

平成27年11月 予 定 献 立 表 (以上児)

平成27年11月 1日～平成27年11月30日分
給食日数 22日

調理場名:にしきの保育園

日	曜日	昼食	3時	力や体温となるもの 黄群	血や肉をつくるもの 赤群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]
2	月	胚芽米,麦茶,ハヤシライス,かみかみあえ,柿	かぼちゃかりんとう, 牛乳	はいが精米,じゃがいもLサイズ,調 合サラダ油,ごま油,上白糖,強力粉 1等,薄力粉1等	豚もも脂身つき薄切こま切,ささい か,卵,普通牛乳	たまねぎ,エリンギ,だいこん,きゅう りにんじん,甘がき,日本かぼちゃ	689
4	水	ごはん,ねぎとふのみそ汁,栄養きんぴら,ツナ サラダ	たいやき, 牛乳	精白米,しらたき,アツ抜き,上白 糖,調合サラダ油,しろごま	かたくちいわし 煮干し,しらす干し半 乾燥品,ツナ缶詰 水煮フレークホワ イト,たいやき,普通牛乳	根深ねぎ,洗いごぼう,にんじん,ビー マン,生しいたけ,きゅうり,レタス	581
5	木	お弁当の日		えびせん, 牛乳			
6	金	ごはん,いんげんと卵のスープ,マーボーど うふ,白菜とりんごのサラダ	大学いも, 牛乳	精白米,調合サラダ油,上白糖,片栗 粉,ごま油,さつまいも	卵,豚ひき肉,木綿豆腐,普通牛乳	さやいんげん,ズッキーニ,たまねぎ, にんじん,にら,たけのこゆで,はくさい りんご	582
7	土	ハムサンド,ツナサンド,コーヒー牛乳,サイコロ サラダ,オレンジ	ゼリー,せんべい,麦 茶	食パン 市販,ソフトタイプマーガリン, さつまいも	ハム ロース,ツナ缶詰 水煮フレーク ホワイト,乳酸飲料 コーヒー,普通牛乳	きゅうり,にんじん,ネーブル	469
9	月	胚芽米,麦茶,シーフードカレー,きゅうりと大根 のごま醤油,グレープフルーツ	きなこラスク,牛乳	はいが精米,じゃがいもLサイズ,調 合サラダ油,フランスパン,グラ ニュー糖,ソフトタイプマーガリン	しばび,やりにか,きな粉 全粒大 豆,普通牛乳	ピーマン,たまねぎ,にんじん,きゅう り,だいこん,グレープフルーツ	611
10	火	ちらしずし,すまし汁,とろーりハンバーグ,彩り サラダ	紅白しらたま,牛乳	精白米,上白糖,しろごま,調合サ ラダ油,パン粉,上新粉,白玉粉	卵,たら でんぶ,焼き海苔,花かつお, 豚ひき肉,切れてるチーズ,かまぼこ (夕月)赤,普通牛乳	にんじん,かんぴょう,乾し椎茸ス ライス,みつば,だいこん,たまねぎ, レタス,きゅうり	626
11	水	ごはん,中華風スープ,八宝菜,揚げぎょうざ	食パンのオリーブ焼 き,りんごジュース	精白米,ごま油,片栗粉,調合サ ラダ油,食パン 市販,オリーブ油	卵,するめいか,豚もも 脂身つき 中 型種,うずら卵 水煮缶詰	根深ねぎ,はくさい,ピーマン,にんじ ん,たけのこゆで,生しいたけ,りんご ストレートジュース	646
12	木	ごはん,かき玉汁,いかのチロリアンソース,柿 サラダ	あんころまん,牛乳	精白米,調合サラダ油,片栗粉,ホッ トケーキミックス	卵,かたくちいわし 煮干し,あかい かき,こしあん(あずき),普通牛乳	たまねぎ,ほうれん草,にんじん,ビー マン,きゅうり,キャベツ	575
13	金	ごはん,きゃべつともやしのみそ汁,いりどり,小 松菜としらすの油炒め	フライドスイートポテ ト,牛乳	精白米,調合サラダ油,こんにゃく マコ抜き,上白糖,さつまいも	まこんぶ,鶏もも皮つきこま切れ,し らす干し半乾燥品,普通牛乳	もやし,キャベツ,れんこん,にんじん, 洗いごぼう,ブロッコリー,干し椎茸ス ライス,ごまつな	582
14	土	インディアンズパゲティー,牛乳,卵サラダ,な し	えびせん, 牛乳	マカロニ・スパゲッティ,調合サ ラダ油	ベーコン,普通牛乳,卵,かつえび せん	ほんしめじ,にんじん,たまねぎ,ビー マン,きゅうり,レタス,なし	639
