

平成27年12月 予 定 献 立 表 (以上児)

平成27年12月 1日～平成27年12月31日分
給食日数 23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 | 体の調子をよくなるもの 緑群 | エネルギー [kcal] |
|----------|----|--|---------------------|--|---|--|-----------------|
| 1 | 火 | 豆乳ロールパン,コーンスープ,からあげ,白菜とりんごのサラダ | 黒糖蒸しパン,牛乳 | 片栗粉,調合サラダ油,ホットケーキミックス,黒砂糖 | 普通牛乳 | コーン缶詰 クリーム,コーン缶詰 ホール,たまねぎ,はくさい,りんご | 615 |
| 2 | 水 | ごはん,豆腐とわかめのみそ汁,豚さつま,チーズサラダ | コーンフレーク,牛乳 | 精白米,さつまいも,調合サラダ油,上白糖 | 木綿豆腐,湯通し塩蔵わかめ,まこんぶ,豚もも脂身つき薄切こま切,切れてるチーズ,普通牛乳 | レタス,きゅうり | 616 |
| 3 | 木 | ごはん,ふわふわスープ,かじきのオーロラ炒め,三色ごまあえ | にくまん,麦茶 | 精白米,片栗粉,調合サラダ油,上白糖 | はんぺん,めかじき | にんじん,かいわれだいこん,レタス,もやし,ほうれん草 | 537 |
| 4 | 金 | 胚芽米,みかん,ブロッコリーシチュー,みそマヨサラダ | ポップコーン,牛乳 | はいが精米,じゃがいもLサイズ,調合サラダ油,とうもろこし玄穀,バター | 豚もも脂身なし薄切こま切,普通牛乳,焼き竹輪 | みかん,ブロッコリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり | 573 |
| 5 | 土 | 五目うどん,コーヒー牛乳,さつまあげ,バナナ | ドーナツ,牛乳 | うどん ゆで,上白糖 | 鶏むね 皮なしこま切れ,うずら卵 水煮缶詰,まこんぶ,乳飲料 コーヒー,普通牛乳,さつま揚げ | にんじん,だいこん,洗いごぼう,バナナ | 571 |
| 7 | 月 | 胚芽米,グレープフルーツ,ハヤシライス,きゃべつとささみのごまだれ | ごまかりんとう,牛乳 | はいが精米,じゃがいもLサイズ,調合サラダ油,しろごま,強力粉 1等,薄力粉 1等,上白糖 | 豚もも脂身つき薄切こま切,若鶏ささ身,卵,普通牛乳 | グレープフルーツ,たまねぎ,エリンギ,キャベツ | 716 |
| 8 | 火 | コッペパン,コンソメスープ,お豆ばーぐ,フレンチサラダ | アメリカンドック,牛乳 | コッペパン 市販,片栗粉,パン粉,ホットケーキミックス,薄力粉 1等,調合サラダ油 | だいたい水煮缶詰,豚ひき肉,卵,普通牛乳,ウインナー 7P | にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,りんご | 634 |
| 9 | 水 | ごはん,豚汁,切干大根煮,はるさめサラダ | たいやき,牛乳 | 精白米,上白糖,はるさめ,ごま油 | 豚もも脂身つき薄切こま切,まこんぶ,ハム ロース,たいやき,普通牛乳 | にんじん,だいこん,洗いごぼう,根深ねぎ,切干しだいこん,干し椎茸スライス,みかん缶詰 果肉,きゅうり | 624 |
| 10 | 木 | ごはん,大根と小松菜のみそ汁,すき焼き風煮,かみかみあえ | クラッカーサンドチーズ,りんごジュース | 精白米,しらたき アク抜き済,じゃがいもLサイズ,上白糖,ごま油 | 木綿豆腐,まこんぶ,豚ロース 脂身つき,焼き豆腐,さきいか,切れてるチーズ | だいこん,こまつな,根深ねぎ,にんじん,きゅうり,りんご ストレートジュース | 503 |
| 11 | 金 | ごはん,かぶとしめじのみそ汁,ひじき煮,小松菜としらすの油炒め | おぼけさんど,牛乳 | 精白米,調合サラダ油,上白糖 | まこんぶ,ほしひじき,若鶏むね皮なしこま切れ,だいたい水煮缶詰,焼き竹輪,油揚げ,しらす干し半乾燥品,普通牛乳 | かぶ,ほんしめじ,にんじん,さやいんげん,こまつな | 505 |
| 12 | 土 | ごはん,牛乳,かぼちゃコロッケ 冷凍,キャベツの磯部和え,みかん | ヨーグルト,せんべい,麦茶 | 精白米,調合サラダ油 | 普通牛乳,いちごヨーグルト | キャベツ,みかん | 629 |
