

平成28年2月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日 曜	食 卓		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	エネルギー	たんぱく質
1 月	ワンタンスープ 揚げ出し豆腐 牛乳 たくあん みかん	なかよしヨーグルト 小魚アーモンド	ふた(ひき肉、生) 凍り豆腐 普通牛乳100 いかなご(あめ煮)	しゅうまいの皮 だん粉(じゃがいもでん粉) サフラワール油 車糖(三温糖) アーモンド(フライ、味付け)	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) はくさい(結球菜、生) にんじん(根、皮つき、生) たくあん漬(塩押しだいこん漬)	エネルギー: 447kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 20.4g	カルシウム: 390mg 食塩相当量: 1.3g
2 火	さばの味噌煮 豆まめサラダ いよかん	牛乳 黒糖ミルクせんべい	まさば(生) みそ(甘みそ) 焼き竹輪 だいず(国産、ゆで) 普通牛乳100	車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、生) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) 日本がぼう(果菜、生) にんじん(根、皮つき、生) ひじき(ほしひじき) きゅうり(果菜、生) いよかん(砂じょう、生)	エネルギー: 310kcal たんぱく質: 16.3g 脂質: 12.4g	カルシウム: 180mg 食塩相当量: 1.3g
3 水	おに★スパバーグ 牛乳 バナナ 煮豆	野菜生活 恵方巻	ハム(ロース) ぶた(ひき肉、生) 鶏卵 全卵(生) 凍り豆腐 普通牛乳100 大豆たんぱく(粒状大豆たんぱく) 魚肉ソーセージ	マカロニス(パグッティ(乾)) マヨネーズ(全卵型) パン粉(乾燥) スナック(コーンスナック) 水稲穀粒(精白米)	青ピーマン(果菜、生) プロックリー(花序、生) 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) バナナ(生) きゅうり(果菜、生)	エネルギー: 640kcal たんぱく質: 33.1g 脂質: 24.2g	カルシウム: 325mg 食塩相当量: 1.1g
4 木	八宝菜 花型卵 大学芋 みかん	牛乳 ソフトフランス (あんバターパン)	鶏卵、むね(皮つき、生) 油揚げ 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳100	車糖(三温糖) さといも(球茎、生) あんパン 無塩バター	にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、生) ブラックマツモやし(生) うんしゅうみかん(じょうのう(早生、生))	エネルギー: 461kcal たんぱく質: 16.5g 脂質: 17.1g	カルシウム: 187mg 食塩相当量: 1.1g
5 金	煮込みそうめん レパールのケチャップ煮 牛乳 プロックリー いちご クワッサンサンド ラックミー(コーヒー) はっさく	ジョア(レモン) サラダせんべい	かつお節 若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ ぶた(肝臓(生)) 普通牛乳100	そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワール油 マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	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) はくさい(結球菜、生) プロックリー(花序、生) いちご(生)	エネルギー: 521kcal たんぱく質: 24.8g 脂質: 16.1g	カルシウム: 435mg 食塩相当量: 1.7g
6 土	ミルクプリン 青のりせんべい	ミルクプリン 青のりせんべい	まぐろ(魚肉) 油揚げ、フライド、ライト プロセスチーズ	クワッサン マヨネーズ(全卵型) ミルクチョコレート 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果菜、生) はっさく	エネルギー: 613kcal たんぱく質: 18.1g 脂質: 30.9g	カルシウム: 54mg 食塩相当量: 1.2g
7 日							
8 月	プロックリーシチュー 竹輪と厚揚げ煮 牛乳 白菜のお浸し りんご	ソファール (ストロベリー) おしゃぶりするめ	成鶏、むね(皮つき、生) 脱脂粉乳 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳100 いかなご(加工品(するめ))	じゃがいも(塊茎、生) マカロニス(パグッティ(乾)) 車糖(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) プロックリー(花序、生) はくさい(結球菜、生) りんご	エネルギー: 361kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 9g	カルシウム: 336mg 食塩相当量: 0.5g
