

平成27年 8月 予 定 献 立 表 (以上児)

平成27年 8月 1日～平成27年 8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	土	さげずし,チキンナゲット,大根と油揚げのみそ汁	法人行事開催につき提供なし	精白米,上白糖,しろこま	油揚げ,まこんぶ	きゅうり,だいこん	216
3	月	胚芽米,オレンジ,ホウレン草と豚ひき肉のカレー,パイナップルサラダ	ふわふわドーナツ,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,粉糖	豚ひき肉,木綿豆腐,普通牛乳	ネーブル,ほうれん草,たまねぎ,にんじん,パイナップル缶詰,きゅうり,キャベツ	635
4	火	豆乳ロールパン,中華風スープ,千草卵,パスタサラダ	ヨーグルト,せんべい,麦茶	ごま油,調合サラダ油,上白糖,マカロニ・スパゲッティ	卵,鶏ひき肉,いちごヨーグルト	根深ねぎ,干し椎茸スライス,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,ミックスベジタブル	472
5	水	ごはん,キャベツとしめじのみそ汁,マーボーなす,はるさめサラダ	えだまめ白玉,牛乳	精白米,調合サラダ油,上白糖,片栗粉,ごま油,はるさめ,上新粉,白玉粉	まこんぶ,豚ひき肉,ハム ロース,普通牛乳	キャベツ,ほんしめじ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,なす,みかん缶詰 果肉,きゅうり,えだまめ 冷凍	615
6	木	ごはん,ねぎとふのみそ汁,かじきの煮つけ,オクラのおかかあえ	おぼけさんど,りんごジュース	精白米	かたくちいわし 煮干し,めかじき	根深ねぎ,しょうが,オクラ,コーン缶詰 ホール,りんご ストレートジュース	437
7	金	ごはん,かぼちゃのみそ汁,豚肉の生姜焼き,もやしのナムル	かき水,せんべい,麦茶	精白米,上白糖,調合サラダ油,ごま油,しろこま,異性化液糖	豚もも脂身つき薄切こま切	日本かぼちゃ,たまねぎ,もやし,きゅうり	373
8	土	チキンライス,春雨スープ,きゅうりと大根のごま醤油	アスパラガスステーキ,牛乳	精白米,はるさめ	鶏もも皮つきこま切れ,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,きゅうり,だいこん	420
10	月	胚芽米,すいか,夏野菜のクリームシチュー,マカロニサラダ	きなこあげぼん,牛乳	はいが精米,調合サラダ油,じゃがいもLサイズ,マカロニ・スパゲッティ,コッペパン 市販,上白糖	ベーコン,ハム ロース,きな粉 全粒大豆,普通牛乳	すいか,なす,日本かぼちゃ,オクラ,たまねぎ,にんじん,コーン缶詰 クリーム,きゅうり,みかん缶詰 果肉	683
11	火	コッペパン,わかめスープ,豆腐ハンバーグ,中華きゅうり	えだまめ,ミニゼリー,牛乳	コッペパン 市販,ごま油,片栗粉,上白糖,こまいり	湯通し塩蔵わかめ,鶏ひき肉,木綿豆腐,普通牛乳	あさつき,たまねぎ,れんこん,にんじん,きゅうり,えだまめ	484
12	水	インディアンスパゲッティ,牛乳,きゅうりの昆布和え,オレンジ	アイスクリーム,せんべい,麦茶	マカロニ・スパゲッティ,調合サラダ油	ベーコン,普通牛乳,塩昆布,ラクトアイス 普通脂肪	ほんしめじ,にんじん,たまねぎ,ピーマン,きゅうり,ネーブル	601
13	木	ハムチーズサンド,コーヒーマル,えだまめ,バナナ	コーンフレーク,牛乳	ソフトタイプマーガリン	ハム ロース,切れるチーズ,乳飲料 コーヒー,普通牛乳	レタス,えだまめ,バナナ	547
14	金	ごはん,麦茶,夏野菜カレー,グレープフルーツ	かき水,せんべい,麦茶	精白米,じゃがいもLサイズ,調合サラダ油,異性化液糖	ウインナー 7P	にんじん,たまねぎ,ピーマン,黄ピーマン,赤ピーマン,グレープフルーツ	378
15	土	てづくりおにぎり,もやしとねぎのみそ汁,かぼちゃクロック	ポケモンパン,牛乳	精白米,調合サラダ油	まこんぶ,ポケモンパン(いちご),普通牛乳	もやし,根深ねぎ	643
17	月	胚芽米,グレープフルーツ,キーマカレー,グリーンサラダ	アップルデニッシュ,牛乳	はいが精米,調合サラダ油,じゃがいもLサイズ	鶏ひき肉,普通牛乳	グレープフルーツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,きゅうり,レタス,パセリ 生	648
