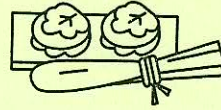


平成27年5月 献立表



3歳以上児

会津報徳保育園

日曜	昼食		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	アスパラクリームスパゲティ 牛乳 レバーのケチャップ煮 グレープフルーツ	サラダせんべい ヤクルト 柏餅	普通牛乳 クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ベーコン(ベーコン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニスパゲティ(乾) オリーブ油 でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油 米菓(塩せんべい) かわもち	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) アスパラガス(若葉、生) エリンギ(生) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 679kcal タンパク: 24.2g 脂質: 25.1g	カルシウム: 208mg 食塩相当量: 1.1g
2 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) コーンサラダ 牛乳 いちご	なかよしプリン 歌舞伎揚げ	ハム(ロース) プロセスチーズ 普通牛乳200	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 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) いちご(生)	エネルギー: 545kcal タンパク: 17.1g 脂質: 20.1g	カルシウム: 330mg 食塩相当量: 1.6g
3 日							
4 月							
5 火							
6 水							
7 木	八宝菜 花型卵 パナナ	ピーナツパン 牛乳	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100	オリーブ油 食パン(市販品) らっかせい(ピーナツバター)	はくさい(結球葉、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) ヤングコーン(幼穂葉、生) チンゲンサイ(葉、生) たけのこ(水煮缶詰) パナナ(生)	エネルギー: 350kcal タンパク: 15.8g 脂質: 15.3g	カルシウム: 162mg 食塩相当量: 0.8g
8 金	卵とじそうめん 天ぷら 牛乳 たくあん グレープフルーツ	よもぎ団子 ジョア(いちご)	かつお節 鶏卵、全卵(生) 香腸、もも(皮つき、焼き) 焼き竹輪 普通牛乳100 きな粉(脱皮大豆) 絹ごし豆腐	そうめん、ひやむぎ(乾) プレミックス粉(てんぷら用) さつまいも(塊根、生) 上新粉 甘納豆(あずき) 車糖(三温糖) 白玉粉	根菜ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たくあん漬(塩押しだいたい) グレープフルーツ(砂じょう、生) しょうが(葉、ゆで)	エネルギー: 665kcal タンパク: 27.9g 脂質: 11.1g	カルシウム: 463mg 食塩相当量: 2.3g
9 土	チーズバーガー 豆乳 オレンジ	バナナ	プロセスチーズ ぶた、ひき肉、生鶏肉、ひき肉 鶏卵、全卵(生)	コッペパン パン粉(乾燥) 車糖(三温糖)	じゃがいも(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) パナナ(生)	エネルギー: 535kcal タンパク: 23.4g 脂質: 14.3g	カルシウム: 80mg 食塩相当量: 1.2g
10 日							
11 月	コーンシチュー 竹輪の厚揚げ煮 牛乳 オレンジ	なかよしヨーグルト おしゃぶりするめ	成鶏、むね(皮つき、生) 焼き竹輪 生揚げ ぶた、ひき肉、生 普通牛乳100 いか加工品(するめ)	マカロニスパゲティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 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) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) グリンピース(冷凍) きゅうり(果実、生) しょうが(葉、ゆで)	エネルギー: 320kcal タンパク: 18.4g 脂質: 12.7g	カルシウム: 267mg 食塩相当量: 0.8g
12 火	カツオの竜田揚げ ゴマ和え グレープフルーツ	えびせんべい スポロン	かつお(香揚げ、生)	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油 車糖(三温糖) ごま(白) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) しょうが(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、生) ブラックマツホ(生) にんじん(根、皮つき、生) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 252kcal タンパク: 13.9g 脂質: 6g	カルシウム: 78mg 食塩相当量: 0.9g
13 水	焼肉 ビーフステーキ パナナ	フレンチトースト 牛乳	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、鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100	ごま(乾) ビーフン オリーブ油 食パン(市販品) メープルシロップ 車糖(三温糖)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) たら(葉、生) パナナ(生)	エネルギー: 386kcal タンパク: 17.8g 脂質: 17.2g	カルシウム: 173mg 食塩相当量: 1.2g
14 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 オレンジ	ビスコ 野菜生活	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、生) 車糖(三温糖) ビスケッ(ソフト)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 290kcal タンパク: 9.2g 脂質: 10.3g	カルシウム: 100mg 食塩相当量: 1.2g
15 金	たけのこ飯 さわらの照り焼き なめこ汁 三色和え ゴールデンキウイ	ケーキ 牛乳	成鶏、むね(皮つき、生) かつお節 生揚げ いんげんまめ(全粒、乾) さわら(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) ショートケーキ	にんじん(根、皮つき、生) たけのこ(水煮缶詰) なめこ(水煮缶詰) ごま(白) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) キウイフルーツ(生)	エネルギー: 573kcal タンパク: 27.1g 脂質: 19g	カルシウム: 233mg 食塩相当量: 1.3g
16 土	チョコサンド ジャーマンポテト 牛乳 バナナ	りんごゼリー 青のりせんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	食パン(市販品) ミルクチョコレート じゃがいも(塊茎、生) 無塩バター 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) アスパラガス(若葉、生) パナナ(生)	エネルギー: 616kcal タンパク: 16.4g 脂質: 22.1g	カルシウム: 305mg 食塩相当量: 1.4g
