

平成27年12月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園

日 曜	献立名			あか			栄養価
	朝間	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 火	ももゼリー	とんかつ 干切キャベツ チーズ みかん ご飯 なめこ汁	ヤクルト 味しらべ	鶏卵、全卵(生) ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ)	パン粉(生) 薄力粉(1等) サラワー油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) りんご(生) チンゲンサイ(葉、生) 日本かぼちゃ(果実、生)	エネルギー：419kcal タンパク：16g 脂質：9.3g
2 水	カルピス ゴマせんべい	焼き魚(鮭) 春雨サラダ 金時豆 りんご ご飯 ベーコンスープ	牛乳 パンプキンパン	ペレにぎ(生) ハム(ロース) 鶏卵、全卵(生) ささげ(全粒、乾) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい) 緑豆はるさめ(乾) 章糠(三温糖) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	レタス(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) りんご(生) チンゲンサイ(葉、生) 日本かぼちゃ(果実、生)	エネルギー：393kcal タンパク：17.7g 脂質：11.1g
3 木	牛乳 動物ビスケット	星芋の煮物 花型卵 ブロッコリー スイーティー ご飯 かぼちゃ汁	フルーツジュース スイートポテト	普通牛乳1リットル 若鶏、もね(皮つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ)	ビスケット(ソフト) 章糠(三温糖) さといも(球茎、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、生) 無塩バター	にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) グレープフルーツ(砂じょう、生) 日本かぼちゃ(果実、生) はくさい(結球葉、生)	エネルギー：453kcal タンパク：13.7g 脂質：15.9g
4 金	麦茶 星たべよ	ピラフのホワイトソースかけ スパゲティサラダ ぶどうジュース フルーツヨーグルト	牛乳 ケーキ	普通牛乳 まぐろ(缶詰) 水炊き、フレーク、ライト) ヨーグルト(全粒無糖) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 水稲穀粒(精白米) 無塩バター 薄力粉(1等) マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) ショートケーキ	たまねぎ(りん蓋、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) パンナ(生) しょうが(根、生)	エネルギー：524kcal タンパク：11.9g 脂質：17.2g
5 土	牛乳 芭蕉揚げ	甘バターサンド 野菜の豆乳煮込み オレンジ	バナナ	普通牛乳1リットル ベーコン(ベーコン)	米菓(塩せんべい) クリームサンド 豆乳(調整豆乳)	たまねぎ(りん蓋、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) パンナ(生)	エネルギー：573kcal タンパク：19.1g 脂質：18.9g
6 日							
7 月	牛乳 Caせんべい	ポトフ 鶏肉のさっぱり煮 白菜のお浸し りんご ご飯 ピラフ	スキムミルク ムーンライト	普通牛乳100 ソーセージ(ウィンナー) 若鶏、もね(皮つき、生) 脱脂粉乳 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 章糠(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 無塩バター ビスケット(ソフト)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん蓋、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) ブロッコリー(花序、生) はくさい(結球葉、生)	エネルギー：520kcal タンパク：17.6g 脂質：14.6g
8 火	麦茶 りんご	焼肉 ビーフンソテー ブロッコリー みかん ご飯 わかめスープ	スポロン 青のり餅せんべい	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、オリブ油 マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ごま(白り) 米菓(塩せんべい)	りんご(生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) にはら(葉、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうりょう(果実、生) しょうが(根、生)	エネルギー：373kcal タンパク：10.9g 脂質：10g
9 水	ぶどうジュース アスパラガス	さばの味噌煮 かぼちゃサラダ パナナ ご飯 青菜汁	牛乳 フレンチトースト	まき(生) 米みそ(甘みそ) ハム(ロース) 削り節 普通牛乳100 普通牛乳、鶏卵、全卵(生)	米菓(塩せんべい) 章糠(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 焼きふ(乾燥ふ) 食パン(市販品)	しょうが(根、生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) パナナ(生) ごま(白り、生)	エネルギー：481kcal タンパク：17.8g 脂質：12.7g
