

平成27年 9月 予 定 献 立 表 (未満児)

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 | 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 | かきもち,牛乳 | 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 | | 普通牛乳,黒糖ロールパン,ベー コン,プレーンヨーグルト | 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 | 432 |
| 2 | 水 | アスバラガス クッキー,牛乳 | 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 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 | 普通牛乳,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),卵 | あさつき,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,レタス, トマト | 537 |
| 3 | 木 | ふがし,牛乳 | 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 | 普通牛乳,あかいか,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 | 420 |
| 4 | 金 | バナナ,牛乳 | 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 | 普通牛乳,焼き竹輪,おから新製法, 卵 | バナナ,たまねぎ,にんじん,根深ねぎ,洗いこ ぼろ,干し椎茸スライス,きゅうり,レタス | 557 |
| 5 | 土 | せんべい,牛 乳 | 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 | 普通牛乳,豚ひき肉,木綿豆腐,まこ んぶ,塩昆布,かつぱえびせん | たまねぎ,にら,にんじん,キャベツ | 560 |
| 7 | 月 | バタークッ キー,牛乳 | 胚芽米,麦茶,ブロッコリーシチュー, 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 | 608 |
| 8 | 火 | 野菜クッキー, 牛乳 | 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 草とコーンハニデー | 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 | 普通牛乳,まこんぶ,豚ひき肉,卵 | 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 | 518 |
| 9 | 水 | キャンディ チーズ,コー ヒー牛乳 | ごはん,えのきたけ油揚げのみそ汁,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,こんにゃく アケ抜き,上白糖,しろごま,ロールパ ン | 乳飲料 コーヒー,普通牛乳,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 | えのきたけ,れんこん,にんじん,洗いこぼろ, ブロッコリー,干し椎茸スライス,きゅうり | 533 |
| 10 | 木 | ほしいも,牛乳 | ごはん,さつまいものみそ汁,かじき カレームニエル,ツナサラダ | グレーゼ リー,せんべ い,麦茶 | 干しいも,精白米,さつまいも,薄力粉 1等,バター,上白糖 | 普通牛乳,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 | 392 |
| 11 | 金 | マンナ,牛乳 | ごはん,かき玉汁,栄養きんぴら,シル バーサラダ | 食パンのオ リーブ焼き,牛 乳 | 精白米,しらたき アク抜き,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 | マンナ,普通牛乳,卵,しらす干し半 乾燥品 | たまねぎ,にら,洗いこぼろ,にんじん,ピーマン, 生しいたけ,みかん缶詰 果肉,きゅうり | 580 |
| 12 | 土 | せんべい,牛 乳 | チキンライス,しめじとやしのみそ しる,きゅうりと大根のごま醤油 | アスバラクッ キー,牛乳 | 精白米 | 普通牛乳,鶏もも皮つきこま切れ | 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 | 431 |
| 14 | 月 | どうぶつクッ キー,牛乳 | 胚芽米,麦茶,チキンカレー,ごまずあ 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 | 普通牛乳,鶏もも皮つきこま切れ,焼 き竹輪,切れてるチーズ | たまねぎ,にんじん,さやいんげん,グレープ フルーツ,パプリカ,濃縮還元ジュース | 566 |
| 15 | 火 | ごませんべい, 牛乳 | 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 | 普通牛乳,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 | 536 |
| 16 | 水 | ふくべせんべ い,牛乳 | 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 | 普通牛乳,卵,まこんぶ,鶏ひき肉,い んげんまめ,油揚げ | 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 | 547 |
| 17 | 木 | プチダノン,麦 茶 | 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 | ペーダノン,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 | 582 |
| 18 | 金 | オールレーズ ン,牛乳 | 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 | 普通牛乳,卵,めかじき,焼き豚,たい やき | 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 | 633 |
| 19 | 土 | リッツ,牛乳 | 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 | 普通牛乳,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 | 441 |
| 24 | 木 | プリン,麦茶 | ごはん,キャベツとなるとのみそ汁, マーボーどうふ,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 | 588 |
| 25 | 金 | ハーベスト,牛 乳 | 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 | きなこあげば ん,牛乳 | 精白米,じゃがいもLサイズ,しらた き アク抜き,上白糖,オリーブ油, コッペパン 市販,調合サラダ油 | 普通牛乳,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 | えのきたけ,ほんしめじ,にんじん,たまねぎ, キャベツ | 602 |
| 26 | 土 | せんべい,牛 乳 | 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 | 普通牛乳,湯通し塩蔵わかめ | あさつき,レタス,もやし,バナナ | 501 |
| 28 | 月 | ビスコ,牛乳 | 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 | マカロニスパゲティ,調合サラ ダ油,上白糖,オリーブ油,上新粉 | 普通牛乳,牛ひき肉,豚ひき肉,切れ てるチーズ,つぶしあん(あずき) | 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 | 555 |
| 29 | 火 | ブリッツ,牛乳 | 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 | おばけさんど, 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 | 普通牛乳,豚もも脂身つき薄切こま 切 | たまねぎ,エリンギ,さやいんげん,にんじん, ネーブル | 549 |
| 30 | 水 | プチせんべ い,牛乳 | ごはん,人参と玉葱のみそ汁,ピビン バ,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 | 普通牛乳,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,パプリカ,濃縮還元ジュ ース | 377 |
| 平均摂取カロリー | | | | | | | | 524 |