17 日							
18 月	ワンタンスープ ささ身揚げ 牛乳 昆布キャベツ オレンジ	スキムミルク 小魚アーモンド	ぶた、ひき肉、生 香腸、ささ身(生) 普通牛乳100 脱脂粉乳 普通牛乳 いか(なごめ煮)	しゅうまいの皮 プレミックス粉(てんぷら用) サフラワー油 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) チンゲンサイ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 焼きそば(生) しょうが(葉、ゆで)	エネルギー: 338kcal タンパク: 16.9g 脂質: 14.9g	カルシウム: 264mg 食塩相当量: 1.1g
19 火	焼き魚(鮭) スパゲティサラダ 金時豆 パナナ	サラダせんべい ジョア(プルーン)	べにざけ(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) プロセスチーズ ささげ(全粒、乾)	マカロニスパゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 車糖(三温糖) 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) パナナ(生)	エネルギー: 320kcal タンパク: 19.6g 脂質: 6.4g	カルシウム: 317mg 食塩相当量: 1.4g
20 水	蒸し団子 温野菜 グレープフルーツ	セサミンパン 牛乳	ぶた、ひき肉、生 まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ドレッシングタイプ和風調味料 クリームパン(ごま(白))	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原簿、生) 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) キウイフルーツ(生)	エネルギー: 378kcal タンパク: 14.7g 脂質: 14.1g	カルシウム: 167mg 食塩相当量: 0.9g
21 木	ひじきの煮物 厚焼き卵 ゴールデンキウイ	お好み焼き 牛乳	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) だいたず(水煮缶詰) 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) グラタン(えび、冷凍) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	車糖(三温糖) 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) こぼろ(根、生) キウイフルーツ(生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) しょうが(葉、ゆで)	エネルギー: 353kcal タンパク: 14.9g 脂質: 13.5g	カルシウム: 250mg 食塩相当量: 1.5g
22 金	ちゃんぽんうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 オレンジ	クラッカー チーズ ヤクルト	なると ぶた大型種、かつ(ロース) (脂身つき、生) 凍り豆腐 普通牛乳100 プロセスチーズ	うどん(ゆで) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油 車糖(三温糖) クラッカー(ソーダ)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 526kcal タンパク: 23.4g 脂質: 22.5g	カルシウム: 411mg 食塩相当量: 1.5g
23 土							
24 日							
25 月	チキンカレー 小女子 牛乳 福神漬け ゴールデンキウイ	ソファール(プレーン) おつまみ昆布	成鶏、むね(皮つき、生) いか(なごめ煮) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、生)	アスパラガス(若葉、生) なしめ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 福神漬キウイフルーツ(生) 刺身昆布	エネルギー: 299kcal タンパク: 13.2g 脂質: 10.5g	カルシウム: 358mg 食塩相当量: 1.5g
26 火	カレイの煮付け マッシュサラダ パナナ	チョイス 牛乳	まがれい(生) ハム(ロース) 普通牛乳100	車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) ビスケッ(ソフト)	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) なつみかん(缶詰) パナナ(生)	エネルギー: 299kcal タンパク: 14.1g 脂質: 12.3g	カルシウム: 143mg 食塩相当量: 0.6g
27 水	鶏のから揚げ 千切キャベツ オレンジ	あんバターパン 牛乳	香腸、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	サフラワー油 あんパン 無塩バター	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 357kcal タンパク: 16.8g 脂質: 19.8g	カルシウム: 150mg 食塩相当量: 1g
28 木	マーボー豆腐 花型卵 きゅうり漬け ゴールデンキウイ	蒸しパン ジョア(白ブドウ)	ぶた、ひき肉、生 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) プレミックス粉(ホットケーキ用) いちご(ジャム、高糖度)	たら(葉、生) 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) きゅうり(果実、生) キウイフルーツ(生)	エネルギー: 320kcal タンパク: 17.3g 脂質: 9g	カルシウム: 366mg 食塩相当量: 0.9g
29 金	焼きそば ウィナー 牛乳 ブロッコリー グレープフルーツ	ミルクプリン 味しらべ	ぶた大型種、かつ(脂身つき、生) シーゼージ(ウィナー) 普通牛乳100	蒸し中華めん マヨネーズ(全卵型) ゼリー(ミルク) 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) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) グレープフルーツ(砂じょう、生)	エネルギー: 386kcal タンパク: 14.1g 脂質: 16.4g	カルシウム: 205mg 食塩相当量: 1g
30 土	甘バターサンド 中華ソテー 牛乳 バナナ	スポロン 雪の宿せんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	クリームパン 緑豆はるさめ(乾) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	アスパラガス(若葉、生) にんじん(根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、生) パナナ(生)	エネルギー: 522kcal タンパク: 17g 脂質: 18.9g	カルシウム: 325mg 食塩相当量: 1.4g
31 日							

給食MEMO
15日 お誕生会
23日 合同遠足

