

平成27年 7月 予定献立表 (未満児)

平成27年 7月 1日～平成27年 7月31日分
給食日数 26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] |
|----------|----|-----------------|---|-------------------|---|--|--|-----------------|
| 1 | 水 | ハーベスト、牛乳 | ごはん、きゃべつときぬぎのみそ汁、筑前煮、マカロニサラダ | じゃこトースト、麦茶 | 精白米、調合サラダ油、こんにゃく、アク抜き済、上白糖、マカロニス、パググティ、食パン 市販 | 普通牛乳、鶏もも皮つきこま切れ、ハム、ロース、切れるチーズ、しらす干し、微乾燥品 | キャベツ、さやえんどう、れんこん、にんじん、洗いきゅうり、ブロッコリー、干し椎茸、スライス、きゅうり、みかん缶詰 果肉 | 536 |
| 2 | 木 | ばかうけ、牛乳 | ごはん、もやしとねぎのみそ汁、さわらのごま照り焼き、フレッチャサラダ | 粉ふきいも、牛乳 | 精白米、しろごま、じゃがいも、Lサイズ | 普通牛乳、まごころ、さわら | もやし、根深ねぎ、きゅうり、にんじん、りんご、キャベツ | 439 |
| 3 | 金 | しらすせんべい、牛乳 | ごはん、卵とまとのスープ、マーボー豆腐、中華きゅうり | だんご、牛乳 | 精白米、調合サラダ油、上白糖、片栗粉、ごま油、ごまいり、上新粉、白玉粉 | 普通牛乳、卵、豚ひき肉、木綿豆腐 | トマト、たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ、ゆで、きゅうり | 474 |
| 4 | 土 | せんべい、牛乳 | シーフードスパゲティ、麦茶、トマトサラダ、バナナ | えびせん、牛乳 | マカロニス、パググティ | 普通牛乳、ブラックタイガー、するめいか、かつばえびせん | トマト、レタス、きゅうり、バナナ | 493 |
| 6 | 月 | ふがし、牛乳 | 胚芽米、麦茶、ブロッコリーシチュー、きゅうりとうろ、りんごジュース | かぼちゃかりんとう、りんごジュース | はいが精米、じゃがいも、Lサイズ、調合サラダ油、強力粉 1等、薄力粉 1等、上白糖 | 普通牛乳、豚もも脂身なし薄切こま切、卵 | ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、グレープフルーツ、日本かぼちゃ、りんご、ストレートジュース | 596 |
| 7 | 火 | キャンディチーズ、コーヒー牛乳 | ごはん、星そうめん、星コロッケ、ツナサラダ | にしきのドッグ、牛乳 | 精白米、そうめん、ひやむぎ、観世ふ、調合サラダ油 | 乳飲料 コーヒー、普通牛乳、星コロッケ、ツナ缶詰 水煮フレックホワイト | オクラ、レタス、きゅうり | 569 |
| 8 | 水 | どうぶつクッキー、牛乳 | ごはん、中華風スープ、ビビンバ、スティック野菜 | オレンジゼリー、ビスコ、麦茶 | 精白米、ごま油、調合サラダ油、上白糖、しろごま | 普通牛乳、卵、豚ひき肉、セラチン | 根深ねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん缶詰 ジュース、濃縮還元ジュース | 520 |
| 9 | 木 | ヨーグルト、麦茶 | ごはん、油揚げといんげんのみそ汁、いかのチロリアンソース、もやしときゅうりの酢の物 | コーンフレーク、牛乳 | 精白米、調合サラダ油、片栗粉、上白糖 | いちごヨーグルト、油揚げ、いんげんまめ、かたくちいわし 煮干し、あかい、普通牛乳 | にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、もやし | 514 |
