜、軟白、生) だい	エネルギー: 304kcal タンパク: 12.2g 脂質: 6.6g	食塩相当量: 1.4g	就学時健康診断
20 火	焼きそば ウィナー 牛乳 パナナ	ピスコ 野菜生活	せんべい ヤクルト	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) ソーセージ(ウィナー) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 蒸し中華めんの クラッカー(ソーダ)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) 青七(根、皮つき、生) エリンギ(生) にんじん(根、皮つき、生) あおさ(煮干し) パンシニアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 502kcal タンパク: 20.5g 脂質: 13.1g	食塩相当量: 1.8g	創立記念日
21 水	花シウマイ 温野菜 すまし汁 オレンジ ご飯	おやつパン 牛乳	バナナ	ふた、ひき肉、生 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳	しゅうまいの皮 ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) チョココロネ	バナナ(生) しょうが(根、生) たまねぎ(りん茎、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) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 青七(根、皮つき、生) 大豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) あおさ(煮干し) パンシニアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 372kcal タンパク: 13.4g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 1.1g	
22 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 若布汁 りんご ご飯	せんべい スポロン	卵ボーロ ほうじ茶	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) ソーセージ(ウィナー) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 蒸し中華めんの クラッカー(ソーダ)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) 青七(根、皮つき、生) エリンギ(生) にんじん(根、皮つき、生) あおさ(煮干し) パンシニアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 502kcal タンパク: 20.5g 脂質: 13.1g	食塩相当量: 1.8g	
23 金	きなこ餅 あんこ餅 つゆ餅 みかん	クラッカー チーズヤクルト	ももゼリー	きなこ(全粒大豆) あずき(全粒、乾) 油揚げ かつお節 プロセスチーズ	車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(中ざら糖) クラッカー(ソーダ)	だいこん(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: 956kcal タンパク: 29.2g 脂質: 12.7g	食塩相当量: 1.2g	お誕生会 お餅つき
24 土	甘バターサンド じゃが芋のソテー 牛乳 オレンジ	りんごゼリー せんべい	麩菓子 ほうじ茶	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	手作りよう クリームパン じゃがいも(焼根、生) 無塩バター 米菓(塩せんべい)	エリンギ(生) にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(生) パンシニアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 516kcal タンパク: 15.5g 脂質: 19g	食塩相当量: 1.4g	
25 日									
26 月	ハッシュドポーク ブロッコリー サラダ 牛乳 りんご	飲むヨーグルト 昆布	オレンジジュース せんべい	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 削り節 普通牛乳 脱脂粉乳	パルシニアオレンジ(50%果汁入り飲料) 米菓(塩せんべい) なたね油 ざらめ糖(グラニュー糖) 乳酸菌飲料(乳製品)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(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) りんご(生) 刻み	エネルギー: 406kcal タンパク: 16.4g 脂質: 11.1g	食塩相当量: 2.6g	
27 火	照り焼きチキン ごぼうサラダ なめこ汁 オレンジ ご飯	せんべい 牛乳	プリン	若鶏 もも(皮つき、生) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ゼリー(ミルク) ドレッシングタイプ 和風調味料 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	うら(根、生) にんにく(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) なめこ(水煮缶詰) 根菜煮(菜、軟白、生)	エネルギー: 452kcal タンパク: 19.6g 脂質: 13.6g	食塩相当量: 1.6g	
28 水	ビーンズカレー 小女子 牛乳 みかん	おやつパン 牛乳	バナナ	だいず(水煮缶詰) ふた大型種 かつ(脂身つき、生) いか(あめ煮) 普通牛乳	じゃがいも(焼根、生) 黒砂糖 チョココロネ	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) りんご(生)	エネルギー: 468kcal タンパク: 15.6g 脂質: 17.8g	食塩相当量: 1.6g	りんご狩り
29 木	すき焼き風煮 花型卵 若布汁 グレープフルーツ ご飯	カップケーキ 野菜生活	卵ボーロ ほうじ茶	成鶏 むね(皮つき、生) 焼き豆腐 鶏卵 全卵(生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	ポロ(衛生ポロ) しらす(干) 車糖(三温糖) ごま(乾) 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	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) しゅんぎく(菜、生) 乾燥わかめ(煮干し) りんご(生)	エネルギー: 523kcal タンパク: 18.2g 脂質: 18.6g	食塩相当量: 1.7g	
30 金	煮込みうどん 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 オレンジ	クラッカー ジョア	せんべい スポロン	若鶏 むね(皮つき、生) かつお節 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 干しとう(乾) 車糖(三温糖) クラッカー(ソーダ)	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) パンシニアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 596kcal タンパク: 26.5g 脂質: 11.8g	食塩相当量: 2.8g	
31 土	ピーナツサンド きのことソテー 牛乳 パナナ	プリン せんべい	ビスケット ほうじ茶	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) 倉(市販品) わっかせい(ピーナツバター) 無塩バター 米菓(塩せんべい)	ほろれんそう(菜、生) 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) えのきたけ(生) パパナ(生)	エネルギー: 581kcal タンパク: 17.2g 脂質: 24.4g	食塩相当量: 1.5g	

給食MEMO AMおやつとご飯は未満見さんのみです。

