

平成26年10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 水 | きのこハンバーグ 温野菜 にんじんグラッセ りんご | 牛乳 ミルクリッチ | ぶた、ひき肉、生 凍り豆腐 鶏卵、全卵(生) アラスカめいけ(生) 普通牛乳 | 車糖(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料 無塩バター クリームパン | にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) マッシュルーム(水煮缶詰) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) | エネルギー：555kcal タンパク：28.8g 脂質：26.6g | 加減量：241mg 食塩相当量：1.4g |
| 2 木 | 豆腐とエビのケチャップ煮 花型卵 粉ふき芋 梨 | 牛乳 ホットケーキ | ぶた、ひき肉、生 グラタン(えび、冷凍) 納ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 | 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サラダ油 じゃがいも(焼) 生) フルマックス粉(ホットケーキ用) ソフトタイプマーガリン メーブルシロップ | にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) トマト缶詰(ホール) テンゲンサイ(葉、生) じゃがいも(焼) 生) | エネルギー：397kcal タンパク：16.9g 脂質：18.4g | 加減量：236mg 食塩相当量：1.4g |
| 3 金 | 秋の小遠足(動物ビスケット・オレンジジュース) | | | ビスケット(ソフト) バレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料) | | エネルギー：125kcal タンパク：1.3g 脂質：4.3g | 加減量：8mg 食塩相当量：0.1g |
| 4 土 | クリームサンド グラタン 牛乳 パナナ | ももゼリー 歌舞伎揚げ | 成鶏、もも(皮つき、生) ナチュラルチーズ(ハルメツ) 普通牛乳 | クリームパン マカロニス(パググティ) (乾) 無塩バター 薄力粉(1等) ゼリー(オレンジ) 米菓(塩せんべい) | たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) パナナ(生) | エネルギー：615kcal タンパク：22.6g 脂質：23.5g | 加減量：362mg 食塩相当量：1.1g |
| 5 日 | お休み | | | | | | |
| 6 月 | エッグカレー 小女子 牛乳 福神漬け 梨 | ヨーグルト おつまみ昆布 | ぶた、ひき肉、生 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 | じゃがいも(焼) 生) | ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 福神漬 日本なし(生) 刻み昆布 | エネルギー：289kcal タンパク：13.5g 脂質：12.8g | 加減量：342mg 食塩相当量：1.7g |
| 7 火 | 焼き魚(鮭) ごぼうサラダ 金時豆 りんご | 牛乳 ゴマせんべい | べにぎけ(生) 若鶏、むね(皮つき、生) ささげ(缶詰、乾) 普通牛乳 | 車糖(三温糖) 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) 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) りんご(生) | エネルギー：299kcal タンパク：18g 脂質：7.4g | 加減量：140mg 食塩相当量：1.7g |
| 8 水 | 鶏のから揚げ ゴマ和え グレープフルーツ | マドレーヌ 牛乳 | 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳 | サフラワー油 ごま(白) ドーナツ(ケーキ) | しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) ほうれんそう(葉、生) プラック マツモやし(生) にんにく(根、皮つき、生) グレープフルーツ(砂糖、生) | エネルギー：375kcal タンパク：16.9g 脂質：20.5g | 加減量：163mg 食塩相当量：0.9g |
| 9 木 | 五目納豆 さつまいもの甘煮 きゅうり漬け パナナ | 野菜生活 ライスピザ | 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ ナチュラルチーズ(ハルメツ) ベーコン(ベーコン) | マヨネーズ(全卵型) さつまいも(焼) 根、生) 車糖(三温糖) うんしゅうりかん果実飲料(果粒入りジュース) 水稲穀粒(精白米) | 根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんにく(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) パナナ(生) たまねぎ(りん茎、生) | エネルギー：391kcal タンパク：12.7g 脂質：11.4g | 加減量：151mg 食塩相当量：1.8g |
| 10 金 | 焼きそば ウインナー 牛乳 ブロッコリー オレンジ | ジョア ばかうけ | ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳 | 蒸し中華めん マヨネーズ(全卵型) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい) | あおさ(葉干し) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) にんにく(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂糖、生) | エネルギー：372kcal タンパク：12.1g 脂質：14.5g | 加減量：184mg 食塩相当量：0.9g |
