

平成26年8月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園



日 曜	食 食		あか	黄	みどり	栄養価	
	昼食	昼間	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 金	夏野菜のトマトスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 レタス ゴールデンキウイ	ヤクルト コーンポタージュせんべい	ベーコン(ベーコン) 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) サフラワール油 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) しそ(葉、生) なす(果実、生) トマト(果実、生) トマト缶詰(ホール) レタス(結球葉、生)	エネルギー: 502kcal タンパク: 21.5g 脂質: 14.6g	加減量: 191mg 食塩相当量: 2.2g
2 土	ピーナツサンド シルバーサラダ 牛乳 スイカ	ヨーグルト ウエハース	ハム(ロース) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	食パン(市販品) らっかせい(ピーナツツバタ) ドレッシングタイプ和風調味料 緑豆はるさめ(乾) ビスケット(ハード)	レタス(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) すいか	エネルギー: 463kcal タンパク: 18.4g 脂質: 19.4g	加減量: 407mg 食塩相当量: 1.3g
3 日							
4 月	イタリアンスープ 笹かまの磯辺揚げ 牛乳 きゅうり漬け メロン	アイス	ベーコン(ベーコン) 鶏卵、全卵(生) ナチュラルチーズ(パルメザン) かつお節 蒸しかまぼこ 普通牛乳	無塩バター パン粉(乾燥) サフラワール油 ラクトアイス(普通脂肪)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) あおさ(葉干し) きゅうり(果実、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 372kcal タンパク: 10.8g 脂質: 22.3g	加減量: 224mg 食塩相当量: 1g
5 火	カレーの煮物 カラフルサラダ スイカ	ジョア 枝豆	ぶた(生) ハム(ロース)	車糖(三温糖) サウザンアイランドレッシング 乳酸菌飲料(乳製品)	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) すいか えだまめ(生)	エネルギー: 212kcal タンパク: 13.7g 脂質: 5.3g	加減量: 86mg 食塩相当量: 0.4g
6 水	鶏のから揚げ 三色和え トマト ゴールデンキウイ	牛乳 パンキンパン	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	サフラワール油 コッペン	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) こまつな(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) トマト(果実、生)	エネルギー: 366kcal タンパク: 18g 脂質: 17.9g	加減量: 180mg 食塩相当量: 1.3g
7 木	きんぴらごぼう 厚焼き卵 いんげん スイカ	牛乳 星たべよ	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	車糖(三温糖) ごま(白) しらす マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) さやいんげん(若さや、生) すいか	エネルギー: 243kcal タンパク: 10.3g 脂質: 10.2g	加減量: 156mg 食塩相当量: 0.9g
8 金	冷やしうどん フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	かつお節 鶏卵、全卵(生) まぐろ 卵 缶詰(油漬、フレック、ライト) 普通牛乳	うどん(ゆで) マヨネーズ(全卵型) ショートケーキ	ほうれんそう(葉、生) トマト(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) メロン(温室メロン、生) グレープフルーツ(砂糖よう、生)	エネルギー: 337kcal タンパク: 12g 脂質: 15.2g	加減量: 154mg 食塩相当量: 0.6g
9 土	チョコサンド ココット蒸し 牛乳 きゅうり漬け ゴールデンキウイ	野菜生活 マリービスケット	鶏卵、全卵(生) ぶた、ひき肉、生 普通牛乳	食パン(市販品) ミルクチョコレート うんしゅうみかん果実飲料(果糖入りジュース) 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) きゅうり(果実、生) キウイフルーツ(生)	エネルギー: 649kcal タンパク: 22.7g 脂質: 27.5g	加減量: 346mg 食塩相当量: 1.7g
10 日							
11 月	とん汁 竹輪のカレー揚げ 牛乳 たくあん グレープフルーツ	スキムミルク 小魚アーモンド	かつお節 ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪 普通牛乳 脱脂粉乳 いかなご(あめ煮)	プレミックス粉(てんぷら用) サフラワール油 アーモンド(フライ、味付け)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 根菜類(葉、軟白、生) だいこん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) たくあん漬(塩押しだし)	エネルギー: 267kcal タンパク: 12g 脂質: 12.2g	加減量: 244mg 食塩相当量: 1.5g
