

平成28年 1月 予 定 献 立 表 (未満児)

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	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	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]
4	月	園より提供し ます。	<b>お弁当の日</b>	園より提供し ます。				549
5	火	リッツ,牛乳	黒糖ロールパン,コーンスープ,チ 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,マカロニスバゲッ ティ,上白糖	普通牛乳,黒糖ロールパン,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	550
6	水	マンナ,牛乳	ごはん,わかめスープ,八宝菜,さ つまあげ	やきいも, 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	マンナ,普通牛乳,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	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,生しいたけ	546
7	木	かきもち, 牛乳	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	普通牛乳,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	502
8	金	ソフトサラダ, 牛乳	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	普通牛乳,豚もも脂身なし薄切こ ま切,ハム ロース	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	676
9	土	せんべい, 牛乳	ごはん,きゃべつともやしのみそ汁,コー ンロッケ,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	普通牛乳,まこんぶ	もやし,キャベツ,きゅうり	603
12	火	ほしいも, 牛乳	コッパン,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	干しいも,コッパン 市販,薄力粉 1等,コーンフレーク,調合サラダ油	普通牛乳,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	496
13	水	オールレー ズン,牛乳	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	普通牛乳,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,	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	645
14	木	アスバラガス クッキー,牛乳	ごはん,大根と油揚げのみそ汁,さけのも 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	普通牛乳,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	だいこん,にんじん,ピーマン,キャ ベツ,コーン缶詰 ホール	541
15	金	えびせん, 牛乳	ごはん,すいとん,みそ焼肉,バス 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,マカロニスバゲッティ, じゃがいも Lサイズ	かつばえびせん,普通牛乳,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 たけ,ミックスベジタブル,パ ン	604
16	土	せんべい, 牛乳	たまきうどん,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	普通牛乳,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	根深ねぎ,みかん缶詰 果肉,レタス, きゅうり,バナナ	533
18	月	ぼたぼたや き,牛乳	ごはん,もやしとねぎのみそ汁, 豚さつま,シルバーサラダ	りんご蒸シバ 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	普通牛乳,まこんぶ,豚もも脂身つ き薄切こま切	もやし,根深ねぎ,みかん缶詰 果肉, きゅうり,りんご	646
19	火	どうぶつクッ キー,牛乳	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	普通牛乳,豚もも脂身つき薄切こ ま切,さきいか,卵	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	574
20	水	カルシウムせ んべい,牛乳	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	普通牛乳,湯通し塩蔵わかめ,ま こんぶ,焼き竹輪,おから新製法,た いず水煮缶詰	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	528
21	木	ビスケット, 牛乳	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,しるごま,上白糖,ホットケ ーキミックス,粉糖	普通牛乳,木綿豆腐,しばえび,あ かい,焼き豚,卵	根深ねぎ,にんじん,ブロッコリー,に んじく,はくさい	594
22	金	おこめせん べい,牛乳	ツナとなめたけの炊き込みごはん,カルビス, 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	普通牛乳,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	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	567
23	土	せんべい, 牛乳	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	普通牛乳,豚もも脂身つき薄切こ ま切,塩昆布	たまねぎ,にんじん,はくさい	511
25	月	ビスコ,牛乳	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	普通牛乳,豚もも 脂身つき 中型種 サラダ油	みかん,れんこん,にんじん,たまねぎ, だいこん,きゅうり	519
26	火	まめてつ	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 ず水煮缶詰,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	502
27	水	野菜クッ キー,牛乳	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	普通牛乳,木綿豆腐,まこんぶ,だ いず水煮缶詰,生揚げ,ツナ缶詰 水煮フレークホワイト	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	546
28	木	ハーベスト, 牛乳	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	普通牛乳,まこんぶ,さわら	根深ねぎ,ほうれん草,もやし	571
29	金	プチダン ン,麦茶	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 るごま,食パン 市販	ベビーダン,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	560
30	土	せんべい, 牛乳	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	普通牛乳,豚ばら 薄切こま切,塩昆 布	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	625
平均摂取カロリー								565