9 火	鶏肉のバーベキューソース ビーフンソテー プロックリー いちご	ヤクルト ぼたぼた焼き	ぶた(大型種、ロース(脂身つき、生)) ベーコン(ロース) かつお節	ビーフン オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) たらこ(魚、生) プロックリー(花序、生) いちご(生)	エネルギー: 310kcal たんぱく質: 12.4g 脂質: 14.6g	カルシウム: 60mg 食塩相当量: 0.9g
10 水	白身魚のタルタルソース 青菜和え 大根煮 いよかん	牛乳 ピーナツパン	まだら(生) 鶏卵 全卵(生) かつお節 普通牛乳100	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワール油 マヨネーズ(全卵型) 食パン(市販品) らっかせい(ピーナツバター)	きゅうり(果菜、生) こまつな(葉、生) ブラックマツモやし(生) にんじん(根、皮つき、生) だいこん(根、皮つき、生) いよかん(砂じょう、生)	エネルギー: 351kcal たんぱく質: 21.5g 脂質: 15.9g	カルシウム: 193mg 食塩相当量: 0.9g
11 木	建国記念日						
12 金	ハヤシライス ポテトコロッケ 気になるジュース 小松菜のお浸し フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ぶた(大型種、かた(脂身つき、生)) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) パン粉(生) 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、生) サフラワール油 ショートケーキ	たまねぎ(りん茎、生) トマト加工品(ピューレ) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ぶどう(凍結還元ジュース) こまつな(葉、生)	エネルギー: 721kcal たんぱく質: 19.6g 脂質: 24.6g	カルシウム: 195mg 食塩相当量: 1.2g
13 土	メロンパン 牛乳 みかん	りんごゼリー えびの華	普通牛乳200	米菓(塩せんべい)	うんしゅうみかん(じょうのう(早生、生))	エネルギー: 497kcal たんぱく質: 13.1g 脂質: 13g	カルシウム: 247mg 食塩相当量: 0.7g
14 日	お楽しみ会						
15 月	ボルシチ 笹かまの磯辺揚げ 牛乳 白菜の塩昆布和え いちご	スキムミルク クッキー	ぶた(大型種、かた(脂身つき、生)) 笹かま 普通牛乳100 脱脂粉乳 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) サフラワール油 プレミックス粉(てんぷら用) ビスケット(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) トマト缶詰(ホール) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) あおき(葉、生) はくさい(結球菜、生)	エネルギー: 395kcal たんぱく質: 16.5g 脂質: 17.3g	カルシウム: 266mg 食塩相当量: 1.9g
16 火	焼肉 シーザーサラダ れんこんのきんぴら はっさく	牛乳 マリービスケット	若鶏、もも(皮つき、生) ハム(ロース) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) 車糖(三温糖) ごま(白) サフラワール油 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) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きゅうり(果菜、生) レタス(結球菜、生) れんこん(根、生)	エネルギー: 352kcal たんぱく質: 13.5g 脂質: 19.6g	カルシウム: 148mg 食塩相当量: 1g
17 水	鮭のちゃんちゃ焼き 三色和え 金時豆 りんご	牛乳 フルーツサンド	しるさげ(新巻、生) みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳100 ホイップクリーム(乳脂肪)	無塩バター 車糖(三温糖) ロールパン	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球菜、生) ぶなめじ(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)	エネルギー: 478kcal たんぱく質: 20.8g 脂質: 17.6g	カルシウム: 207mg 食塩相当量: 3.6g
18 木	じゃが芋のひき肉煮 厚焼き卵 プロックリー 甘夏	ジョア (ブルーベリー) クラッカー	ぶた(ひき肉、生) 鶏卵 全卵(生)	じゃがいも(塊茎、生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワール油 マヨネーズ(全卵型) クラッカー(ソーダ)	にんじん(根、皮つき、生) プロックリー(花序、生) なつみかん(砂じょう、生)	エネルギー: 439kcal たんぱく質: 15.6g 脂質: 15.5g	カルシウム: 321mg 食塩相当量: 1g
19 金	焼きそば 照り焼きチキン 野菜生活 フライドポテト チーズおにぎり 漬物 フルーツヨーグルト 麦茶	ももゼリー 磯せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) プロセスチーズ ヨーグルト(全脂無糖)	蒸し中華めん じゃがいも(塊茎、生) サフラワール油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 乾燥わかめ(葉、生) きゅうり(果菜、生)	エネルギー: 563kcal たんぱく質: 15.9g 脂質: 15.7g	カルシウム: 134mg 食塩相当量: 1.5g