12 火	焼き魚(鮭) ポテトサラダ トマト スイカ	牛乳 とうもろこし	べにぎけ(生) ハム(ロース) 普通牛乳	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) トマト(果実、生) すいか スイートコーン(未熟種子、生)	エネルギー: 248kcal タンパク: 15.9g 脂質: 10.4g	加減量: 128mg 食塩相当量: 0.3g
13 水	五目納豆 かぼちゃの甘煮 ぶどう	牛乳 ラスク	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ 普通牛乳	マヨネーズ(全卵型) 車糖(三温糖) 食パン(市販品) ざらめ糖(グラニュー糖) サフラワール油	根菜類(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) ぶどう(生)	エネルギー: 347kcal タンパク: 13.5g 脂質: 15g	加減量: 190mg 食塩相当量: 1.6g
14 木	マーボー豆腐 花型卵 ゴールデンキウイ	ゴマせんべい ミルク	ぶた、ひき肉、生 米みそ(甘みそ) 納豆 鶏卵、全卵(生) ヨーグルト(ドリンクタイプ)	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	にら(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) キウイフルーツ(生)	エネルギー: 229kcal タンパク: 11.8g 脂質: 6.7g	加減量: 144mg 食塩相当量: 0.7g
15 金	焼きそば ウインナー 牛乳 グレープフルーツ	アイス	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) リーゼージ(ウインナー) 普通牛乳	蒸し中華めん ラクトアイス(普通脂肪)	あおさ(葉干し) たまねぎ(りん茎、生) 黄ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) グレープフルーツ(砂糖よう、生)	エネルギー: 411kcal タンパク: 12.3g 脂質: 21.3g	加減量: 213mg 食塩相当量: 0.8g
16 土	夏野菜カレー 小女子 牛乳 ご飯 オレンジ	ももゼリー 黒豆せんべい	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) 水稲穀粒(精白米) ゼリー(オレンジ) 米菓(塩せんべい)	なす(果実、生) トマト(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) バレンシアオレンジ	エネルギー: 431kcal タンパク: 13.7g 脂質: 8.9g	加減量: 187mg 食塩相当量: 1g
17 日							
18 月	枝豆シチュー 凍り豆腐のふわふわ煮 牛乳 ほうれんそうの煮浸し ぶどう	ヨーグルト おしゃぶりするめ	成鶏、むね(皮つき、生) 脱脂粉乳 凍り豆腐 かつお節 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖) いかなご(生) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、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) えだまめ(冷凍) 糸みつば(葉、生) ほうれんそう(葉、生)	エネルギー: 391kcal タンパク: 27g 脂質: 17.3g	加減量: 409mg 食塩相当量: 0.9g
19 火	カジキマグロの味噌焼き とろろてんサラダ トマト メロン	スキムミルク ビスコ	めかじき(生) 米みそ(甘みそ) さんま(みりん干し) ハム(ロース) 脱脂粉乳 普通牛乳	車糖(三温糖) ごま油 ごま(白) ドレッシングタイプ和風調味料 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケット(ソフト)	レタス(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子) ホール、冷凍) きゅうり(果実、生) てんぐさ(とろろてん) トマト(果実、生) バレンシアオレンジ(砂糖よう、生)	エネルギー: 278kcal タンパク: 16.8g 脂質: 10.9g	加減量: 91mg 食塩相当量: 0.8g
20 水	煮込みハンバーグ 温野菜 ブロッコリー ゴールデンキウイ	牛乳 マヨネーズパン	ぶた、ひき肉、生 凍り豆腐 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 ベーコン(ベーコン)	車糖(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料 マヨネーズ(全卵型) ロールパン	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール) わかめ(原産、生) スイートコーン(未熟種子) ホール、冷凍) キャベツ(結球葉、生)	エネルギー: 567kcal タンパク: 26.8g 脂質: 35.5g	加減量: 236mg 食塩相当量: 1.7g
21 木	酢豚 花型卵 きゅうり漬け オレンジ	野菜生活 まがりせんべい	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生)	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワール油 車糖(三温糖) うんしゅうみかん果実飲料(果糖入りジュース) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 黄ピーマン(果実、生) だいこん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) バレンシアオレンジ(砂糖よう、生)	エネルギー: 287kcal タンパク: 9.1g 脂質: 10.6g	加減量: 47mg 食塩相当量: 1.3g
