

平成27年11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 日									
2 月	照り焼きチキン キャベツ和え むらも汁 パナナ	手作りヨーグルト 小魚	リンゴジュース せんべい	鶏肉、もも(皮つき、生) 蒸しかまぼこ 鶏卵 全卵(生) 木綿豆腐 かつお節 脱脂粉乳 いかなご(あめ煮)	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊茎、生) ざ らめ糖(グラニュー糖)	しょうが(根茎、生) にんにく(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(クリームスタイル) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) パナナ(生)	エネルギー: 373kcal タンパク: 19.4g 脂質: 9.1g	食塩相当量: 2.6g	
3 火	文化の日								
4 水	赤うおの煮魚 カラフルサラダ 青菜汁 オレンジ	おやつパン 牛乳	バナナ	しょうが(生) ナチュラルチーズ(エダム) ハ ム(ロース) 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお 節 普通牛乳	車糖(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料 チョコココロ	バナナ(生) しょうが(根茎、生) レタス(結球 葉、生) にんじん(根、皮つき、生) 黄ピーマ ン(果実、生) きゅうり(果実、生) ほうれんそ う(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) バレンシア オレンジ	エネルギー: 357kcal タンパク: 14.8g 脂質: 13.2g	食塩相当量: 1.2g	
5 木	マーボー豆腐 花型卵 なめこ汁 バナナ	ビスケット 牛乳	ほうじ茶 焼き芋	木綿豆腐 ぶた、ひき肉、生 米みそ(甘みそ) 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通 牛乳	さつまいも(塊根、生) でん粉(じゃがいもでん 粉) ごま油 ごま(乾) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、 生) しょうが(根茎、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、 生) たまねぎ(りん茎、生) 生し たけ(生) なめこ(水煮缶詰) パナナ(生)	エネルギー: 345kcal タンパク: 15.6g 脂質: 11.2g	食塩相当量: 1.5g	焼き芋パー ティ
6 金	ナポリタンスパゲティ レバーのケ チャップ煮 牛乳 りんご	せんべい ジョア	プリン	ラム(ロース) ナチュラルチーズ(ハルメツ) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳	マカロニスパゲティ(乾) でん粉(じゃがいも でん粉) 黒砂糖 なたね油 さつまいも(塊 根、生)	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) りんご(生)	エネルギー: 601kcal タンパク: 24.8g 脂質: 17.4g	食塩相当量: 1.4g	
7 土	チョコサンド きのこソテー 牛乳 バナナ	ももゼリー せん べい	ほうじ茶 ビスコ	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) 金パン(市販品) ミルク チョコレート 無塩バター 米菓(塩せんべい)	ほうれんそう(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(生) ユ リンギ(生) えのきたけ(生) パナナ(生)	エネルギー: 591kcal タンパク: 16.8g 脂質: 21.2g	食塩相当量: 1.7g	
8 日									
9 月	焼肉 ビーフンソテー とろりん スープ りんご	手作りヨーグルト 昆布	オレンジジュース せんべい	ぶた大型種 ロース(脂身つき、生) ベーコン (ロース) 鶏卵 全卵(生) かに風味かまぼこ 脱脂粉乳	バレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料) 米 菓(塩せんべい) ごま(乾) ピーサン なたね 油 でん粉(じゃがいもでん粉) ざらめ糖(グラ ニュー糖)	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) わかめ(原葉、生) ぶなしめじ (生) りんご(生) 刻み昆布	エネルギー: 387kcal タンパク: 17.5g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 1.9g	
10 火	タラの磯部揚げ 三色和え 若布 汁 パナナ	せんべい スポロ ン	ほうじ茶 麩菓子	まだら(生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) かつ お節	芋かりんどう プレミックス粉(てんぷら用) なた ね油	あおき(葉干し) 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) たま ねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) パナ ナ(生)	エネルギー: 189kcal タンパク: 10.3g 脂質: 5.9g	食塩相当量: 1.3g	
