

平成28年2月 予定献立表 (未満児)

平成28年 2月 1日～平成28年 2月29日分
給食日数 24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 | 月 | ブリッツ, 牛乳 | 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 | 普通牛乳,豚も脂身なし薄切こ ま切,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 | 532 |
| 2 | 火 | ビスコ, 牛乳 | 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 | 普通牛乳,卵,ツナ缶詰 水煮フレ クホホワイト,クリームチーズ | ざやいんげん,ズッキーニ,キャベ ツ,いちごジャム | 598 |
| 3 | 水 | こつぶっこ, 牛乳 | ごはん,ふわふわスープ,おにさん ハンバーグ,シルバーサラダ | おにさんロー ル,麦茶 | 精白米,パン粉,はるさめ | 普通牛乳,はんぺん,豚ひき肉,木 綿豆腐,卵,ウインナー 7P,だいた い 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 | 670 |
| 4 | 木 | プチポテ, 牛乳 | 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 | 普通牛乳,みりん,あおのり | はくさい,根深ねぎ,にんじん,もや し,にら,きゅうり | 609 |
| 5 | 金 | ヤクルト | ごはん,えのきと油揚げのみそ汁,栄 養生きんぴら,おまめのサラダ | コーンフレ ク,牛乳 | 精白米,しらすたき アク抜き済,上白 糖,調合サラダ油,しろこま | 乳酸菌飲料 乳製品,油揚げ,まこ んぶ,しらす干し半乾燥品,だいた い 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 | 462 |
| 6 | 土 | せんべい, 牛乳 | さけずし,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,しろこま,コッペパ ン 市販 | 普通牛乳,塩昆布 | きゅうり,だいこん,ほんしめじ,はく さい,にんじん,いちごジャム | 452 |
| 8 | 月 | かきもち, 牛乳 | 胚芽米,みかん,根菜カレー,もや しのナムル | りんご蒸シパ 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,しろこま,ホットケー キ | 普通牛乳,鶏も皮なしこま切 | 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 | 540 |
| 9 | 火 | どうぶつク ッキー,牛乳 | 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 | 普通牛乳,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,しょうが,レタス,コーン缶詰 ホール | 394 |
| 10 | 水 | バナナ,牛 乳 | 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,しろこま,ホットケーキミク ス,粉糖 | 普通牛乳,するめいか,豚も脂身 つき 中型種,うずら卵 水煮缶詰, 卵 | バナナ,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 | 562 |
| 12 | 金 | ごませんべ い,牛乳 | ごはん,わかめスープ,マーボー 豆腐,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 | 普通牛乳,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,バレンシアオレンジ 濃縮還元ジュ ース | 494 |
| 13 | 土 | せんべい, 牛乳 | 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 | 普通牛乳,ベーコン,プレーンヨー グルト | ほんしめじ,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 | 484 |
| 15 | 月 | キャンディ ーズ,りんご ジュース | 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 | 豚も脂身つき薄切こま切,普通 牛乳 | りんごストレートジュース,りんご, たまねぎ,エリンギ,レタス,にん じん,きゅうり | 584 |
| 16 | 火 | ブリッツ,牛 乳 | 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 | 普通牛乳,木綿豆腐,ツナ缶詰 水 煮フレクホホワイト,調整豆乳,ほ しじき,卵 | 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 | 509 |
| 17 | 水 | カルシウム せんべい, 牛乳 | 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 | 普通牛乳,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,切干だいこん,にん じん,干し椎茸スライス,みかん缶詰 果肉,きゅうり | 490 |
| 18 | 木 | オールレー ズン,牛乳 | 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 | 普通牛乳,まこんぶ,ぶり,さきか い | 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 | 610 |
| 19 | 金 | 芋けんぴ, 牛乳 | 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 | 芋けんぴ,普通牛乳,鶏も皮なし 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,パンアップル缶詰,み かん缶詰 | 454 |
| 20 | 土 | せんべい, 牛乳 | 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 | 普通牛乳,ウインナー 7P | キャベツ,きゅうり,だいこん,バナ ナ | 454 |
| 22 | 月 | ジョア | 胚芽米,グレープフルーツ,ミート ボールカレー,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 | 乳酸菌飲料 乳製品,豚も脂身な し薄切こま切,ツナ缶詰 水煮フ レクホホワイト,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 | 592 |
| 23 | 火 | せんべい, 牛乳 | 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 | 普通牛乳,黒糖ロールパン,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 | 550 |
| 24 | 水 | ぼたぼたや き,牛乳 | 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 たき アク抜き済,上白糖,ごま油 | 普通牛乳,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 | 561 |
| 25 | 木 | せんべい, 牛乳 | 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 ろこま,マカロニ:スパゲッティ | 普通牛乳,木綿豆腐,かたくちい ゆ,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 | 497 |
| 26 | 金 | ハーベスト, 牛乳 | 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 | 普通牛乳,まこんぶ,豚も脂身 つき薄切こま切,ポケモンパン(いち ご) | 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 | 597 |
| 29 | 月 | 野菜ク ッキー,牛乳 | 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 ろこま,薄力粉 1等,バター,コーン フ | 普通牛乳,鶏も皮なしこま切,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 | 600 |
| 平均摂取カロリー | | | | | | | | 513 |