| 11 土 | 親子わくわくランド | | | | | | |
| 12 日 | お休み | | | | | | |
| 13 月 | 体育の日 | | | | | | |
| 14 火 | 焼肉 ビーフンソテー ブロッコリー 梨 | 小魚アーモンド スキムミルク | ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節(いかなご(あめ煮) 脱脂粉乳 普通牛乳 | ごま(乾) ビーフン オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) アーモンド(フライ、味付け) | にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) にら(葉、生) ブロッコリー(花序、生) 日本なし(生) | エネルギー：320kcal タンパク：14.9g 脂質：17.8g | 加減量：140mg 食塩相当量：1g |
| 15 水 | マグロカツ 三色和え オレンジ | 牛乳 チョコパン | くろまぐろ(赤身、生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 | 薄力粉(1等) サラダ油 パン粉(乾燥) 食パン(市販品) ミルクチョコレート | ごま(乾) (葉、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(根、皮つき、生) バレンシアオレンジ(砂糖、生) | エネルギー：411kcal タンパク：22g 脂質：15.2g | 加減量：207mg 食塩相当量：1.2g |
| 16 木 | 五目昆布 スクランブルエッグ チーズ 梨 | 牛乳 焼き芋 | 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 普通牛乳 | 車糖(三温糖) さつまいも(焼) 根、生) | まこんぶ(葉干し) にんにく(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) ひじき(ほし) ひじき) 日本なし(生) | エネルギー：279kcal タンパク：13.6g 脂質：12.3g | 加減量：332mg 食塩相当量：1.7g |
| 17 金 | おこわ 笹かまの磯辺揚げ ブロッコリー 大根汁 りんご | 牛乳 ケーキ | 成鶏、むね(皮つき、生) かつお節 蒸し(かまぼこ) 米(甘みそ) 普通牛乳 | 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) サラダ油 マヨネーズ(全卵型) ショートケーキ | にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) あおさ(葉干し) ブロッコリー(花序、生) だいにん(根、皮つき、生) わかめ(海藻、生) りんご(生) | エネルギー：523kcal タンパク：15.7g 脂質：19.2g | 加減量：153mg 食塩相当量：0.9g |
| 18 土 | ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 豆腐の中煮 牛乳 オレンジ | プリン 青のりせんべい | 納ごし豆腐 ぶた大型種、かた(ロース) (皮下脂肪なし、生) 普通牛乳 | ココパン いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン でん粉(じゃがいもでん粉) カスタードデング 米菓(塩せんべい) | にんにく(りん茎、生) にんにく(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) テンゲンサイ(葉、生) バレンシアオレンジ(砂糖、生) | エネルギー：528kcal タンパク：21.3g 脂質：19.2g | 加減量：354mg 食塩相当量：1.3g |
| 19 日 | お休み | | | | | | |
| 20 月 | ブロッコリーシチュー 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 ボイル野菜 ぶどう | ヨーグルト おしゃぶりすめ | 成鶏、むね(皮つき、生) 若鶏、手羽(皮つき、生) 普通牛乳 ヨーグルト(全卵無糖) いが加工品(すめ) | じゃがいも(焼) 生) 車糖(三温糖) | 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) にんにく(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) ぶどう | エネルギー：393kcal タンパク：25.3g 脂質：18.3g | 加減量：263mg 食塩相当量：0.8g |
| 21 火 | さんまの甘煮 マセドアンサラダ レタス オレンジ | 牛乳 ビスコ | さんま(生) ハム(ロース) 普通牛乳 | 車糖(三温糖) さつまいも(焼) 根、生) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料 ビスケット(ソフト) | しょうが(根茎、生) にんにく(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) ひじき(ほし) ひじき) レタス(結球葉、生) | エネルギー：379kcal タンパク：14g 脂質：21.6g | 加減量：184mg 食塩相当量：1g |
| 22 水 | ヒレカツ ボイルキャベツ りんご | エッグパン 牛乳 | ぶた大型種、ヒレ(赤身、生) 鶏卵、全卵(生) ハム(ロース) プロセスチーズ 普通牛乳 | 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サラダ油 ロールパン マヨネーズ(全卵型) | キャベツ(結球葉、生) にんにく(根、皮つき、生) りんご(生) きゅうり(果実、生) レタス(結球葉、生) | エネルギー：497kcal タンパク：23.6g 脂質：21.6g | 加減量：201mg 食塩相当量：1.6g |