11 水	肉じゃが 洋風厚焼き卵 えのき 汁 みかん	あんバターパン 牛乳	バナナ	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) かつお節 ぶた、ひき肉、生 鶏卵 全卵(生) 豆みそ 削り節 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) しらす干し 車糖(三温 糖) 黒砂糖 なたね油 あんパン 無塩バター	バナナ(生) にんじん(根、皮つき、生) たま ねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、生) 乾 いたけ(乾) えのきたけ(生) 乾燥わかめ (葉干し) うんしゅうみかん(しょうゆ) 早 稲(葉干し)	エネルギー: 416kcal タンパク: 17.5g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 2.5g	
12 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 青 菜汁 グレープフルーツ	カップケーキ 牛 乳	ヨーグルト	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) プロ セステーズ 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお 節 普通牛乳	さつまいも(塊根、生) 黒砂糖 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	にんじん(根、皮つき、生) 根菜ねぎ(葉、軟 白、生) ほうれんそう(葉、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: 499kcal タンパク: 19.4g 脂質: 19.7g	食塩相当量: 1.8g	
13 金	五目おこわ とんかつ 根菜汁 キャベツ和え みかん	アイス	卵ボーロ ほうじ 茶	成鶏、むね(皮つき、生) かつお節 油揚げ 鶏卵 全卵(生) ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) 米みそ(甘みそ)	ボーロ(衛生ボーロ) 水稲穀粒(精白米) 車 糖(三温糖) ハン粉(生) 薄力粉(1等) ラク トアイス(普通脂肪)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) ま いたけ(生) えのきたけ(生) 根菜ねぎ(葉、 軟白、生) だしこん(葉、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	エネルギー: 657kcal タンパク: 30.5g 脂質: 21.4g	食塩相当量: 2.2g	お誕生会
14 土	ソフトフランスビーナツパン スパ ゲティサラダ 牛乳 りんご	せんべい ヤクル ト	ほうじ茶 麩菓子	ラム(ロース) 普通牛乳	芋かりんどう コッパン らっかせい(ビーナツ パンター) マカロニスパゲティ(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) りんご(生)	エネルギー: 578kcal タンパク: 18.1g 脂質: 18g	食塩相当量: 1.5g	
15 日									
16 月	鶏肉のさっぱり煮 ナムル ワン タンスープ みかん	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) ぶた、ひき肉、生	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) ごま油 なたね油 ごま(生) しゅうまいの皮	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) チンゲンサイ	エネルギー: 416kcal タンパク: 13.6g 脂質: 17.2g	食塩相当量: 2.5g	スイミング
17 火	ブロックリーシチュー ちくわと厚 揚げの煮物 牛乳 パナナ	せんべい フルー ツジュース	ビスケット ほうじ 茶	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 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: 376kcal タンパク: 11.5g 脂質: 12.5g	食塩相当量: 1.1g	↓
18 水	焼き魚 マカロニサラダ 白菜汁 金時豆 りんご	フルーツサンド 牛 乳	バナナ	べにざけ(生) ハム(ロース) プロセステーズ 油揚げ 米みそ(甘みそ) 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	マカロニスパゲティ(乾) マヨネーズ(全卵 型) 車糖(三温糖) ロールパン	バナナ(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) はくさい(結球葉、生) 根 菜ねぎ(葉、軟白、生) りんご(生) うんしゅう みかん(しょうゆ)	エネルギー: 544kcal タンパク: 23.9g 脂質: 20.5g	食塩相当量: 2.1g	↓
19 木	親子煮 塩昆布漬 えのき汁 グレープフルーツ	ビスコ 牛乳	りんごゼリー	若鶏、むね(皮つき、生) なると 鶏卵 全卵 (生) 豆みそ 削り節 普通牛乳	車糖(三温糖) ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、 生) 乾いたけ(乾) さやいんげん(若さや、 生) キャベツ(結球葉、生) きゅうり(果実、 生) 塩昆布 えのきたけ(生) 乾燥わかめ (葉干し)	エネルギー: 300kcal タンパク: 12.6g 脂質: 9.7g	食塩相当量: 3.2g	
