

平成28年 1月 予 定 献 立 表 (以上児)

平成28年 1月 1日～平成28年 1月31日分
給食日数 22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]
4	月	お弁当の日					
			園より提供します。				
5	火	黒糖ロールパン,コーンスープ,チキンストロガノフ,フレンチサラダ	マカロニあべかわ,牛乳	調合サラダ油,マカロニ・スパゲッティ,上白糖	黒糖ロールパン,普通牛乳,鶏むね皮つきこま切,クリーム 乳脂肪,きな粉 全粒大豆	コーン缶詰 クリーム,コーン缶詰 ホール,たまねぎ,ほんしめじ,きゅうり,にんじん,りんご,キャベツ	595
6	水	ごはん,わかめスープ,八宝菜,さつまあげ	やさいも,牛乳	精白米,ごま油,片栗粉,調合サラダ油,上白糖,さつまいも	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,さつま揚げ,普通牛乳	あさつき,たまねぎ,はくさい,ピーマン,にんじん,たけのこゆで,生しいたげ	584
7	木	ごはん,七草粥,ねぎとふのみそ汁,さわらの煮付け,きゃべつとささみのごまだれ	あんまん,麦茶	精白米,上白糖,しろごま	まこんぶ,さわら,若鶏ささ身	かぶ葉,根深ねぎ,しょうが,キャベツ	564
8	金	ごはん,オレンジ,コーンカレー,はるさめサラダ	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,はるさめ,上白糖,ごま油	豚もも 脂身なし薄切こま切,ハム ロース,普通牛乳	ネーブル,コーン缶詰 ホール,たまねぎ,にんじん,みかん缶詰 果肉,きゅうり	668
9	土	ごはん,きゃべつともやしのみそ汁,コーンコロッケ,きゃべつときゅうりのおかかあえ	どうぶつビスケット,牛乳	精白米,調合サラダ油	まこんぶ,普通牛乳	もやし,キャベツ,きゅうり	653
12	火	コッペパン,ねぎと人参のスープ,ささみのコーンフレーク揚げ,グリーンサラダ	ヨーグルト,せんべい,麦茶	コッペパン 市販,薄力粉 1等,コーンフレーク,調合サラダ油	若鶏ささ身,卵,いちごヨーグルト	根深ねぎ,にんじん,レタス,キャベツ,きゅうり,みかん缶詰 果肉	464
13	水	ごはん,中華風スープ,マーボー豆腐,かにかまサラダ	クラッカーサンド,ココア	精白米,ごま油,調合サラダ油,上白糖,片栗粉	卵,湯通し塩蔵わかめ,豚ひき肉,木綿豆腐,かにかま(サラダアラスカ),うずら卵 水煮缶詰,クリームチーズ,オリーブ油	根深ねぎ,たまねぎ,にんじん,たけのこゆで,キャベツ,きゅうり,りんごジャム	689
14	木	ごはん,大根と油揚げのみそ汁,さけのみみじ焼き,ツナとキャベツの辛醤油	お好み焼き,牛乳	精白米,上白糖,オリーブ油,薄力粉 1等,薄力粉 2等	油揚げ,まこんぶ,さけ,ツナ缶詰 水煮フレークホワイト,卵,さくらえび 素干し,あおのり,普通牛乳	だいこん,にんじん,ピーマン,キャベツ,コーン缶詰 ホール	505
15	金	ごはん,すいとん,みそ焼肉,パスタサラダ	フライドポテト,オレンジジュース	精白米,薄力粉 1等,上白糖,調合サラダ油,マカロニ・スパゲッティ,じゃがいも Lサイズ	かたくちいわし 煮干し,豚もも 脂身つき薄切こま切	もやし,にら,だいこん,にんじん,チンゲンサイ,たまねぎ,ピーマン,生しいたげ,ミックスベジタブル,パプリカ	564
16	土	たぬきうどん,麦茶,わかめサラダ,バナナ	クリームパン,牛乳	うどん ゆで,ロールパン,三温糖,薄力粉 1等,コーンスターチ,バター	湯通し塩蔵わかめ,若鶏もも皮つきこま切,りしりこんぶ,卵黄,普通牛乳	根深ねぎ,みかん缶詰 果肉,レタス,きゅうり,バナナ	503