18	火	クロワッサン,コンソメスープ,カレー唐揚げ,コーンサラダ	あんずヨーグルト,せんべい,麦茶	クロワッサン,上白糖	ベーコン,普通ヨーグルト	にんじん,たまねぎ,キャベツ,コーン缶詰 ホール,きゅうり,レタス,あんずジャム	463
19	水	枝豆ごはん,冷汁,ひじき煮,大根サラダ	南瓜のホットケーキ,牛乳	精白米,上白糖,調合サラダ油,ごま油,ホットケーキミックス	ほしひじき,若鶏むね皮なしこま切れ,だいち水餃子,焼き竹輪,油揚げ,花かつお,普通牛乳,卵	えだまめ 冷凍,きゅうり,にんじん,さやいんげん,だいこん,日本かぼちゃ	514
20	木	ごはん,いんげんと油揚げのみそ汁,たらのマリネ,小松菜の磯部和え	にしきのドッグ,牛乳	精白米,片栗粉,調合サラダ油,上白糖	油揚げ,まこんぶ,塩たら,焼き海苔,普通牛乳	さやいんげん,たまねぎ,ピーマン,にんじん,きゅうり,こまつな	568
21	金	ごはん,きゃべつとなるとのみそ汁,ベーコンと野菜の油炒め,スティック野菜	とうもろこし,牛乳	精白米,調合サラダ油	なると,まこんぶ,ベーコン,普通牛乳	キャベツ,たまねぎ,ピーマン,にんじん,きゅうり,だいこん,スイートコーン	576
22	土	みんなで作るホットドック,オレンジジュース,フルーツサラダ	えびせん,牛乳	調合サラダ油,コッペパン 市販,上白糖	ウインナー 7P,プレーンヨーグルト,かつお えびせん,普通牛乳	キャベツ,パセリ,濃縮還元ジュース,もも缶詰 果肉 白桃,みかん缶詰 果肉,パイナップル缶詰	571
24	月	胚芽米,キウイフルーツ,ハヤシライス,かみかみあえ	ロックビスケット,牛乳	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,薄力粉1等,バター,コーンフレーク	豚もも脂身つき薄切こま切,さきいか,卵,普通牛乳	キウイフルーツ,ネーブル,たまねぎ,エリンギ,だいこん,きゅうり,にんじん	680
25	火	黒糖ロールパン,ミネストローネ,ツナのクリーム煮,海藻サラダ	フライドポテト,やさしいジュース	調合サラダ油,片栗粉,じゃがいもLサイズ	黒糖ロールパン,ウインナー 7P,ツナ缶詰	にんじん,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,きゅうり,レタス	402
26	水	ごはん,わかめとふのみそ汁,じゃこと野菜かきあげ,キャベツの塩もみ	クラッカーサンドいちご,牛乳	精白米,さつまいも,薄力粉1等,調合サラダ油	湯通し塩蔵わかめ,まこんぶ,ハム ロース,卵,しらす干し,微乾燥品,かにかま(サラダアサカ),クリームチーズ,普通牛乳	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,いちごジャム	626
27	木	ごはん,ねぎと豆腐のみそ汁,かじきのみそコーン焼き,もやしときゅうりの酢の物	カルシウムラスク,牛乳	精白米,上白糖,フランスパン,ソフトタイプマーガリン,しろこま	木綿豆腐,まこんぶ,めかじき,パルメザン チーズ,あおのり,普通牛乳	根深ねぎ,コーン缶詰 クリーム,きゅうり,もやし	460
28	金	なすのミートソースパゲッティ,きになる野菜,えだまめ,フライドポテト,すいか	かき水,せんべい,麦茶	上白糖,フライドポテト,調合サラダ油,異性化液糖		なす,たまねぎ,にんじん,パセリ,濃縮還元ジュース,えだまめ,すいか	386
29	土	やきそば,コーヒーマル,ツナサラダ,バナナ	どうぶつクッキー,牛乳	蒸し中華めん,調合サラダ油	豚ばら 薄切こま切,乳飲料 コーヒー,普通牛乳,ツナ缶詰 水煮フレークホワイト	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり,レタス,バナナ	519
31	月	胚芽米,グレープフルーツ,パイナップルカレー,冷奴サラダ	チーズ巻き,オレンジジュース	はいが精米,じゃがいもLサイズ,調合サラダ油,ぎょうざの皮	豚もも脂身なし薄切こま切,絹ごし豆腐,切れるチーズ	グレープフルーツ,パイナップル缶詰,たまねぎ,にんじん,きゅうり,レタス,パセリ,濃縮還元ジュース	575
平均摂取カロリー							519