

平成27年 9月 予 定 献 立 表 (以上児)

平成27年 9月 1日～平成27年 9月30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	黒糖ロールパン,ミネストローネ,タンドリーチキン,コーンサラダ	コーンフレーク,牛乳		黒糖ロールパン,ベーコン,プレーンヨーグルト,普通牛乳	ミックスベジタブル,たまねぎ,トマト缶詰ホール,にんにく,しょうが,レタス,コーン缶詰ホール,きゅうり	472
2	水	ごはん,わかめスープ,豚肉の生姜焼き,カニカマサラダ	マーブルケーキ,牛乳	精白米,ごま油,上白糖,調合サラダ油,ホットケーキミックス	湯通し塩蔵わかめ,豚もも脂身つき薄切こま切,かにかま(サラダアラスカ),普通牛乳,卵	あさつき,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,レタス,トマト	563
3	木	ごはん,コンソメスープ,いかのチロリアンソース,もやしときゅうりの酢の物	ポップコーン,飲むヨーグルト	精白米,調合サラダ油,片栗粉,上白糖,とうもろこし玄穀,バター	あかい,ヨーグルトドリンクタイプ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン,きゅうり,もやし	428
4	金	ごはん,じゃが芋と人参のみそ汁,うのはな炒り,卵サラダ	にしきのドッグ,牛乳	精白米,じゃがいもLサイズ,調合サラダ油,上白糖	焼き竹輪,おから新製法,卵,普通牛乳	たまねぎ,にんじん,根深ねぎ,洗いごぼう,干し椎茸スライス,きゅうり,レタス	565
5	土	マーボー丼,にらとふのみそ汁,キャベツ塩こんぶ	えびせん,牛乳	精白米,調合サラダ油,上白糖,片栗粉,ごま油	豚ひき肉,木綿豆腐,まこんぶ,塩昆布,かつえびせん,普通牛乳	たまねぎ,にら,にんじん,キャベツ	600
7	月	胚芽米,麦茶,ブロッコリーシチュー,オクラのおかかあえ,ぶどう	かぼちゃパイ,牛乳	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	普通牛乳,ベーコン	ブロッコリー,にんじん,たまねぎ,オクラ,コーン缶詰ホール,ぶどう,日本かぼちゃ	656
8	火	コッペパン,キャベツとしめじのみそ汁,ハンバーグきのこソース,ほうれん草とコーンソテー	みたらしだんご,牛乳	コッペパン 市販,パン粉,調合サラダ油,上新粉,白玉粉,上白糖,片栗粉	まこんぶ,豚ひき肉,卵,普通牛乳	キャベツ,ほんしめじ,にんじん,たまねぎ,生しいたけ,ぶなしめじ,えのきたけ,コーン缶詰ホール,ほうれん草	575
9	水	ごはん,えのきと油揚げのみそ汁,炒りどり,きゅうりのごまネーズ	ツナパン,牛乳	精白米,調合サラダ油,こんにやくアク抜き済,上白糖,しろごま,ロールパン	油揚げ,まこんぶ,鶏もも皮つきこま切れ,ツナ缶詰 水煮フレークホワイト,普通牛乳	えのきたけ,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	566
10	木	ごはん,さつまいものみそ汁,かじきのカレームニエル,ツナサラダ	グレープゼリー,せんべい,麦茶	精白米,さつまいも,薄力粉1等,バター,上白糖	まこんぶ,めかじき,ツナ缶詰 水煮フレークホワイト,ゼラチン	根深ねぎ,きゅうり,レタス,ぶどう ストレートジュース	402
11	金	ごはん,かき玉汁,栄養きんぴら,シルバースラダ	食パンのオリーブ焼き,牛乳	精白米,しらたき アク抜き済,上白糖,調合サラダ油,しろごま,はるさめ,食パン 市販,オリーブ油	卵,しらす干し半乾燥品,普通牛乳	たまねぎ,にら,洗いごぼう,にんじん,ピーマン,生しいたけ,みかん缶詰 果肉,きゅうり	629
12	土	チキンライス,しめじともやしのみそしる,きゅうりと大根のごま醤油	アスパラックキー,牛乳	精白米	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,ほんしめじ,もやし,きゅうり,だいこん	438