20 土	甘バターサンド 春雨ソテー 牛乳 はっさく	フルーツジュース きなこせんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	クリームサンド 粒豆はるき(乾) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、生) はっさく	エネルギー: 618kcal たんぱく質: 20.3g 脂質: 23.3g	カルシウム: 316mg 食塩相当量: 1.8g
21 日							
22 月	野菜の豆乳煮込み 鶏肉のさっぱり煮 プロックリー いよかん	ソファール(プレーン) おつまみ昆布	ベーコン(ベーコン) 若鶏、むね(皮つき、生)	豆乳(調整豆乳) 車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球菜、生) かぶ(根、皮つき、生) プロックリー(花序、生) いよかん(砂じょう、生)	エネルギー: 324kcal たんぱく質: 15.4g 脂質: 14.4g	カルシウム: 239mg 食塩相当量: 2.2g
23 火	ヒレカツ 千切キャベツ チーズ バナナ	ヤクルト アンパンマン せんべい	ぶた(大型種、ヒレ(赤肉、生)) 鶏卵 全卵(生) プロセスチーズ	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サフラワール油 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球菜、生) にんじん(根、皮つき、生) バナナ(生)	エネルギー: 311kcal たんぱく質: 16.5g 脂質: 9.8g	カルシウム: 146mg 食塩相当量: 1.1g
24 水	さわらの照り焼き 和風ポテサラ プロックリー みかん	牛乳 ワッフル	さわら(生) 焼き竹輪 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) ワッフル(カスタードクリーム入り)	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(果菜、生) 塩昆布 プロックリー(花序、生) うんしゅうみかん(じょうのう(早生、生))	エネルギー: 367kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 16.2g	カルシウム: 176mg 食塩相当量: 1.2g
25 木	五目昆布 野菜キッシュ さつま芋チップ いちご	牛乳 お好み焼き	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) 普通牛乳100 グラタン(えび、冷凍) ベーコン(ベーコン)	車糖(三温糖) さつまいも(塊根、生) サフラワール油 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型)	まごころ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) ほうれんそう(葉、生) いちご(生) キャベツ(結球菜、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)	エネルギー: 363kcal たんぱく質: 13.2g 脂質: 16.9g	カルシウム: 255mg 食塩相当量: 1.7g
26 金	焼きうどん ウインナー 牛乳 たくあん りんご	野菜生活 ビスコ	ぶた(大型種、かた(脂身つき、生)) かつお節 ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳100	うどん(ゆで) ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果菜、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) たくあん漬(塩押しだいこん漬) りんご(生)	エネルギー: 358kcal たんぱく質: 11.3g 脂質: 14.3g	カルシウム: 154mg 食塩相当量: 1.4g
27 土	チョコサンド 厚揚げの中華煮 牛乳 はっさく	バナナ	生揚げ 普通牛乳200	食パン(市販品) ミルクチョコレート	にんじん(根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、生) たけのこ(ゆで) はっさく バナナ(生)	エネルギー: 630kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 22g	カルシウム: 403mg 食塩相当量: 1.2g
28 日							
29 月	ピーンズカレー 小女子 牛乳 りんご	スキムミルク ウエハース	だいず(水煮缶詰) ぶた(大型種、かた(脂身つき、生)) いかなご(生) 普通牛乳100 脱脂粉乳 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) ビスケット(ハード)	ぶなめじ(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: 349kcal たんぱく質: 13.3g 脂質: 11.9g	カルシウム: 318mg 食塩相当量: 1.5g

給食MEMO

12日 お誕生会
19日 食堂ごっこ

材料の都合により献立が変わることがあります。