| 23 木 | きんぴらごぼう 厚焼き卵 粉ふき芋 パナナ | ぶどうジュース ポップコーン | ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) | 車糖(三温糖) ごま(白) じゃがいも(焼) 生) ポップコーン サラダ油 | にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) あおさ(葉干し) パナナ(生) ぶどう(濃縮還元ジュース) | エネルギー：225kcal タンパク：7.1g 脂質：6.2g | 加減量：38mg 食塩相当量：1g |
| 24 金 | ナポリタンスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 ブロッコリー 梨 | パフェプリン | ハム(ロース) ナチュラルチーズ(ハルメツ) 肝臓(生) 普通牛乳 | マカロニス(パググティ) (乾) じゃがいも(焼) 生) サラダ油 マヨネーズ(全卵型) ゼリー(オレンジ) 米菓(塩せんべい) | たまねぎ(りん茎、生) にんにく(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) 日本なし(生) | エネルギー：503kcal タンパク：22.9g 脂質：16.1g | 加減量：157mg 食塩相当量：1.3g |
| 25 土 | クロワッサンサンド 豆乳 パナナ | ヤクルト ぼたぼた焼き | まぐろ(赤身) (油漬、フレック、ライト) プロセスチーズ | クロワッサン マヨネーズ(全卵型) らっかせい(ピーナッツバター) 豆乳(豆乳飲料、麦芽コーヒ) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい) | きゅうり(果実、生) レタス(結球葉、生) パナナ(生) | エネルギー：632kcal タンパク：15.4g 脂質：30.1g | 加減量：115mg 食塩相当量：1.4g |
| 26 日 | お休み | | | | | | |
| 27 月 | 豚汁 凍り豆腐のふわふわ煮 牛乳 きゅうり漬け オレンジ | スキムミルク ゴマクラッカー | かつお節 米(甘みそ) ぶた大型種、かた(ロース) (脂身つき、生) 凍り豆腐 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 脱脂粉乳 | クラッカー(ソーダ) | にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) だいにん(根、皮つき、生) 糸みつば(葉、生) きゅうり(果実、生) バレンシアオレンジ(砂糖、生) | エネルギー：389kcal タンパク：22g 脂質：16.1g | 加減量：360mg 食塩相当量：1.8g |
| 28 火 | タラのホイル焼き 青菜和え パナナ | 黒糖ミルクせんべい スポロン | まだら(生) | 無塩バター 米菓(塩せんべい) 乳酸菌飲料(乳製品) | ぶなしめじ(生) にんにく(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、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) テンゲンサイ(葉、生) りんご(生) | エネルギー：201kcal タンパク：8.8g 脂質：2.1g | 加減量：93mg 食塩相当量：0.6g |
| 29 水 | 照り焼きチキン さつまいもサラダ レタス グレープフルーツ | 牛乳 甘バターサンド | 若鶏、もも(皮つき、生) ハム(ロース) 普通牛乳 | さつまいも(焼) 根、生) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料 クリームパン | しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) にんにく(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) ひじき(ほし) ひじき) | エネルギー：494kcal タンパク：21.8g 脂質：22.6g | 加減量：194mg 食塩相当量：1.4g |
| 30 木 | 八宝菜 花型卵 りんご | 牛乳 チョイス | ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 | オリーブ油 ビスケット(ソフト) | はくさい(結球葉、生) にんにく(根、皮つき、生) ヤングコーン(幼嫩種、生) テンゲンサイ(葉、生) りんご(生) | エネルギー：245kcal タンパク：9.7g 脂質：12.5g | 加減量：145mg 食塩相当量：0.3g |
| 31 金 | 鶏なんばん 天ぷら 牛乳 梨 | かぼちゃおにぎり (ハロウィン風) ジョア | かつお節 若鶏、もも(皮なし、生) 魚肉ソーセージ 普通牛乳 | そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) フレックス粉(てんぷら用) さつまいも(焼) 根、生) 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製品) | にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 葉ねぎ(葉、生) 日本なし(生) 日本かぼちゃ(果実、生) あまのり(焼きのり) | エネルギー：520kcal タンパク：16.9g 脂質：6.4g | 加減量：206mg 食塩相当量：2.7g |

給食MEMO

3日 秋の小遠足 13日 体育の日 20日 創立記念日
11日 親子わくわくランド 17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。