14	月	胚芽米,麦茶,チキンカレー,ごまあえ,グレープフルーツ	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	鶏もも皮つきこま切れ,焼き竹輪,切れるチーズ	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,グレープフルーツ,パインジュース 濃縮還元ジュース	609
15	火	たらこスパゲティ,カルピス,フライドポテト,れんこんのサクサクサラダ,巨峰	プリンアラモード,麦茶	バター,フライドポテト,調合サラダ油,上白糖,しろごま	たらこ,クリーム 乳脂肪,焼き海苔,ホイップクリーム乳脂肪	れんこん,にんじん,ぶどう,パイナップル缶詰,みかん,さくらんぼ缶詰	595
16	水	さげごはん,にら玉汁,信田煮,もやしとほうれん草のナムル	アップルデニッシュ,牛乳	精白米,しろごま,上白糖,ごま油	卵,まこんぶ,鶏ひき肉,いんげんまめ,油揚げ,普通牛乳	きゅうり,にら,にんじん,干しいたけ ゆで,もやし,ほうれん草	606
17	木	ママーレードサンド,コーンスープ,ポークビーンズ,ブロッコリーと人参のサラダ	きなこだんご,牛乳	食パン 市販,ソフトタイプマーガリン,じゃがいもLサイズ,調合サラダ油,上白糖,上新粉	普通牛乳,豚もも脂身つき薄切こま切,だいず水煮缶詰,きな粉 脱皮大豆	オレンジママーレード 低糖度,コーン缶詰 クリーム,コーン缶詰ホール,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム 水煮缶詰,ブロッコリー	643
18	金	ごはん,コーンたまごスープ,かじきまぐろのりんご風味,中華風サラダ	たいやき,牛乳	精白米,片栗粉,調合サラダ油,上白糖,しろごま,ごま油	卵,めかじき,焼き豚,たいやき,普通牛乳	コーン缶詰 クリーム,りんご,レモン 果汁,はくさい,ブロッコリー	673
19	土	ごはん,麦茶,きのこカレー,いんげんのおかかあえ,オレンジ	ゼリー,せんべい,麦茶	精白米,じゃがいもLサイズ,調合サラダ油	鶏もも皮つきこま切れ	生しいたけ,まいたけ,ぶなしめじ,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,ネーブル	431
24	木	ごはん,きゃべつとなるとのみそ汁,マーボー豆腐,おまめのサラダ	黒糖蒸しパン,牛乳	精白米,調合サラダ油,上白糖,片栗粉,ごま油,ホットケーキミックス,黒砂糖	なると,まこんぶ,豚ひき肉,木綿豆腐,だいず水煮缶詰,普通牛乳	キャベツ,たまねぎ,にんじん,にら,たけのこゆで,きゅうり	623
25	金	ごはん,しめじとえのきのみそ汁,肉じゃが,ツナとキャベツの辛醤油	きなこあげぱん,牛乳	精白米,じゃがいもLサイズ,しらたき アク抜き済,上白糖,オリーブ油,コッペパン 市販,調合サラダ油	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,きな粉 全粒大豆,普通牛乳	えのきたけ,ほんしめじ,にんじん,たまねぎ,キャベツ	641
26	土	冷やしたぬきうどん,カルピス,もやしの磯部あえ,バナナ	スナックパン,牛乳	うどん ゆで	湯通し塩蔵わかめ,普通牛乳	あさつき,レタス,もやし,バナナ	528
28	月	豆乳ロールパン,野菜スープ,マカロニローフ,きゅうりときのこのマリネ	ミルク白玉風だんご,牛乳	マカロニ・スパゲッティ,調合サラダ油,上白糖,オリーブ油,上新粉	牛ひき肉,豚ひき肉,切れるチーズ,つぶしあん(あずき),普通牛乳	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,きゅうり,えのきたけ,トマト	579
29	火	胚芽米,麦茶,ハヤシライス,いんげんのごまネーズ,オレンジ	おぼけさんど,牛乳	はいが精米,じゃがいもLサイズ,調合サラダ油,上白糖	豚もも脂身つき薄切こま切,普通牛乳	たまねぎ,エリンギ,さやいんげん,にんじん,ネーブル	586
30	水	ごはん,人参と玉葱のみそ汁,ピビンパ,さつまいもサラダ	オレンジジュース,麦茶	精白米,調合サラダ油,上白糖,しろごま,さつまいも	豚ひき肉	にんじん,たまねぎ,根深ねぎ,もやし,ほうれん草,きゅうり,パインジュース 濃縮還元ジュース	384
平均摂取カロリー							556