20 金	あんかけそうめん チキンナゲッ ト 牛乳 オレンジ	おにぎり ジョア	ほうじ茶 卵ポー ロ	ぶた中型種 かつ(皮下脂肪なし、生) 鶏肉、 ひき肉 木綿豆腐 普通牛乳	ボーロ(衛生ボーロ) そうめん、ひやむぎ(乾) 黒砂糖 でん粉(じゃがいもでん粉) マヨネ ーズ(全卵型) 薄力粉(1等) なたね油 水稲 穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、 生) ほうれんそう(葉、生) 根菜ねぎ(葉、軟 白、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) 乾 わかめ(葉干し)	エネルギー: 718kcal タンパク: 27.5g 脂質: 19.4g	食塩相当量: 4.5g	
21 土	クリームサンド ポルシチ 牛乳 りんご	プリン せんべい	ビスケット ほうじ 茶	ぶた中型種 かつ(脂身つき、生) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) 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) りんご(生)	エネルギー: 627kcal タンパク: 20.3g 脂質: 24.7g	食塩相当量: 1.5g	
22 日									
23 月	勤労感謝の日								
24 火	さわらの照り焼き シルバーサラ ダ きゃべつ汁 オレンジ	クラッカー チーズ ヤクルト	オレンジジュース せんべい	さわら(生) ハム(ロース) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) プロセステーズ	バレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料) 米 菓(塩せんべい) なたね油 緑豆はるさめ (乾) ドレッシングタイプ和風調味料 クラッ カー(ソーダ)	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) キャベツ(結球葉、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、 生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 390kcal タンパク: 15.7g 脂質: 10.1g	食塩相当量: 1.7g	
25 水	鶏のから揚げ 青菜和え なめこ 汁 みかん	ミルクリッチ 牛乳	麩菓子 ほうじ茶	若鶏、もも(皮つき、生) かつお節 絹ごし豆 腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	芋かりんどう サフラワー油 薄力粉(1等) でん粉(じゃがいもでん粉) クリームパン	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) 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) なめこ(水煮缶詰) 根菜 ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー: 520kcal タンパク: 20.3g 脂質: 23.3g	食塩相当量: 1.6g	
26 木	切干大根 スクランブルエッグ 白菜汁 スイーティー	アップルパイ 牛 乳	バナナ	さつまいも 油揚げ かつお節 鶏卵 全卵 (生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	車糖(三温糖) 黒砂糖 有塩バター 米菓(塩 せんべい)	バナナ(生) 切干したけ(生) にんじん(根、皮 つき、生) こまつな(葉、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)	エネルギー: 328kcal タンパク: 12.8g 脂質: 10.7g	食塩相当量: 1.1g	
27 金	焼うどん ウィンナー 牛乳 スイーティー	せんべい 野菜 生活	せんべい ヤクル ト		芋かりんどう さつまいも(塊根、生) 車糖(三 温糖) バイ皮	りんご(生)	エネルギー: 147kcal タンパク: 1.6g 脂質: 4.5g	食塩相当量: 0.1g	
28 土	エッグパン ポパイソテー 牛乳 みかん	バナナ	ビスケット ほうじ 茶	鶏卵 全卵(生) ハム(ロース) プロセステ ーズ ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	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 じゃがいも(塊茎、 生) オリブ油	きゅうり(果実、生) レタス(結球葉、生) ほう れんそう(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) に んじん(根、皮つき、生) スイートコーン(袋 詰) ホール、冷凍) うんしゅうみかん(しょう ゆ)	エネルギー: 646kcal タンパク: 19.8g 脂質: 29.7g	食塩相当量: 1.7g	
29 日									
30 月	ピーンズカレー 小女子 牛乳 り んご	ビスケット 野菜生 活	リンゴジュース せんべい	たいげい(水煮缶詰) ぶた大型種 かつ(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) 黒 砂糖 ビスケット(ソフト)	ぶなしめじ(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(しょう ゆ) 早生(生)	エネルギー: 405kcal タンパク: 11.8g 脂質: 12g	食塩相当量: 1.6g	

給食MEMO AMおやつとご飯は未満児さんのみです。