10 木	ヤクルト 雪の宿 せんべい	五色煮 スクランブルエッグ 大学芋 スイーティー ご飯 大根汁	牛乳 しらすおにぎり	若鶏、もね(皮つき、生) さつまいも(塊根、生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 しらす干し(微乾燥品)	米菓(塩せんべい) 章糠(三温糖) さつまいも(塊根、生) 水稲穀粒(精白米) ごま(白り)	ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) グレープフルーツ(砂じょう、生) だいこん(根、皮つき、生) 梅干し(調味漬)	エネルギー：425kcal タンパク：13.5g 脂質：8.4g
11 金	ももゼリー	ナポリタンスバゲッティ レバーの竜田揚げ 牛乳 レタス みかん	ビスコ りんごジュース	ハム(ロース) ナチュラルチーズ(パルメザン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニスバゲッティ(乾) せん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油 ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん蓋、生) にんじん(根、皮つき、生) ドマ(結球葉、生) 青ピーマン(果実、生) レタス(結球葉、生) うんしゅうりょう(果実、生)	エネルギー：483kcal タンパク：16.3g 脂質：12.8g
12 土	牛乳 白い風船	ドッグ ラックミー(バナナ) オレンジ	なかよしプリン 熟成サラダせんべい	普通牛乳1リットル ソーセージ(ウィンナー)	ビスケット(ソフト) ロールパン 米菓(塩せんべい)	レタス(結球葉、生) きゅうり(果実、生) パンナ(生)	エネルギー：528kcal タンパク：15.4g 脂質：19.1g
13 日							
14 月	牛乳 まがりせんべい	かぼちゃシチュー 竹輪と厚揚げ煮 ほうれんそうのお浸し オレンジ にんじんご飯	なかよしヨーグルト おつまみ昆布	普通牛乳100 成鶏、もね(皮つき、生) 焼き竹輪 生揚げ	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊茎、生) 章糠(三温糖) せん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)	スイートコーン(缶詰) (ホールカーネルスタイル) たまねぎ(りん蓋、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) ほうれんそう(葉、生) えび(殻なし)	エネルギー：357kcal タンパク：12.8g 脂質：9.3g
15 火	麦茶 みかん	さき身揚げ 青菜和え ふるふき大根 グレープフルーツ ご飯 白菜汁	ジョア(ストロベリー) クラッカー	若鶏、さき身(生) かつお節 米みそ(甘みそ)	プレミックス粉(でんぷら用) サラワー油 章糠(三温糖) 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、生) クラッカー(ソーダ)	うんしゅうりょう(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) しょうが(根、生) こまつな(葉、生) フラックマッパもやし(生) にんじん(根、皮つき、生)	エネルギー：422kcal タンパク：18.2g 脂質：5.6g
16 水	なかよし プリン	タラのホイル焼き マカロニスサラダ りんご ご飯 コーンスープ	牛乳 チョコパン	まだら(生) ハム(ロース) 脱脂粉乳 普通牛乳100	無塩バター マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) チョココロネ	えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) きゅうり(果実、生) レタス(結球葉、生) りんご(生) たまねぎ(りん蓋、生)	エネルギー：449kcal タンパク：14.5g 脂質：14.1g
17 木	飲むヨーグルト 磯せんべい	ひじきの煮物 かぼちゃキッシュ スイーティー ご飯 ほうれん草汁	牛乳 アンパンマンせんべい	ヨーグルト(ドリンクタイプ) ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) だいず(水炊き缶詰) 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 凍り豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ)	米菓(塩せんべい) 章糠(三温糖) 水稲穀粒(精白米)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 日本かぼちゃ(果実、生) グレープフルーツ(砂じょう、生) ほうれんそう(葉、生)	エネルギー：487kcal タンパク：24.8g 脂質：14.5g
18 金	野菜生活 リッツ	焼きそば ウインナー 牛乳 みかん	りんごゼリー 雪の里せんべい	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100	クラッカー(ソーダ) 蒸し中華めん 米菓(塩せんべい)	あおさ(葉干し) たまねぎ(りん蓋、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) うんしゅうりょう(果実、生)	エネルギー：438kcal タンパク：12.4g 脂質：11.3g
19 土	保育発表会(アンパンマンパン・牛乳・みかん・ビスコ)			普通牛乳100	米菓(塩せんべい) チョココロネ ビスケット(ソフト)	うんしゅうりょう(果実、生)	エネルギー：517kcal タンパク：10.4g 脂質：17.0g
20 日							
