

平成28年5月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

| 日 曜 | 献立名 | | 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 日 | | | | | | |
| 2 月 | けんちん汁 揚げ出し豆腐 牛乳 茹でアスパラ オレンジ | スキムミルク サラダせんべい 柏餅 | 油揚げ かつお節 ぶた大型種、かた ろース(脂身つき、生) 米みそ(甘み そ) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳100 脱 脂粉乳 普通牛乳 | でん粉(じゃがいもでん粉) サフラ ワール油(ハイオレイック) 車糖(三温 糖) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せ んべい) かしわもち | だいこん(根、皮つき、生) にんじん (根、皮つき、生) ながさきは(さい 菜、生) ごぼう(根、生) アスパラガ ス(茎、生) バレンシアオレンジ(砂 じょう、生) | エネルギー：603kcal タンパク：24.3g 脂質：20.7g 加シウム：415mg 食塩相当量：1.3g |
| 3 火 | 憲法記念日 | | | | | |
| 4 水 | みどりの日 | | | | | |
| 5 木 | 子どもの日 | | | | | |
| 6 金 | 焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 レタス パナナ | ジョア(プレーン) よもぎ団子 | ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 若 鶏、手羽(皮つき、生) 普通牛乳100 きな粉(脱皮大豆、黄大豆) | 蒸し中華めん 車糖(三温糖) 上新粉 甘納豆(あずき) | あおさ(若菜) 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) レタス(土耕栽培、結球葉、生) | エネルギー：570kcal タンパク：24.7g 脂質：13.2g 加シウム：426mg 食塩相当量：0.6g |
| 7 土 | チョコサンド 春雨ソテー 牛乳 オレンジ | ももゼリー えびの華 | ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200 | 食パン ミルクチョコレート 練豆はる さめ(乾) オリブ油 米菓(塩せんべ い) | アスパラガス(茎、生) にんじん (根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、 連年平均、生) バレンシアオレンジ (砂じょう、生) | エネルギー：628kcal タンパク：18.1g 脂質：20.7g 加シウム：323mg 食塩相当量：1.7g |
| 8 日 | | | | | | |
| 9 月 | マカロニシチュー 長い芋のそぼろ煮 牛乳 きゅうり漬け パナナ | なかよヨーグルト おしゃぶりするめ | 若鶏、むね(皮つき、生) 鶏肉、ひき 肉(生) 普通牛乳100 いか加工品 (するめ) | マカロニス(パグゲティ(乾) じゃがい も(塊茎、生) ながいも(塊根、生) 車 糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん 粉) | たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結 球葉、生) アスパラガス(茎、生) に んじん(根、皮つき、生) 根菜ねぎ (葉、軟白、生) きゅうり(果実、生) | エネルギー：344kcal タンパク：15.3g 脂質：8.6g 加シウム：221mg 食塩相当量：0.7g |
| 10 火 | チキンカツ 千切キャベツ 玉ねぎ汁 金時豆 オレンジ | スポロン ぱりんこ | 鶏卵、全卵(生) 若鶏、むね(皮つき、 生) かつお節 米みそ(甘みそ) ささ げ(全粒、乾) | パン粉(生) 薄力粉(1等) 車糖(三 温糖) 米菓(塩せんべい) | キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、 皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さ やい(れんげん(若ざや、生) バレンシア オレンジ(砂じょう、生) | エネルギー：379kcal タンパク：19.4g 脂質：9.1g 加シウム：100mg 食塩相当量：2.3g |
| 11 水 | 焼き魚(鮭) アスパラサラダ まいたけ汁 パナナ | 牛乳 ピザトースト | ペにぎ(生) ハム(ロース) 絹ごし 豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普 通牛乳100 ナチュラルチーズ(ハルメ グ) ベーコン(ベーコン) | フレンチドレッシング ロールパン | レタス(土耕栽培、結球葉、生) にん じん(根、皮つき、生) アスパラガ ス(茎、生) きゅうり(果実、生) まい たけ(生) パナナ(生) たまねぎ(りん 茎、生) | エネルギー：369kcal タンパク：22.3g 脂質：14.9g 加シウム：222mg 食塩相当量：1.3g |
| 12 木 | ひじきの煮物 厚焼き卵 春雨スープ グレープフルーツ | 牛乳 蒸しパン | ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 黄 たけいず(水巻豆腐) 焼き竹輪 鶏卵、 全卵(生) 普通牛乳100 普通牛乳 | 車糖(三温糖) 練豆はるさめ(乾) 薄 力粉(1等) サフラワール油(ハイオレ イック) | ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮 つき、生) ごぼう(根、生) チョウサン サイ(葉、生) スイートコーン(缶詰、ホ ルカーネルスタイル) グレープフル ーツ(果肉種、生) | エネルギー：301kcal タンパク：13.8g 脂質：10.7g 加シウム：267mg 食塩相当量：1.6g |