| 14 | 月 | 胚芽米,りんご,冬野菜カレー,大根サラダ | みたらしだんご,牛乳 | はいが精米,じゃがいもLサイズ,さといも 冷凍,調合サラダ油,ごま油,上白糖,上新粉,片栗粉 | 豚ばら 脂身つき 中型種,花かつお,普通牛乳 | りんご,れんこん,にんじん,だいこん,きゅうり | 550 |
| 15 | 火 | 豆乳ロールパン,ミネストローネ風,ツナのクリーム煮,グリーンサラダ | ごまだんご,牛乳 | 調合サラダ油,白玉粉,片栗粉,上白糖,しろごま | ベーコン,ツナ缶詰 水煮フレークホワイト,調製豆腐,こしあん(あずき),普通牛乳 | にんじん,コーン缶詰 ホール,たまねぎ,トマト缶詰 ホール,はくさい,マッシュルーム 水煮缶詰,キャベツ,きゅうり,みかん缶詰 果肉 | 569 |
| 16 | 水 | ごはん,大根と油揚げのみそ汁,肉じゃが,にんじんサラダ | アップルデニッシュ,麦茶 | 精白米,じゃがいもLサイズ,しらたき アク抜き済,上白糖,インスタントラーメン 味付け | 油揚げ,まこんぶ,生揚げ,豚ばら 薄切こま切,ツナ缶詰 水煮フレークホワイト | だいこん,にんじん,たまねぎ,きゅうり,セロリ | 594 |
| 17 | 木 | ごはん,ねぎとふのみそ汁,たらのみそマヨ蒸し,切干し大根のナムル | たこやき,牛乳 | 精白米,上白糖,ごま油,ごまいり | まこんぶ,塩だら,あおのり,普通牛乳 | 根深ねぎ,日本かぼちゃ,ほんしめじ,切干しだいこん,きゅうり,もやし | 605 |
| 18 | 金 | ごはん,すいとん,豚肉の生姜焼き,ブロッコリー塩ゆで | やきいも,牛乳 | 精白米,薄力粉 1等,上白糖,調合サラダ油,さつまいも | 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 | もやし,にら,だいこん,にんじん,キャベツ,ブロッコリー | 599 |
| 19 | 土 | ごはん,みかん,ポークカレー,海藻サラダ | アスバラガスクッキー,牛乳 | 精白米,じゃがいもLサイズ,調合サラダ油 | 豚もも脂身なし薄切こま切,赤とさかのり,乾燥わかめ,青とさかのり,普通牛乳 | みかん,たまねぎ,にんじん,きゅうり,レタス | 521 |
| 21 | 月 | たらこスパゲティ,フルーツポンチ,チキンナゲット,ポテトサラダ | ゆきんごシュークリーム,牛乳 | バター,じゃがいもLサイズ,しよ糖型液糖 | たらこ,クリーム 乳脂肪,焼き海苔,ハム ロース,ホイップクリーム乳脂肪,普通牛乳 | みかん缶詰 果肉,もも,パイナップル缶詰,レタス,きゅうり,にんじん | 753 |
| 22 | 火 | 黒糖ロールパン,豆腐スープ,ポークビーンズ,シルバーサラダ | にんじんケーキ,牛乳 | ごま油,じゃがいもLサイズ,調合サラダ油,上白糖,はるさめ,ホットケーキミックス,バター | 黒糖ロールパン,木綿豆腐,豚もも脂身つき薄切こま切,だいたい水煮缶詰,卵,普通牛乳 | 根深ねぎ,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム 水煮缶詰,みかん缶詰 果肉,きゅうり | 568 |
| 24 | 木 | クリスマスツリーごはん,きになる野菜,フライドチキン,サイコロサラダ,お花みかん | クリスマスケーキ,牛乳 | 精白米,片栗粉,調合サラダ油,さつまいも | 若鶏手羽,クリーム 植物性脂肪,普通牛乳 | パインアップル缶詰 濃縮還元ジュース,きゅうり,にんじん,みかん,いちご | 821 |
| 25 | 金 | わかめおにぎり,雑煮,きゅうりの塩もみ | ヨーグルト,せんべい,麦茶 | 精白米,もち,ごま油 | 鶏もも皮なしこま切,かまぼこ(夕月)赤,まこんぶ,かにかま(サラダアラスカ),いちごヨーグルト | にんじん,だいこん,洗いごぼう,きゅうり | 423 |
| 26 | 土 | やきそば,オレンジジュース,きゅうりと大根のごま醤油,バナナ | えびせん,ココア | 蒸し中華めん,調合サラダ油,上白糖 | 豚ばら 薄切こま切,かつばえびせん,普通牛乳 | キャベツ,にんじん,もやし,パインアップル缶詰 濃縮還元ジュース,きゅうり,だいこん,バナナ | 670 |
| 28 | 月 | ごはん,しめじとえのきのみそ汁,ピビンバ,れんこんのサクサクサラダ | にしきのドッグ,牛乳 | 精白米,調合サラダ油,上白糖,しろごま | まこんぶ,豚ひき肉,普通牛乳 | えのきたけ,ほんしめじ,にんじん,根深ねぎ,もやし,ほうれん草,れんこん | 610 |
| 平均摂取カロリー | | | | | | | 600 |