18	月	ごはん,もやしとねぎのみそ汁,豚さつま,シルバーサラダ	りんご蒸しパン,牛乳	精白米,さつまいも,調合サラダ油,上白糖,はるさめ,ホットケーキミックス	まこんぶ,豚もも 脂身つき薄切こま切,普通牛乳	もやし,根深ねぎ,みかん缶詰 果肉,きゅうり,りんご	695
19	火	胚芽米,グレープフルーツ,ハヤシライス,かみかみあえ	スイートポテト,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,さつまいも,バター	豚もも 脂身つき薄切こま切,さいか,卵,普通牛乳	グレープフルーツ,たまねぎ,エリンギ,だいこん,きゅうり,にんじん	620
20	水	ごはん,キャベツとわかめのみそ汁,うのはな炒り,おまめのサラダ	スナックパン,牛乳	精白米,調合サラダ油,上白糖	湯通し塩蔵わかめ,まこんぶ,焼き竹輪,おから新製法,だいち水煮缶詰,普通牛乳	キャベツ,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	573
21	木	ごはん,豆腐スープ,エビのケチャップ煮,中華風サラダ	ココアホットケーキ,牛乳	精白米,ごま油,片栗粉,調合サラダ油,しろごま,上白糖,ホットケーキミックス,粉糖	木綿豆腐,しばえび,あかいか,焼き豚,普通牛乳,卵	根深ねぎ,にんじん,ブロッコリー,にんにく,はくさい	625
22	金	ツナとなめたけの炊き込みごはん,カルピス,アンパンマンポテト,コーンとキャベツのひじきサラダ,うさぎちゃんりんご	ロールケーキ,牛乳	精白米,じゃがいも Lサイズ	ツナ缶詰 水煮フレークホワイト,ほしひじき,クリーム 乳脂肪,普通牛乳	えのきたけ 味付け缶詰,あさつき,コーン缶詰 ホール,キャベツ,りんご,さくらんぼ缶詰	593
23	土	豚丼,人参と玉葱のみそ汁,白菜の浅漬け	ワッフル,牛乳	精白米,調合サラダ油,上白糖	豚もも 脂身つき薄切こま切,塩昆布,普通牛乳	たまねぎ,にんじん,はくさい	542
25	月	ごはん,みかん,れんこんと豚肉のカレー,大根のナムル	コーンフレーク,牛乳	精白米,じゃがいも Lサイズ,調合サラダ油,上白糖,ごま油,しろごま	豚もも 脂身つき 中型種,普通牛乳	みかん,れんこん,にんじん,たまねぎ,だいこん,きゅうり	538
26	火	リンゴジャムパン,はくさいとしめじのみそ汁,ポークビーンズ,コールスローサラダ	たいやき,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	豚もも 脂身つき薄切こま切,だいち水煮缶詰,たいやき,普通牛乳	りんごジャム,ぶなしめじ,はくさい,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム 水煮缶詰,キャベツ,コーン缶詰 ホール	596
27	水	ごはん,とうふすまし汁,大豆と生揚げのみそ炒め,ツナサラダ	大学いも,牛乳	精白米,上白糖,調合サラダ油,さつまいも	木綿豆腐,まこんぶ,だいち水煮缶詰,生揚げ,ツナ缶詰 水煮フレーク ホワイト,普通牛乳	チンゲンサイ,根深ねぎ,ザーサイ,にんじん,もやし,きゅうり,レタス	578
28	木	ごはん,さつまいものみそ汁,さわらの西京焼,青菜の磯部和え	ラスク,牛乳	精白米,さつまいも,上白糖,フランスパン,バター,グラニュー糖	まこんぶ,さわら,普通牛乳	根深ねぎ,ほうれん草,もやし	606
29	金	ごはん,なめこ汁,ピピンバ,れんこんのサクサクサラダ	お好みパン,牛乳	精白米,調合サラダ油,上白糖,しろごま,食パン 市販	木綿豆腐,かたくちいわし,豚ひき肉,花かつお,普通牛乳	なめこ,にんじん,根深ねぎ,もやし,ほうれん草,れんこん	614
30	土	やきそば,りんごジュース,きゅうりの昆布和え,バナナ	ドーナツ,牛乳	蒸し中華めん,調合サラダ油	豚ばら 薄切こま切,塩昆布,普通牛乳	キャベツ,にんじん,もやし,りんご ストレートジュース,きゅうり,バナナ	672
平均摂取カロリー							593