

平成27年12月 予 定 献 立 表 (未満児)

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	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	体の調子をよくなるもの 緑群	エネルギー [kcal]
1	火	キャンディ チーズ,麦茶	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	黒糖蔗シパン, 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	521
2	水	どうぶつクッ キー,牛乳	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 ク,牛乳	精白米,さつまいも,調合サラダ 油,上白糖	普通牛乳,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 れるチーズ	レタス,きゅうり	576
3	木	せんべい, 牛乳	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	普通牛乳,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	507
4	金	バタークッ キー,牛乳	胚芽米,みかん,ブロッコリー 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	普通牛乳,豚もも脂身なし薄切こま切,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	543
5	土	せんべい, 牛乳	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	普通牛乳,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, さつま揚げ	にんじん,だいこん,洗いごぼう,バナナ	537
7	月	バタークッ キー,牛乳	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	普通牛乳,豚もも脂身つき薄切こま切,若 鶏ささ身,卵	グレープフルーツ,たまねぎ,エリンギ,キャ ベツ	654
8	火	オールレー ズン,牛乳	コッペパン,コンソメスープ,お豆 ばーく,フレンチサラダ	アメリカドッ 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	普通牛乳,たいず水煮缶詰,豚ひき肉,卵, 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	597
9	水	アスパラクッ キー,牛乳	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	普通牛乳,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	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	605
10	木	芋けんぴ, 牛乳	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	芋けんぴ,普通牛乳,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	485
11	金	リッツ, 牛 乳	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	普通牛乳,まこんぶ,ほしひじき,若鶏むね 皮なしこま切れ,たいず水煮缶詰,焼き竹 輪,油揚げ,しらす干し半乾燥品	かぶ,ほんしめじ,にんじん,さやいんげん,こまつ な	479
12	土	せんべい, 牛乳	ごはん,牛乳,かぼちゃクロック 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	605
14	月	ごませんべ い,牛乳	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	普通牛乳,豚ばら 脂身つき 中型種,花か つお	りんご,れんこん,にんじん,だいこん,きゅうり つお	496
15	火	かきもち, 牛乳	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	普通牛乳,ベーコン,ツナ缶詰 水煮フレ クホワイト,調製豆乳,こしあん(あずき)	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	509
16	水	プチポテ, 牛乳	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 ニツシュ,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	普通牛乳,油揚げ,まこんぶ,生揚げ,豚ば ら 薄切こま切,ツナ缶詰 水煮フレクホ ワイト	だいこん,にんじん,たまねぎ,きゅうり,セロリ	549
17	木	アンパンマン ビスケット,牛 乳	ごはん,ねぎとふのみそ汁,たらのみ そマヨ蒸し,切干大根のナムル	たこやき, 牛乳	精白米,上白糖,ごま油,こまいり	マンナ,普通牛乳,まこんぶ,塩だら,あお のり	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	564
18	金	ハーベスト, 牛乳	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	普通牛乳,かたくちいわし 煮干し,豚もも 脂身つき薄切こま切	もやし,たら,だいこん,にんじん,キャベツ,ブ ロッコリー	568
19	土	せんべい, 牛乳	ごはん,みかん,ポークカレー,海 藻サラダ	アスパラガス クッキー,牛乳	精白米,じゃがいも Lサイズ,調 合サラダ油	普通牛乳,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	みかん,たまねぎ,にんじん,きゅうり,レタス	494
21	月	マンナ, 牛 乳	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 ン,牛乳	バター,じゃがいも Lサイズ,しよ 糖型液糖	マンナ,普通牛乳,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	みかん缶詰 果肉,もも,バインアップル缶詰,レ タス,きゅうり,にんじん	678
22	火	ビスコ, 牛 乳	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	普通牛乳,黒糖ロールパン,木綿豆腐,豚 もも脂身つき薄切こま切,たいず水煮缶 詰,卵	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	546
24	木	野菜クッ キー,牛乳	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	普通牛乳,若鶏手羽,クリーム 植物性脂 肪	パプリカオレンジ 濃縮還元ジュース,きゅうり,にん じん,みかん,いちご	715
25	金	ふくべせん べい,牛乳	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	普通牛乳,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	422
26	土	せんべい, 牛乳	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	普通牛乳,豚ばら 薄切こま切,かつばえび せん	キャベツ,にんじん,もやし,パプリカオレンジ 濃縮 還元ジュース,きゅうり,だいこん,バナナ	617
28	月	ぼたぼたや き,牛乳	ごはん,しめじとえのきのみそ汁,ピ ンパ,れんご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	普通牛乳,まこんぶ,豚ひき肉	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,れんごん	630
平均摂取カロリー								561