

平成28年2月 予 定 献 立 表 (以上児)

平成28年 2月 1日～平成28年 2月29日  
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	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]
1	月	胚芽米,オレンジ,ブロッコリーシ チュー,みそマヨサラダ	じゃこトースト,麦 茶	はいが精米,じゃがいも Lサイズ, 調合サラダ油,食パン 市販	豚もも脂身なし薄切こま切,普通 牛乳,焼き竹輪,切れるチーズ,し らす干し微乾燥品	ネーブル,ブロッコリー,にんじん,た まねぎ,キャベツ,きゅうり	562
2	火	コッペパン,いんげんと卵のスープ,か らあげ,ツナとキャベツの辛醤油	クラッカーサンド いちご,ココア	コッペパン 市販,片栗粉,調合サラ ダ油,上白糖,オリーブ油	卵,ツナ缶詰 水煮フレークホワイ ト,クリームチーズ,普通牛乳	ざやいんげん,ズッキーニ,キャベ ツ,いちごジャム	633
3	水	ごはん,ふわふわスープ,おにさんハン バーグ,シルバースラダ	おにさんロール, 麦茶	精白米,パン粉,はるさめ	はんぺん,豚ひき肉,木綿豆腐,卵, ウインナー 7P,だいず水煮缶詰,ホ イップクリーム乳脂肪	にんじん,かいわれだいこん,たま ねぎ,キャベツ,みかん缶詰 果肉, きゅうり	611
4	木	ごはん,はくさいとねぎのみそ汁,揚げたら の甘酢あんかけ,さつまいもサラダ	たこやき,牛乳	精白米,調合サラダ油,片栗粉,上 白糖,さつまいも	まだら,あおのり,普通牛乳	はくさい,根深ねぎ,にんじん,もや し,にら,きゅうり	669
5	金	ごはん,えのきと油揚げのみそ汁,栄 養きんぴら,おまめのサラダ	コーンフレーク, 牛乳	精白米,しらすアキ抜き,上白 糖,調合サラダ油,しろごま	油揚げ,まこんぶ,しらす干し半乾 燥品,だいず水煮缶詰,普通牛乳	えのきたけ,洗いごぼう,にんじん, ピーマン,生しいたけ,きゅうり	528
6	土	さげすし,大根としめじのみそ汁,白菜 の浅漬け	ジャムコッペ,牛 乳	精白米,上白糖,しろごま,コッペ パン 市販	塩昆布,普通牛乳	きゅうり,だいこん,はんしめじ,はく さい,にんじん,いちごジャム	468
8	月	胚芽米,みかん,根菜カレー,もやしの ナムル	りんご蒸しパン, 牛乳	はいが精米,さつまいも,じゃがいも Lサイズ,さといも 冷凍,調合サラ ダ油,ごま油,しろごま,ホットケー キ	鶏もも皮なしこま切,普通牛乳	みかん,だいこん,にんじん,たま ねぎ,れんこん,もやし,きゅうり,りん ご	607
9	火	コッペパン,コンソメスープ,タンドリー チキン,コールスローサラダ	ヨーグルト,せん べい,麦茶	コッペパン 市販	ベーコン,プレーンヨーグルト,いち ごヨーグルト	にんじん,たまねぎ,キャベツ,にん じく,しょうが,レタス,コーン缶詰 ホール	362
10	水	ごはん,葱ときゃべつのみそ汁,八宝 菜,れんこんのサクサクサラダ	ココアホットケー キ,牛乳	精白米,片栗粉,調合サラダ油,上 白糖,しろごま,ホットケーキミク ス,粉糖	するめいか,豚もも 脂身つき 中型 種,うずら卵 水煮缶詰,普通牛乳, 卵	根深ねぎ,キャベツ,はくさい,ピー マン,にんじん,たけのこゆで,生しい たけ,れんこん	618
12	金	ごはん,わかめスープ,マーボーどう ふ,かにかまサラダ	ラスク,オレンジ ジュース	精白米,ごま油,調合サラダ油,上 白糖,片栗粉,フランスパン,バター, グラニュー糖	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	あさつき,たまねぎ,にんじん,根 深ねぎ,たけのこゆで,キャベツ,き ゅうり,バ レンジオリヅ 濃縮還元ジュ ース	542
13	土	インディアンスパゲティー,かぼちゃの スープ,フルーツサラダ	アスパラガスク ッキー,牛乳	マカロニ・スパゲッティ,調合サラ ダ油,バター,上白糖	ベーコン,普通牛乳,プレーンヨー グルト	はんしめじ,にんじん,たまねぎ, ピーマン,日本かぼちゃ,もも缶詰 果肉 白桃,みかん缶詰 果肉,パイ ナップ缶詰	507