| 10 | 金 | ブリッツ、牛乳 | ごはん、えのきとキャベツのみそ汁、夏野菜かきあげ、大根サラダ | アップルデニッシュ、牛乳 | 精白米、薄力粉 1等、調合サラダ油、ごま油、上白糖 | 普通牛乳、まごころ、卵、花かつお | えのきたけ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、日本かぼちゃ、赤ピーマン、黄ピーマン、だいこん、きゅうり | 655 |
| 11 | 土 | せんべい、牛乳 | いちごジャムサンドパン、りんごジュース | 納涼祭開催につき提供なし | 食パン 市販、ソフトタイプマーガリン | 普通牛乳 | いちごジャム、りんご、ストレートジュース | 349 |
| 13 | 月 | アスパラクッキー、牛乳 | 胚芽米、麦茶、ハヤシライス、コールスローサラダ、オレンジ | 黒糖蒸しパン、麦茶 | はいが精米、じゃがいも、Lサイズ、調合サラダ油、ホットケーキミックス、黒砂糖 | 普通牛乳、豚もも脂身つき薄切こま切 | たまねぎ、エリンギ、キャベツ、コーン缶詰 ホール、にんじん、オレンジ、ネーブル | 587 |
| 14 | 火 | かきもち、牛乳 | あんずジャムサンドパン、おくらとソーセージのスープ、ツナのクリーム煮、トマトサラダ | おばけさんど、牛乳 | 食パン 市販、ソフトタイプマーガリン、調合サラダ油、片栗粉 | 普通牛乳、ウインナー 7P、ツナ缶詰 水煮フレックホワイト、調製豆乳 | あんずジャム、オクラ、たまねぎ、はくさい、マッシュルーム 水煮缶詰、にんじん、トマト、レタス、きゅうり | 489 |
| 15 | 水 | オールレーズン、牛乳 | ごはん、にら玉汁、栄養きんぴら、グリーンサラダ | ポップコーン、オレンジジュース | 精白米、しらすたき、アク抜き済、上白糖、調合サラダ油、しろごま、とうもろこし玄穀、バター | 普通牛乳、卵、まごころ、かたくちいわし 煮干し、しらす干し、半乾燥品 | にら、洗いきゅうり、にんじん、ピーマン、生しいたけ、キャベツ、きゅうり、レタス、みかん缶詰 果肉、濃縮還元ジュース | 406 |
| 16 | 木 | ソフトサラダ、牛乳 | ごはん、わかめスープ、酢豚、かみかみ、あえ | お好み焼き、牛乳 | 精白米、ごま油、片栗粉、上白糖、薄力粉 1等、薄力粉 2等 | 普通牛乳、湯通し塩蔵わかめ、豚もも脂身なし薄切こま切、さきいか、卵、さくらえび 煮干し、あおのり | あさつき、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、きゅうり、キャベツ、コーン缶詰 ホール | 537 |
| 17 | 金 | バタークッキー、牛乳 | ごはん、しめじともやしのみそしる、肉じゃが、カニカマサラダ | いちごヨーグルト、せんべい、麦茶 | 精白米、じゃがいも、Lサイズ、しらすたき、アク抜き済、上白糖 | 普通牛乳、生揚げ、豚ばら 薄切こま切、かにかま(サラダアラスカ)、普通ヨーグルト | ほんしめじ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、レタス、トマト、いちごジャム | 462 |
| 18 | 土 | せんべい、牛乳 | チキンライス、春雨スープ、オクラのおかかあえ | メロンパン、牛乳 | 精白米、はるさめ、ホットケーキミックス、バター、上白糖 | 普通牛乳、鶏もも皮つきこま切れ、卵 | たまねぎ、ミックスベジタブル、トマト缶詰、ホール、にんじん、ほうれん草、オクラ、コーン缶詰、ホール | 512 |
| 21 | 火 | バナナ、牛乳 | 胚芽米、麦茶、夏野菜カレー、中華風サラダ、オレンジ | フルーツサンド、麦茶 | 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、ごまいり | 普通牛乳、ウインナー 7P、ベーコン、焼き豚、クリーム 乳脂肪、普通ヨーグルト | バナナ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、レタス、きゅうり、ネーブル、みかん缶詰 果肉、もも缶詰 果肉、白桃 | 531 |
