

# 平成26年11月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日曜	食		3歳以上児			栄養価
	昼食	昼間	あか	黄	みどり	
			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 土	チョコサンド 中華ソテー 牛乳 オレンジ	バナナ	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	食パン(市販品) ミルクチョコレート 緑豆はるさめ(乾) オリーブ油	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) パレンシアオレンジ(砂じょう、生) バナナ(生)	エネルギー: 577kcal タンパク: 17.3g 脂質: 21.9g 加シウム: 327mg 食塩相当量: 1.4g
2 日						
3 月	文化の日					
4 火	きのこカレー 小女子 牛乳 りんご	ヨーグルト 小魚アーモンド	鶏胸、むね(皮つき、生) いかなぎ(生) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖) いかなぎ(あめ煮)	じゃがいも(塊茎、生) アーモンド(フライ、味付け)	マッシュルーム(水煮缶詰) ぶなしじ(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: 311kcal タンパク: 14.4g 脂質: 13.8g 加シウム: 325mg 食塩相当量: 1.2g
5 水	焼肉 ビーフソテー かぼちゃの甘煮 バナナ	牛乳 ピザトースト	鶏卵、全卵(生) 鶏胸、むね(皮つき、生) 普通牛乳 ナチュラルチーズ(パルメザン) ベーコン(ベーコン)	パン(生) 薄力粉(1等) サフラワー油 ロールパン	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) バナナ(生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー: 518kcal タンパク: 24g 脂質: 24.4g 加シウム: 235mg 食塩相当量: 1.8g
6 木	肉じゃが 厚焼き卵 ほうれんそうの煮浸し グレープフルーツ	ジョア ぱりんこ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かつお節 鶏卵、全卵(生)	じゃがいも(塊茎、生) しらす(干し) 車輪(三温糖) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	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) ほうれんそう(葉、生) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 293kcal タンパク: 11.5g 脂質: 5.8g 加シウム: 96mg 食塩相当量: 0.9g
7 金	ソースカツ丼 三色和え きゅうり漬け みかん 白菜汁	牛乳 ケーキ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かつお節 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サフラワー油 ショートケーキ	キャベツ(結球葉、生) こまつな(葉、生) ぶなしじ(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) はちまき(葉、生) 相模豆腐(生)	エネルギー: 669kcal タンパク: 22.5g 脂質: 26.8g 加シウム: 218mg 食塩相当量: 1.4g
8 土	ピーナツサンド ラザニア 牛乳 りんご	ももゼリー 雪の里せんべい	ぶた、ひき肉、生 プロセステーズ 普通牛乳	食パン(市販品) らっかせい(ピーナツバター) 薄力粉(1等) ゼリー(オレンジ) 米菓(塩せんべい)	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) りんご(生)	エネルギー: 575kcal タンパク: 22.2g 脂質: 19.8g 加シウム: 328mg 食塩相当量: 1.7g
9 日						
10 月	コーンシチュー 竹輪と厚揚げ煮 牛乳 りんご	ヨーグルト おしゃぶりするめ	鶏胸、むね(皮つき、生) 脱脂粉乳 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖) いか加工品(するめ)	じゃがいも(塊茎、生) 車輪(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉)	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) グリンピース(冷凍) りんご(生)	エネルギー: 330kcal タンパク: 18.9g 脂質: 11.3g 加シウム: 323mg 食塩相当量: 0.9g
11 火	焼き魚(鮭) マカロニサラダ 金時豆 グレープフルーツ	牛乳 焼き芋	べにざけ(生) ハム(ロース) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳	さつまいも(塊根、生) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料 車輪(三温糖)	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) ひじき(ほしひじき) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 400kcal タンパク: 21.8g 脂質: 10.8g 加シウム: 206mg 食塩相当量: 1.6g
12 水	松風焼き 温野菜 りんご	牛乳 ソフトフランス (ジャム&マーガリン)	ぶた、ひき肉、生 凍り豆腐 鶏卵、全卵(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳	パン粉(乾燥) ドレッシングタイプ和風調味料 コッペパン 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) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原産、生) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) りんご(生)	エネルギー: 544kcal タンパク: 28.4g 脂質: 23.8g 加シウム: 233mg 食塩相当量: 1.7g
13 木	切干大根 かぼちゃキッシュ きゅうり漬け バナナ	ヤクルト えびせんべい	さつまいも 油揚げ かつお節 鶏卵、全卵(生)	車輪(三温糖) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	切干だいこん にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) 日本かぼちゃ(果実、生) きゅうり(果実、生) バナナ(生)	エネルギー: 263kcal タンパク: 9.3g 脂質: 5.1g 加シウム: 126mg 食塩相当量: 1.1g
14 金	クリームスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 ブロッコリー みかん	ビスコ 野菜生活	普通牛乳 クリーム(乳脂肪:植物性脂肪) ぶた、肝臓(生)	マカロニスパゲティ(乾) じゃがいも(塊茎、生) サフラワー油 マヨネーズ(全卵型) ビスケツ(ソフト) うんしゅうみかん果実飲料(果実入りジュース)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ぶなしじ(生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 625kcal タンパク: 21.4g 脂質: 27.6g 加シウム: 190mg 食塩相当量: 0.9g