21 月	牛乳 うず焼き せんべい	のっぺい汁 豚肉とパプリカの炒め物 みかん きのこご飯	スキムミルク おしやぶりするめ	普通牛乳100 かつお節 若鶏、もね(皮つき、生) ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 脱脂粉乳 普通牛乳 100	米菓(塩せんべい) せん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) 章糠(三温糖)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 根菜ねぎ(葉、散白、生) だいこん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) 赤ピーマン(果実、生)	エネルギー：375kcal タンパク：16.9g 脂質：8.1g
22 火	なかよし ヨーグルト	五目納豆 冬至かぼちゃ たくあん スイーティー ご飯 大根汁	牛乳 きなこせんべい	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ ゆで小豆缶詰 生揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、生) 章糠(三温糖) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	根菜ねぎ(葉、散白、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) たくあん漬(塩押だいたいこ漬) グレープフルーツ(砂じょう、生) だいこん(根、皮つき、生)	エネルギー：465kcal タンパク：15.3g 脂質：15.8g
23 水		天皇誕生日					
24 木	麦茶 みかん	カレーうどん ポテトコロッケ 牛乳 ブロッコリー バナナ	ミルクプリン 醤油せんべい	かつお節 ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) ぶた、ひき肉、生 普通牛乳100	うどん(ゆで) パン粉(生) 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、生) サラワー油 マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	うんしゅうりょう(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) にはら(葉、生) たまねぎ(りん蓋、生) ブロッコリー(花序、生) パナナ(生)	エネルギー：430kcal タンパク：13.5g 脂質：17.1g
25 金	気になる野菜 ムーンライト	ミートローフ マッシュサラダ にんじんグラッセ スイーティー ご飯 パンプキンスープ	牛乳 デコレーションケーキ	ぶた、ひき肉、生 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) ハム(ロース) ホイップクリーム(乳酸菌・植物性脂肪) 普通牛乳100 ホイップクリーム(乳酸菌)	ビスケット(ソフト) じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) 無塩バター 章糠(三温糖) 水稲穀粒(精白米) プレミックス粉(ホットケーキ用)	たまねぎ(りん蓋、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) なつみかん(缶詰) グレープフルーツ(砂じょう、生) 日本かぼちゃ(果実、生)	エネルギー：686kcal タンパク：18.6g 脂質：25.2g
26 土	オレンジ ジュース バターサブレ	ソフトフランスビーナツパン 厚揚げの中華煮 牛乳 りんご	ヤクルト ぼたぼた焼き	生揚げ 普通牛乳100	パナンシアオレンジ(50%果汁入り飲料) サブレ コッパン らっかせい(ビーナツバター) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、生) りんご(生)	エネルギー：534kcal タンパク：15.8g 脂質：15.6g
27 日							
28 月	麦茶 りんご	ポークカレー 小女子 牛乳 福神漬 みかん ご飯	なかよしヨーグルト 小魚アーモンド	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いか(生) 普通牛乳100 いか(生) (あめ煮)	じゃがいも(塊茎、生) 水稲穀粒(精白米) アーモンド(フライ、砕付け)	りんご(生) にはら(葉、生) たまねぎ(りん蓋、生) にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(生) 福神漬 うんしゅうりょう(果実、生)	エネルギー：398kcal タンパク：12.6g 脂質：12.5g
29 火	牛乳 黒糖ミルク	照り焼きチキン ごぼうサラダ りんご ご飯 さつまい汁	ももゼリー ぱりんこ	普通牛乳1リットル 若鶏、もね(皮つき、生) まぐろ(缶詰) 油漬、フレーク、ライト) かつお節 米みそ(甘みそ)	米菓(塩せんべい) 章糠(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) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、生)	しょうが(根、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ごぼう(根、生) りんご(生) ぶなしめじ(生)	エネルギー：469kcal タンパク：15.2g 脂質：13.2g
30 水	麦茶 エビタイム	コーンパン ラックミー(バナナ) みかん	野菜生活 ウエハース	プロセスチーズ	米菓(塩せんべい) ロールパン マヨネーズ(全卵型) ビスケット(ハード)	スイートコーン(缶詰) (ホールカーネルスタイル) うんしゅうりょう(果実、生)	エネルギー：370kcal タンパク：10.3g 脂質：9.2g
31 木	大晦日						

給食MEMO

4日 お誕生会 19日 保育発表会
25日 クリスマス会

1歳6か月未満の子は、きざみ・薄味にしています。材料の都合により献立が変わることがあります。