| 22 | 水 | ビスコ、牛乳 | ごはん、かぼちゃのみそ汁、みそ焼肉、海藻サラダ | グレーゼリー、せんべい、麦茶 | 精白米、上白糖、調合サラダ油 | 普通牛乳、豚もも脂身つき薄切こま切、赤とさかのり、乾燥わかめ、青とさかのり、セラチン | 日本かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン、生しいたけ、きゅうり、レタス、ぶどう、ストレートジュース | 402 |
| 23 | 木 | ほしいも、牛乳 | ごはん、きゃべつとなるとのみそ汁、かじきのオーロラ炒め、三色ごまあえ | スナックパン、牛乳 | 干しいも、精白米、片栗粉、調合サラダ油、上白糖 | 普通牛乳、なると、まごころ、めかじき | キャベツ、レタス、もやし、ほうれん草、にんじん | 545 |
| 24 | 金 | リッツ、牛乳 | 夏野菜たっぷりタコライス、やさしいジュース、チキンナゲット、はるさめサラダ、すいか | アイスクリーム、せんべい、麦茶 | 精白米、上白糖、はるさめ、ごま油 | 普通牛乳、豚ひき肉、ハム、ロース、ラクトアイス 普通脂肪 | たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン、レタス、みかん缶詰 果肉、きゅうり、すいか | 591 |
| 25 | 土 | せんべい、牛乳 | 冷やしためきうどん、コーヒー牛乳、ミニトマト、小松菜としらすの油炒め | ベジたべる、牛乳 | うどん、ゆで、調合サラダ油 | 普通牛乳、湯通し塩蔵わかめ、乳飲料 コーヒー、しらす干し、半乾燥品 | あさつき、レタス、ミニトマト、こまつな | 435 |
| 27 | 月 | えびせん、牛乳 | 胚芽米、麦茶、かぼちゃシチュー、豆腐とラディッシュのサラダ、オレンジ | 胡麻ドーナツ、牛乳 | はいが精米、じゃがいも、Lサイズ、調合サラダ油、ホットケーキミックス、しろごま | かつばえびせん、普通牛乳、若鶏もも皮つきこま切、木綿豆腐 | 日本かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、はつかだいこん、レタス、ネーブル | 676 |
| 28 | 火 | 野菜クッキー、牛乳 | 豆乳ロールパン、コンソメスープ、チキンストロガノフ、コーンサラダ | チーズ巻き、オレンジジュース | 調合サラダ油、ぎょうざの皮 | 普通牛乳、ベーコン、鶏むね 皮つきこま切、クリーム 乳脂肪、切れるチーズ | にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほんしめじ、コーン缶詰、ホール、きゅうり、レタス、濃縮還元ジュース | 494 |
| 29 | 水 | アンパンマンビスケット、牛乳 | ごはん、豆腐とわかめスープ、八宝菜、サイコロサラダ | とうもろこし、牛乳 | 精白米、片栗粉、調合サラダ油、さつまいも | マンナ、普通牛乳、木綿豆腐、湯通し塩蔵わかめ、するめいか、豚もも脂身つき 中型種、うずら卵 水煮缶詰 | はくさい、ピーマン、にんじん、たけのこ、ゆで、生しいたけ、きゅうり、スイートコーン | 543 |
| 30 | 木 | ごませんべい、牛乳 | ごはん、油揚げとねぎのみそ汁、かじきの煮つけ、和風サラダ | たいやき、牛乳 | 精白米 | 普通牛乳、油揚げ、かたくちいわし 煮干し、めかじき、たいやき | 根深ねぎ、しょうが、レタス、にんじん、きゅうり | 508 |
| 31 | 金 | カルシウムせんべい、牛乳 | ごはん、大根とベーコンのスープ、豚肉ときゃべつのはちまき、しらすあえ | プリンアラモード、麦茶 | 精白米、ごま油 | 普通牛乳、ベーコン、豚ロース 脂身なし 中型種、しらす干し、半乾燥品、ホイップクリーム 乳脂肪 | だいこん、たまねぎ、キャベツ、根深ねぎ、きゅうり、レタス、パインアップル缶詰、みかん、さくらんぼ缶詰 | 402 |
| 平均摂取カロリー | | | | | | | | 510 |