22 金	ミートスパゲティ じゃがいもソテー 牛乳 ほうれんそうのお浸し グレープフルーツ	アイス	ぶた、ひき肉、生 ミートソース 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	マカロニスパゲティ(乾) じゃがいも(塊茎、生) オリーブ油 ラクトアイス(普通脂肪)	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) ぶなしめじ(生) ほうれんそう(葉、生) ブラックマヨネーズ(生) グレープフルーツ(生)	エネルギー: 543kcal タンパク: 18.3g 脂質: 22.4g	加減量: 238mg 食塩相当量: 1.3g
23 土	ドッグ かぼちゃの甘煮 豆乳 ゴールデンキウイ	プリン 青のりせんべい	リーゼージ(ウインナー)	ロールパン 車糖(三温糖) 豆乳(豆乳飲料、麦芽コーギー) カスタードプリン 米菓(塩せんべい)	レタス(結球葉、生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キウイフルーツ(生)	エネルギー: 457kcal タンパク: 15.7g 脂質: 14.5g	加減量: 141mg 食塩相当量: 1.6g
24 日							
25 月	夏野菜スープ 青しそ照り焼きチキン 牛乳 きゅうり漬け ぶどう	ヨーグルト おつまみ昆布	ベーコン(ベーコン) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	ドレッシングタイプ和風調味料	たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、生) なす(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) トマト(果実、生)	エネルギー: 329kcal タンパク: 18.9g 脂質: 17.5g	加減量: 308mg 食塩相当量: 1.8g
26 火	白身魚のオランダ揚げ 青菜和え メロン	スポロン 枝豆	まだら(生) 鶏卵、全卵(生)	薄力粉(1等) サフラワール油 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) こまつな(葉、生) ブラックマヨネーズ(生) メロン(温室メロン、生) えだまめ(生)	エネルギー: 281kcal タンパク: 18.2g 脂質: 7.9g	加減量: 136mg 食塩相当量: 0.3g
27 水	焼肉 ビーフソテー トマト ゴールデンキウイ	牛乳 ソフトフランス (ジャム&マーガリン)	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ぶた(生) 水稲穀粒(精白米) 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 脱脂粉乳 普通牛乳	ごま(乾) ビーフン オリーブ油 コッペン いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) にら(葉、生) トマト(果実、生) キウイフルーツ(生)	エネルギー: 444kcal タンパク: 18.9g 脂質: 19.6g	加減量: 177mg 食塩相当量: 1.4g
28 木	五目昆布 スクランブルエッグ チーズ ぶどう	スキムミルク ぼたぼた焼き	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) だいず(水煮缶詰) 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 脱脂粉乳 普通牛乳	車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	まごころ(葉干し) 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) ぶどう(生) もも(缶詰、果実)	エネルギー: 246kcal タンパク: 12.3g 脂質: 8.7g	加減量: 248mg 食塩相当量: 1.9g
29 金	カレーうどん ポテトコロッケ 牛乳 きゅうり漬け オレンジ	ジョア おにぎり	かつお節 鶏卵、全卵(生) ぶた、ひき肉、生 普通牛乳 成鶏、むね(皮つき、生)	うどん(ゆで) パン粉(生) 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、生) 乳酸菌飲料(乳製品) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) にら(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) きゅうり(果実、生) バレンシアオレンジ(砂糖よう、生)	エネルギー: 479kcal タンパク: 14.7g 脂質: 10.8g	加減量: 200mg 食塩相当量: 1.7g
30 土	ミルクリッチ マカロニサラダ 牛乳 グレープフルーツ	バナナ	ハム(ロース) プロセスチーズ 普通牛乳	クリームパン マカロニスパゲティ(乾) 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) グレープフルーツ(砂糖よう、生) バナナ(生)	エネルギー: 494kcal タンパク: 17.1g 脂質: 19.5g	加減量: 303mg 食塩相当量: 1g
31 日							

給食MEMO

8日 お誕生会

材料の都合により献立が変わることがあります。