16	月	胚芽米,麦茶,ブロッコリーシチュー,大根のナ ムル,りんご	きなこだんご,牛乳	はいが精米,じゃがいもLサイズ,調 合サラダ油,上白糖,ごま油,しろ ごま,上新粉	豚もも脂身なし薄切こま切,普通牛 乳,きな粉 脱皮大豆	ブロッコリー,にんじん,たまねぎ,だ いこん,きゅうり,りんご	635
17	火	クロワッサン,わかめスープ,マカロニローフ,サイ コロサラダ	コーンフレーク,牛乳	クロワッサン,ごま油,マカロニ・ス パゲッティ,調合サラダ油,さつまいも	湯通し塩蔵わかめ,牛ひき肉,豚ひ き肉,切れてるチーズ,普通牛乳	あさつき,たまねぎ,にんにく,きゅう り,にんじん	623
18	水	ごはん,すいとん,豚肉の生姜焼き,れんこんの サクサクサラダ	もちもちチーズパン, りんごジュース	精白米,薄力粉1等,上白糖,調合サ ラダ油,しろごま,白玉粉	かたくちいわし 煮干し,豚もも脂身 つき薄切こま切,普通牛乳,パルメザ ンチーズ	もやし,にんじん,だいこん,にんじん,たま ねぎ,れんこん,りんご ストレート ジュース	645
19	木	ごはん,かぶのみそ汁,かじきまぐろのりんご風 味,和風サラダ	おぼけさんど,牛乳	精白米,片栗粉,調合サラダ油,上白 糖	まこんぶ,めかじき,普通牛乳	かぶ,生しいたけ,もやし,根深ねぎ, りんご,レモン 果汁,レタス,にんじ ん,きゅうり	531
20	金	ごはん,もやしと油揚げのみそ汁,ハンバーグ きのこソース,三色ごまあえ	アップルデニッシュ, 麦茶	精白米,パン粉,調合サ ラダ油,上白糖	油揚げ,まこんぶ,豚ひき肉,卵	もやし,にんじん,たまねぎ,生しい たけ,ぶなしめじ,えのきたけ,ほうれん 草	548
21	土	胚芽米,麦茶,チキンカレー,白菜の浅漬け,オ レンジ	ワッフル, 牛乳	はいが精米,じゃがいもLサイズ,調 合サラダ油	鶏もも皮つきこま切れ,塩昆布,普通 牛乳	たまねぎ,にんじん,はくさい,ネー ブル	593
24	火	ミートソーススパゲティー,フルーツポンチ,フ ライドポテト,さつまいもサラダ	スペシャルケーキ, 牛乳	上白糖,じゃがいもLサイズ,調合サ ラダ油,さつまいも	ホイップクリーム植物性脂肪,普通 牛乳	たまねぎ,にんじん,みかん缶詰 果 肉,バナナ,パイナップル缶詰,きゅ うり	582
25	水	さつまいもごはん,しめじと玉ねぎのみそ汁,切 干大根煮,きゅうりとささみのごまネーズ	柿蒸しパン,牛乳	精白米,さつまいも,上白糖,ホッ トケーキミックス	まこんぶ,さつま揚げ,若鶏ささ身,普 通牛乳	ぶなしめじ,たまねぎ,切干だい こん,にんじん,きゅうり,甘がき	568
26	木	ごはん,にらと豆腐のみそ汁,さわらの煮付け, ぱりぱりサラダ	たこやき, 牛乳	精白米,上白糖	木綿豆腐,かたくちいわし 煮干し, さわら,焼き海苔,あおのり,普通牛乳	にら,しょうが,だいこん,きゅうり,レ タス	591
27	金	黒糖ロールパン,カレースープ,ごまからあげ, にんじんサラダ	あんまん, 麦茶	片栗粉,調合サ ラダ油,ごま油,イ ンスタントラーメン 味付け	黒糖ロールパン,ツナ缶詰 水煮フ レークホワイト	たまねぎ,ミックスベジタブル,にん じん,きゅうり,セロリー	575
28	土	肉みそうどん,りんごジュース,しらすあえ,パ ナナ	スナックパン,牛乳	うどん ゆで,上白糖,片栗粉	豚ひき肉,しらす干し半乾燥品,普通 牛乳	たまねぎ,りんご ストレートジュース, きゅうり,レタス,バナナ	523
30	月	胚芽米,麦茶,鶏ひき肉とれんこんのカレー, チーズサラダ,りんご	にしきのドッグ,牛乳	はいが精米,じゃがいもLサイズ,調 合サラダ油	鶏ひき肉,切れてるチーズ,普通牛 乳	れんこん,にんじん,たまねぎ,レ タス,きゅうり,りんご	612
平均摂取カロリー							592