| 13 金 | たけのこご飯 プリの照り焼き きゃべつ汁 小松菜のお浸し フルーツ盛り合わせ | 牛乳 ケーキ | 若鶏、むね(皮つき、生) かつお節 油揚げ いんげんまめ(全粒、乾) ぶ り(成魚、生) 凍り豆腐(乾) 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 (水巻豆腐) キャベツ(結球葉、生) ごまつな(葉、生) えのきたけ(生) キ ウフルーツ(果肉種、生) バレンシア オレンジ(砂じょう、生) | エネルギー：680kcal タンパク：28g 脂質：25.9g 加シウム：258mg 食塩相当量：0.8g |
| 14 土 | ピーナツサンド ポテトのカレー炒め 牛乳 オレンジ | ヤクルト まがりせんべい | ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200 | 食パン らっかせい(ピーナツバター) じゃがいも(塊茎、生) 米菓(塩せんべ い) | にんじん(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) | エネルギー：631kcal タンパク：22.6g 脂質：24g 加シウム：313mg 食塩相当量：1.7g |
| 15 日 | | | | | | |
| 16 月 | 肉団子スープ 治部煮 牛乳 グレープフルーツ | スキムミルク おしゃぶりするめ | 鶏肉、ひき肉(生) 若鶏、むね(皮つ き、生) 普通牛乳100 脱脂粉乳 普 通牛乳 いか(煮あめ) | 練豆はるさめ(乾) でん粉(じゃがい もでん粉) 車糖(三温糖) アーモ ンド(フライ、味付け) | にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りん茎、生) しょうが(根茎、生) チ ンゲンサイ(葉、生) たけのこ(ゆで ざやいんげん(若ざや、生) グレー プフルーツ(果肉種、生) | エネルギー：281kcal タンパク：14.2g 脂質：9.2g 加シウム：284mg 食塩相当量：1.5g |
| 17 火 | 畑のミートローフ マッシュサラダ コーンスープ オレンジ | ジョア(プレーン) スイートポテト | ぶた、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 鶏卵、 全卵(生) 黄たけいず(固産、ゆで) プ ロセッセーズ ホイップクリーム(植物 性脂肪) | じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全 卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 無塩バター 車糖(三温糖) | たまねぎ(りん茎、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) なつめかん(缶 詰) スイートコーン(缶詰) クリームス タ(クリーム種、生) | エネルギー：411kcal タンパク：19.5g 脂質：16.3g 加シウム：366mg 食塩相当量：0.3g |
| 18 水 | さわらのチーズフライ 小松菜のゴマ和え なめこ汁 パナナ | 牛乳 クリームパン | さわら(生) 鶏卵、全卵(生) ナチュ ルチーズ(エダム) 絹ごし豆腐 かつ お節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 | 薄力粉(1等)、パン粉(乾粒) サフラ ワール油(ハイオレイック) ごま(白り) クリームパン | ごまつな(葉、生) にんじん(根、皮 つき、生) なめこ(水巻豆腐) パナ ナ(生) | エネルギー：506kcal タンパク：24.2g 脂質：22.4g 加シウム：239mg 食塩相当量：1.3g |
| 19 木 | 八宝菜 花型卵 きゃべつ汁 きゅうり漬け ゴールデンキウイ | 牛乳 ゴマせんべい | ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏 卵、全卵(生) 油揚げ かつお節 米 みそ(甘みそ) 普通牛乳100 | オリブ油 米菓(塩せんべい) | はくさい(結球葉、ゆで) にんじん (根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、 生) キャベツ(結球葉、生) きゅうり (果実、生) キウフルーツ(果肉種、 生) | エネルギー：235kcal タンパク：11.7g 脂質：9.9g 加シウム：190mg 食塩相当量：0.8g |
| 20 金 | 和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 レタス オレンジ | 野菜生活 お好み焼き | ベーコン(ベーコン) かつお節 ぶた 大型種(生) 普通牛乳100 グラタン(え び、冷凍) 鶏卵、全卵(生) | マカロニス(パグゲティ(乾) でん粉 (じゃがいもでん粉) サフラワール油(ハ イオレイック) 薄力粉(1等) 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) 赤ピーマン(果実、生) ぶしめじ(生) 青ピーマン(果実、 生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) | エネルギー：537kcal タンパク：26g 脂質：17.4g 加シウム：178mg 食塩相当量：1g |
| 21 土 | 合同遠足 | | | | | |
| 22 日 | | | | | | |
| 23 月 | スタミナカレー 昆布キャベツ 牛乳 パナナ | ソフィール (ストロベリー) 小魚アーモンド | ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普 通牛乳100 いか(煮あめ) | じゃがいも(塊茎、生) アーモンド(フ ライ、味付け) | にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りん茎、生) しょうが(根茎、生) いら (葉、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 塩昆布 パナ ナ | エネルギー：355kcal タンパク：14.7g 脂質：11.6g 加シウム：323mg 食塩相当量：1.9g |
