

平成27年11月 予定献立表 (未満児)

平成27年11月 1日～平成27年11月30日分
給食日数 23日

調理場名:にしきの保育園

日	曜日	10時	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	ほしいも、牛乳	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	干しいも、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	普通牛乳、豚もも脂身つき薄切こま切、さきいか、卵	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	615
4	水	ブリッツ、牛乳	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、アケボノ、上白糖、調合サラダ油、しろごま	普通牛乳、かたくちいわし 煮干し、しらす干し、半乾燥品、ツナ缶詰、水煮フレックホワイト、たいやき	根深ねぎ、洗いごぼう、にんじん、ピーマン、生しいたけ、きゅうり、レタス	592
5	木	せんべい、牛乳	お弁当の日		えびせん、オレンジジュース	普通牛乳		80
6	金	キャンディーズ、りんごジュース	ごはん、いんげんと卵のスープ、マーボー豆腐、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	りんご ストレートジュース、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	553
7	土	せんべい、牛乳	サンドイッチ、サイコロサラダ、オレンジ、コーヒー牛乳	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	普通牛乳、ハム ロース、ツナ缶詰、水煮フレックホワイト、乳飲料 コーヒー	きゅうり、にんじん、ネーブル	475
9	月	カルシウムせんべい、牛乳	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	普通牛乳、しばえび、やいりか、きな粉、全粒大豆	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	559
10	火	ごませんべい、牛乳	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	普通牛乳、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	にんじん、かんぴょう、乾、干し椎茸、スライス、みつば、だいこん、たまねぎ、レタス、きゅうり	554
11	水	マンナ、牛乳	ごはん、中華風スープ、八宝菜、揚げぎょうざ	食パンのオリブ焼き、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、オリブ油	マンナ、普通牛乳、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	595
12	木	オレンジ、牛乳	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	普通牛乳、卵、かたくちいわし 煮干し、あかいか、かき、こしあん(あずき)	ネーブル、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ピーマン、きゅうり、キャベツ	530
13	金	せんべい、牛乳	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、こんやく、アケボノ、上白糖、さつまいも	普通牛乳、まこんぶ、鶏もも皮つきこま切、しらす干し、半乾燥品	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、こまつな	543
14	土	せんべい、牛乳	インディアンスパゲティー、牛乳、卵サラダ、なし	えびせん、牛乳	マカロニ・スパゲティー、調合サラダ油	普通牛乳、ベーコン、卵、かっぱえびせん	ほんしめじ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、レタス、なし	591
16	月	オールレーズン、牛乳	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	普通牛乳、豚もも脂身なし薄切こま切、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	600
17	火	リッツ、牛乳	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	コーンフレック、牛乳	クロワッサン、ごま油、マカロニ・スパゲティー、調合サラダ油、さつまいも	普通牛乳、湯通し塩蔵わかめ、牛ひき肉、豚ひき肉、切れてるチーズ	あさつき、たまねぎ、にんにく、きゅうり、にんじん	578
18	水	プチダノン、麦茶	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	ベビーダノン、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、にら、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	588
19	木	バナナ、牛乳	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	おばけさんど、牛乳	精白米、片栗粉、調合サラダ油、上白糖	普通牛乳、まこんぶ、めかじき	バナナ、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	543
20	金	ビスケット、牛乳	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	普通牛乳、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	533
21	土	せんべい、牛乳	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	普通牛乳、鶏もも皮つきこま切、塩昆布	たまねぎ、にんじん、はくさい、ネーブル	606
24	火	プチせんべい、牛乳	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	普通牛乳、ホイップクリーム、植物性脂肪	たまねぎ、にんじん、みかん缶詰、果肉、バナナ、パインアップル缶詰、きゅうり	536
25	水	ソフトサラダ、牛乳	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ソース	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	普通牛乳、まこんぶ、さつまいも揚げ、若鶏ささ身	ぶなしめじ、たまねぎ、切干しだいこん、にんじん、きゅうり、甘がき	532
26	木	かきもち、牛乳	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	普通牛乳、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	にら、しょうが、だいこん、きゅうり、レタス	527
27	金	どうぶつクッキー、牛乳	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、ごまいり、インスタントラーメン 味付け	普通牛乳、黒糖ロールパン、ツナ缶詰、水煮フレックホワイト	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	539
28	土	せんべい、牛乳	肉みそうどん、りんごジュース、しらすあえ、バナナ	スナックパン、牛乳	うどん、ゆで、上白糖、片栗粉	普通牛乳、豚ひき肉、しらす干し、半乾燥品	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	498
30	月	えびせん、牛乳	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	かっぱえびせん、普通牛乳、鶏ひき肉、切れてるチーズ	れんこん、にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、りんご	696
平均摂取カロリー								542