

平成27年 7月 予 定 献 立 表 (以上児)

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	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	ごはん、きゃべつときぬぎさやのみそ汁、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、こんにやく、アク抜き済、上白糖、マカロニ・スパゲッティ、食パン 市販	鶏もも皮つきこま切れ、ハム ロース、切れてるチーズ、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、洗いごぼう、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	562
2	木	ごはん、もやしとねぎのみそ汁、さわらのごま照り焼き、フレンチサラダ	粉ふきいも、牛乳	精白米、しろうこま、じゃがいも Lサイズ	まこんぶ、さわら、普通牛乳	もやし、根深ねぎ、きゅうり、にんじん、りんご、キャベツ	479
3	金	ごはん、卵ととまとのスープ、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	豚、豚ひき肉、木綿豆腐、普通牛乳	トマト、たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ、ゆで、きゅうり	525
4	土	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・スパゲッティ	ブラックタイガー、するめいか、かっぱえびせん、普通牛乳	トマト、レタス、きゅうり、バナナ	517
6	月	胚芽米、麦茶、ブロッコリーシチュー、きゅうりと大根のごま醤油、グレープフルーツ	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	豚もも脂身なし、薄切こま切、普通牛乳、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	646
7	火	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	星コロッケ、ツナ缶詰、水煮フレックホワイ、普通牛乳	オクラ、レタス、きゅうり	608
8	水	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、しろうこま	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、パプリカ、濃縮還元ジュース	475
9	木	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	コーンフレック、牛乳	精白米、調合サラダ油、片栗粉、上白糖	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	531
10	金	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	まこんぶ、卵、花かつお、普通牛乳	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	654
11	土	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		いちごジャム、りんご、ストレートジュース	270
13	月	胚芽米、麦茶、ハヤシライス、コールスローサラダ、キウイフルーツ	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	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、キウイフルーツ、ネーブル	533
14	火	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	おぼけさんど、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	ウインナー 7P、ツナ缶詰、水煮フレックホワイ、調製豆乳、普通牛乳	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	542
15	水	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、しらたき、アク抜き済、上白糖、調合サラダ油、しろうこま、とうもろこし玄穀、バター	卵、まこんぶ、かたくちいわし、煮干し、しらす干し、半乾燥品	にら、洗いごぼう、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、パプリカ、濃縮還元ジュース	389
16	木	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	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、さくらび、煮干し、あおりのり、普通牛乳	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	496
17	金	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、しらたき、アク抜き済、上白糖	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	466
18	土	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	鶏もも皮つきこま切れ、卵、普通牛乳	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	538
21	火	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	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	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	564
22	水	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	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、ゼラチン	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	383
23	木	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	精白米、片栗粉、調合サラダ油、上白糖	なると、まこんぶ、めかじき、普通牛乳	キャベツ、レタス、もやし、ほうれん草、にんじん	598
24	金	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	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	621
25	土	冷やしたぬきうどん、コーヒー牛乳、ミニトマト、小松菜としらすの油炒め	ベジタべる、牛乳	うどん、ゆで、調合サラダ油	湯通し塩蔵わかめ、乳飲料、コーヒー、普通牛乳、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	443
27	月	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、しろうこま	若鶏もも皮つきこま切、普通牛乳、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	650
28	火	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	ベーコン、鶏むね、皮つきこま切、クリーム、乳脂肪、切れてるチーズ	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、パプリカ、濃縮還元ジュース	546
29	水	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	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、普通牛乳	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	575
30	木	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	油揚げ、かたくちいわし、煮干し、めかじき、たいやき、普通牛乳	根深ねぎ、しょうが、レタス、にんじん、きゅうり	563
31	金	ごはん、大根とベーコンのスープ、豚肉とキャベツの蒸し煮、しらすあえ	プリンアラモード、麦茶	精白米、ごま油	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	412
平均摂取カロリー							523