15	月	胚芽米,りんご,ハヤシライス,和風サ ラダ	大学いも,牛乳	はいが精米,じゃがいも Lサイズ, 調合サラダ油,さつまいも,上白糖	豚もも脂身つき薄切こま切,普通 牛乳	りんご,たまねぎ,エリンギ,レタス, にんじん,きゅうり	621
16	火	豆乳ロールパン,豆腐スープ,ツナの クリーム煮,ひじきサラダ	にんじんケーキ, 牛乳	ごま油,調合サラダ油,上白糖,ホッ トケーキミックス,バター	木綿豆腐,ツナ缶詰 水煮フレーク ホワイト,調製豆乳,ほしひじき,卵, 普通牛乳	根深ねぎ,にんじん,はくさい,たま ねぎ,マッシュルーム 水煮缶詰,レ タス,きゅうり	539
17	水	ごはん,さといものみそ汁,切干大根 煮,はるさめサラダ	食パンのオリーブ焼 き,飲むヨーグルト	精白米,さといも Lサイズ,上白糖, はるさめ,ごま油,食パン 市販,オ リーブ油	油揚げ,まこんぶ,さつまいも,ハ ム,ロース,ヨーグルトドリンクタイ プ	根深ねぎ,切干しいたけ,にんじ ん,干し椎茸スライス,みかん缶詰 果肉,きゅうり	524
18	木	ごはん,かぶのみそ汁,ぶりの照り焼 き,かみかみあえ	にしきのドッグ, 牛乳	精白米,上白糖,片栗粉,ごま油	まこんぶ,ぶり,さきいか,普通牛乳	かぶ,生しいたけ,もやし,根深ねぎ, だいこん,きゅうり,にんじん	617
19	金	五目チャーハン,ヤクルト,チキンナゲット, 白菜とりんごのサラダ,いよかん	プリンアラモード, 麦茶	精白米,オリーブ油	鶏もも皮なしこま切,乳酸菌飲料 乳製品,ホイップクリーム乳脂肪	にんじん,キャベツ,根深ねぎ,コー ン缶詰 ホール,はくさい,りんご,い よかん,パインアップル缶詰,みか ん缶詰	462
20	土	みんなで作るホットドック,麦茶,きゅう りと大根のごま醤油,バナナ	どうぶつクッキー, 牛乳	調合サラダ油,コッペパン 市販	ウインナー 7P,普通牛乳	キャベツ,きゅうり,だいこん,バナナ	461
22	月	胚芽米,グレープフルーツ,ミートポー ルカレー,ツナサラダ	たいやき,牛乳	はいが精米,じゃがいも Lサイズ, 調合サラダ油	豚もも脂身なし薄切こま切,ツナ缶 詰 水煮フレークホワイト,たいやき, 普通牛乳	グレープフルーツ,コーン缶詰 ホール,たまねぎ,にんじん,きゅう り,レタス	652
23	火	黒糖ロールパン,コーンスープ,豆腐 ハンバーグ,海藻サラダ	アメリカンドッグ, 牛乳	片栗粉	黒糖ロールパン,普通牛乳,鶏ひき 肉,木綿豆腐,赤とさかのり,乾燥わ かめ,青とさかのり,アメリカンドッ グ	コーン缶詰 クリーム,コーン缶詰 ホール,たまねぎ,れんこん,にんじ ん,きゅうり,レタス	591
24	水	ごはん,豆腐とキャベツのみそしる,肉 じゃが,大根サラダ	あんまん,麦茶	精白米,じゃがいも Lサイズ,しらす アキ抜き,上白糖,ごま油	木綿豆腐,生揚げ,豚ばら 薄切こま 切,花かつお	キャベツ,にんじん,たまねぎ,だい こん,きゅうり	593
25	木	ごはん,なめこ汁,ピピンバ,パスタサ ラダ	アップルデニッ シュ,麦茶	精白米,調合サラダ油,上白糖,し ろごま,マカロニ・スパゲッティ	木綿豆腐,かたくちいわし,豚ひき 肉	なめこ,にんじん,根深ねぎ,もやし, ほうれん草,ミックスベジタブル	525
26	金	ごはん,ねぎとふのみそ汁,みそ焼肉, 三色ごまあえ	ポケモンパン, 牛乳	精白米,上白糖,調合サラダ油	まこんぶ,豚もも脂身つき薄切こま 切,ポケモンパン(いちご),普通牛 乳	根深ねぎ,チンゲンサイ,にんじん, たまねぎ,ピーマン,生しいたけ,も やし,ほうれん草	638
29	月	胚芽米,はっさく,コーンクリームシ チュー,大根のナムル	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,上白糖,ごま油,し ろごま,薄力粉 1等,バター,コーン	鶏もも皮なしこま切,普通牛乳,卵	はっさく,たまねぎ,にんじん,コー ン缶詰 クリーム,だいこん,きゅうり	677
平均摂取カロリー							566