15 土	あんこ餅 きなこ餅 納豆餅 つゆ餅 たくあん みかん	りんごゼリー コーンポタージュ せんべい	あずき(全粒、乾) きな粉(全粒大豆) 糸引き納豆 油揚げ かつお節	車輪(三温糖) ざらめ糖(中ざらめ) 水稲穀粒(精白米) ゼリー(オレンジ) 米菓(塩せんべい)	たくあん漬(塩押しだいこん漬) 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: 1066kcal タンパク: 34.9g 脂質: 13.3g 加シウム: 166mg 食塩相当量: 1.6g
16 日						
17 月	コロコロスープ ささ身揚げ 牛乳 大根煮 みかん	スキムミルク おつまみ昆布	ベーコン(ベーコン) 鶏胸、ささ身(生) 普通牛乳 かつお節 脱脂粉乳	オリーブ油 プレミックス粉(てんぷら用) サフラワー油	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) にんじん(根、皮つき、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)	エネルギー: 365kcal タンパク: 16.9g 脂質: 17.6g 加シウム: 269mg 食塩相当量: 2.1g
18 火	さばの味噌煮 ポテトサラダ ブロッコリー オレンジ	スポロン ぼたぼた焼き	まがば(生) 米みそ(甘みそ) ハム(ロース)	車輪(三温糖) じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) なつみかん(缶詰) きゅうり(果実、生) ブロッコリー(花序、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 331kcal タンパク: 13g 脂質: 12.7g 加シウム: 71mg 食塩相当量: 1.2g
19 水	チキンカツ 千切キャベツ バナナ	牛乳 甘バターサンド	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 普通牛乳	ごま(乾) ビーフン オリーブ油 さつまいも(塊根、生) 車輪(三温糖) クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) バナナ(生)	エネルギー: 521kcal タンパク: 20.9g 脂質: 21.6g 加シウム: 189mg 食塩相当量: 1.4g
20 木	ひじきの煮物 花型卵 大学芋 みかん	牛乳 じゃがいもの チーズ焼き	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) だし(水素缶詰) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 ベーコン(ベーコン) プロセステーズ	車輪(三温糖) さつまいも(塊根、生) じゃがいも(塊茎、生)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、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)	エネルギー: 337kcal タンパク: 15g 脂質: 14g 加シウム: 302mg 食塩相当量: 1.8g
21 金	シーフード焼きそば ウィナー 牛乳 グレープフルーツ	気になるジュース マリービスケット	ベーコン(ベーコン) グラタン(えび、冷凍) ソーセージ(ウィナー) 普通牛乳	煮し中華めん ビスケツ(ソフト)	にんにく(りん茎、生) にら(葉、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) グレープフルーツ(砂じょう、生) ぶどう(濃縮還元ジュース)	エネルギー: 464kcal タンパク: 13.6g 脂質: 22.5g 加シウム: 157mg 食塩相当量: 1.5g
22 土	ソフトフランスピーナツパン きのこソテー 牛乳 りんご	プリン 青のりせんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	コッペパン らっかせい(ピーナツバター) 無塩バター カスタードプリン グ 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) ぶなしじ(生) エリンギ(生) えのきたけ(生) りんご(生)	エネルギー: 555kcal タンパク: 20.1g 脂質: 22.1g 加シウム: 323mg 食塩相当量: 1.7g
23 日	勤労感謝の日					
24 月	振替休日					
25 火	赤うおの塩焼き シルバーサラダ みかん	スキムミルク クッキー	しらうお(生) ハム(ロース) 脱脂粉乳 普通牛乳	ドレッシングタイプ和風調味料 緑豆はるさめ(乾) ビスケツ(ソフト)	レタス(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 290kcal タンパク: 14.1g 脂質: 8.6g 加シウム: 229mg 食塩相当量: 1.1g
26 水	ふわふわ鶏から揚げ ゴマ和え オレンジ	牛乳 セサミンパン	鶏肉、ひき肉 絹ごし豆腐 普通牛乳	サフラワー油 ごま(まい) 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) ブラックマツタビ(生) にんじん(根、皮つき、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 360kcal タンパク: 18.7g 脂質: 19.2g 加シウム: 189mg 食塩相当量: 1.2g
27 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 きゅうり漬け りんご	牛乳 クラッカー	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセステーズ 普通牛乳	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、生) 車輪(三温糖) クラッカー(ソーダ)	相模ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) りんご(生)	エネルギー: 359kcal タンパク: 13.8g 脂質: 13.5g 加シウム: 207mg 食塩相当量: 1.9g
28 金	焼きうどん ほうれんそうの煮浸し 牛乳 ほうろふき大根 みかん	ジョア チーズおにぎり	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かつお節 普通牛乳 米みそ(甘みそ) プロセステーズ	うどん(ゆで) 車輪(三温糖) 乳酸菌飲料(乳製品) 水稲穀粒(精白米)	相模ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) ほうれんそう(葉、生) だいこん(根、皮つき、生) まこんぶ(素干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 460kcal タンパク: 14.8g 脂質: 9.1g 加シウム: 272mg 食塩相当量: 2.2g
29 土	サンドイッチ フライドポテト 豆乳 オレンジ	バナナ	ハム(ロース) プロセステーズ	食パン(市販品) マヨネーズ(全卵型) ソフトタイプマーガリン じゃがいも(塊茎、生) サフラワー油 豆乳(豆乳飲料、麦芽コーヒー)	きゅうり(果実、生) レタス(結球葉、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生) バナナ(生)	エネルギー: 592kcal タンパク: 16.9g 脂質: 22.2g 加シウム: 148mg 食塩相当量: 1.8g

給食MEMO  
3日 文化の日 7日 お誕生会  
15日 餅つき 23日 勤労感謝の日

材料の都合により献立が変わることがあります。