| 24 火 | ポテトコロッケ アスパラ和え 竹の子汁 オレンジ | 牛乳 甘バターサンド | 鶏卵、全卵(生) ぶた、ひき肉(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 油揚げ 絹ごし豆腐 普通牛乳100 | パン粉(生) 薄力粉(1等) じゃがい も(塊茎、生) サフラワール油(ハイオレ イック) フレンチドレッシング クリーム サンド | レタス(土耕栽培、結球葉、生) にん じん(根、皮つき、生) アスパラガ ス(茎、生) きゅうり(果実、生) たけ のこ(水巻豆腐) バレンシアオレンジ (砂じょう、生) | エネルギー：388kcal タンパク：15.9g 脂質：18.6g 加シウム：193mg 食塩相当量：1.1g |
| 25 水 | 赤うおの煮魚 かぼちゃサラダ ニラ玉汁 グレープフルーツ | ヤクルト じゃがもち | しらうお(生) まぐろ(刺身種) 油漬、フ レーク、ライト) 鶏卵、全卵(生) かつ お節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 | 車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、生) 無塩バター で ん粉(じゃがいもでん粉) | しょうが(根茎、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) いら(葉、生) グ レープフルーツ(果肉種、砂じょう、生) | エネルギー：216kcal タンパク：9.9g 脂質：6.9g 加シウム：105mg 食塩相当量：0.6g |
| 26 木 | 五目納豆 さつまいもの甘煮 ほうれん草汁 パナナ | 牛乳 チョコイス | 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納 豆 プロセッセーズ 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、皮むき、生) 車糖(三温糖) ビス ケット(ソフト) | 根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん (根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、 連年平均、生) えのきたけ(生) パ ナナ(生) | エネルギー：365kcal タンパク：12.8g 脂質：14g 加シウム：199mg 食塩相当量：1.1g |
| 27 金 | 鶏なんばん 笹かまの磯辺揚げ 牛乳 小松菜のお浸し ゴールデンキウイ | 手作りプリン うず焼きせんべい | かつお節 若鶏、もも(皮なし、生) 笹 かま 普通牛乳100 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳1リットル | 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(ハイオ レイック) プレミックス粉(でんぷら 用) 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい) | にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りん茎、生) 菜ねぎ(葉、生) あおさ (若菜) こまつな(葉、生) キウフ ルーツ(果肉種、生) | エネルギー：422kcal タンパク：16.1g 脂質：10.4g 加シウム：188mg 食塩相当量：2.9g |
| 28 土 | エッグパン いちごジャムパン ラックミー(コーヒー) グレープフルーツ | パナナ | 鶏卵、全卵(生) | ロールパン マヨネーズ(全卵型) い ちごジャム、高糖度) | きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、 結球葉、生) グレープフルーツ(果肉 種、砂じょう、生) パナナ(生) | エネルギー：587kcal タンパク：20.1g 脂質：18.4g 加シウム：56mg 食塩相当量：1.1g |
| 29 日 | | | | | | |
| 30 月 | チキンポトフ 卵の花 牛乳 茹でアスパラ オレンジ | なかよヨーグルト 小魚アーモンド | 若鶏、もも(皮つき、生) おから(旧米 製法) 油揚げ 削り節 さつま揚げ 普通牛乳100 | じゃがいも(塊茎、生) しらたき 車糖 (三温糖) サフラワール油(ハイオレ イック) マヨネーズ(全卵型) | キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん 茎、生) にんじん(根、皮つき、生) プ ロコリー(花序、生) アスパラガ ス(茎、生) バレンシアオレンジ(砂 じょう、生) | エネルギー：312kcal タンパク：13g 脂質：12.9g 加シウム：315mg 食塩相当量：2.3g |
| 31 火 | 焼肉 ビーフソテー わかめスープ きゅうり漬け グレープフルーツ | 麦茶 手作りまんじゅう | ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 中ゆ 豆腐 | ビーフン オリブ油 ごま(白り) 薄 力粉(1等) | にんじん(根、皮つき、生) キャベツ (結球葉、生) いら(葉、生) にんじ (りん茎、生) 菜ねぎ(葉、生) わか め(原産、生) きゅうり(果実、生) グ レープフルーツ(果肉種、生) | エネルギー：214kcal タンパク：11g 脂質：10.7g 加シウム：40mg 食塩相当量：0.8g |

給食MEMO

13日 お誕生会
21日 合同遠足

材料の都合により献立が変わることがあります。

