

平成28年3月 予定献立表 (以上児)

平成28年 3月 1日～平成28年 3月31日分
給食日数 25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	体の調子をよくなるもの 緑群	エネルギー [kcal]	
1	火	リンゴジャムパン,かぶとベーコンのスープ,ツナのクリーム煮,サイコロサラダ	★ふわふわドーナツ,麦茶	食パン 市販,ソフトタイプマーガリン,調合サラダ油,さつまいも,ホットケーキミックス,粉糖	ベーコン,ツナ缶詰 水煮フレークホワイト,調製豆乳,木綿豆腐	りんごジャム,かぶ,葉ねぎ,はくさい,たまねぎ,マッシュルーム 水煮缶詰,にんじん,きゅうり	527	
2	水	ごはん,にら玉汁,肉じゃが,バス タサラダ	きなこあげば ん,麦茶	精白米,じゃがいも Lサイズ,しらたき アク抜き済,上白糖,マカロニスパゲッ ティ,コッペパン 市販,調合サラダ油	卵,まこんぶ,生揚げ,豚ばら 薄切こま 切,きな粉 全粒大豆	にら,にんじん,たまねぎ,ミックスベジタブル	608	
3	木	ちらしずし,すまし汁,チキンナ ゲット,かにかまサラダ,いちご	いちごヨーグルト, ひなあられ,麦茶	精白米,上白糖,しろうこま,調合サラダ油,ごま油	卵,たら でんぶ,焼き海苔,湯通し塩蔵 わかめ,まこんぶ,かにかま(サラダアラ スカ),いちごヨーグルト	にんじん,かんぴょう 乾,干し椎茸スライス,れん こん,だいこん,レタス,キャベツ,きゅうり,いちご	417	
4	金	ごはん,はくさいとねぎのみそ汁, みそ焼肉,わかめサラダ	お好み焼き, 牛乳	精白米,上白糖,調合サラダ油,薄力粉 1等,薄力粉 2等	豚もも脂身つき薄切こま切,湯通し塩 蔵わかめ,卵,さくらえび 素干し,あおの り,普通牛乳	はくさい,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,みかん缶詰 果肉,レ タス,きゅうり,キャベツ,コーン缶詰 ホール	547	
5	土	エビピラフ,大根スープ,キャベツ の磯部和え	にくまん, 牛乳	精白米,バター	しばえび,普通牛乳	ミックスベジタブル,たまねぎ,エリンギ,だいこん, あさつき,キャベツ	492	
7	月	胚芽米,りんご,★ハヤシライス, かみかみあえ	★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,ごま油,上白糖,食パン 市販	豚もも脂身つき薄切こま切,さきいか, 切れるチーズ,しらす干し微乾燥品	りんご,たまねぎ,エリンギ,だいこん,きゅうり,にん じん	551	
8	火	お弁当の日		お楽しみ♪				
9	水	コッペパン,コーンスープ,★から あげ,かぶの昆布和え	★おばけさん ど,牛乳	コッペパン 市販,片栗粉,調合サラダ油	普通牛乳,塩昆布	コーン缶詰 クリーム,コーン缶詰 ホール,たまね ぎ,かぶ,だいこん	554	
10	木	ごはん,中華風スープ,★かじき まぐろのりんご風味,大根サラダ	あんまん, 麦茶	精白米,ごま油,片栗粉,調合サラダ油, 上白糖	卵,湯通し塩蔵わかめ,めかじき,花か つお	根深ねぎ,りんご,レモン 果汁,だいこん,きゅうり	551	
11	金	たらこスパゲティ,ジョア,チキン ナゲット,ツナサラダ,いよかん	チーズケーキ, 麦茶	バター,薄力粉 1等,上白糖	たらこ,クリーム 乳脂肪,焼き海苔,乳 酸菌飲料 乳製品,ツナ缶詰 水煮フ レークホワイト,クリームチーズ,卵	きゅうり,レタス,いよかん	545	
12	土	きつねうどん,麦茶,じゃこ大根サ ラダ,バナナ	やきいも, 牛乳	上白糖,うどん ゆで,調合サラダ油,ごま 油,さつまいも	油揚げ,鶏もも皮つきこま切れ,しらす 干し半乾燥品,普通牛乳	洗いごぼう,にんじん,だいこん,根深ねぎ,きゅうり, レタス,バナナ	521	
14	月	こぎつねごはん,なめこ汁,切干 大根煮,もやしのナムル	アメリカンドッ グ,牛乳	精白米,上白糖,調合サラダ油,ごま油, しろうこま	油揚げ,木綿豆腐,かたくちいわし,さつ ま揚げ,アメリカンドッグ,普通牛乳	にんじん,なめこ,切干しだいこん,干し椎茸スライ ス,もやし,きゅうり	582	
15	火	黒糖ロールパン,白菜とにんじんのスープ,★ チューリップハンバーグ,★シルバーサラダ	★にしきのドッ グ,麦茶	上白糖,はるさめ	黒糖ロールパン,豚ひき肉,木綿豆腐	にんじん,はくさい,たまねぎ,スナップえんどう,み かん缶詰 果肉,きゅうり	464	
16	水	胚芽米,はっさく,★さつまいもカ レー,三色ごまあえ	★たこやき, 牛乳	はいが精米,さつまいも,じゃがいも Lサ イズ,調合サラダ油,上白糖	若鶏もも皮つきこま切,普通牛乳,あお のり	はっさく,たまねぎ,にんじん,もやし,ほうれん草	689	
17	木	ごはん,だいこんとわかめのみそ汁, さんまのかば焼き,ポテトサラダ	★たいやき, 麦茶	精白米,片栗粉,調合サラダ油,上白糖, じゃがいも Lサイズ	湯通し塩蔵わかめ,まこんぶ,さんま,ハ ム ロース,たいやき	だいこん,きゅうり,にんじん	624	
18	金	胚芽米,オレンジ,★かぶとベーコン のシチュー,★はるさめサラダ	きなこだんご, 牛乳	はいが精米,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,上新 粉	ベーコン,普通牛乳,ハム ロース,きな 粉 脱皮大豆	ネーブル,かぶ,にんじん,たまねぎ,みかん缶詰 果肉,きゅうり	675	
19	土	坦々丼,しめじともやしのみそし る,さつまいもサラダ	えびせん, 牛乳	精白米,上白糖,さつまいも	豚ひき肉,かつえびせん,普通牛乳	ほうれん草,たまねぎ,もやし,にんじん,ほんしめ じ,きゅうり	543	
22	火	豆乳ロールパン,わかめと玉ねぎのスー プ,ポークビーンズ,グリーンサラダ	★フライドポテト, りんごジュース	じゃがいも Lサイズ,調合サラダ油,上 白糖	湯通し塩蔵わかめ,豚もも脂身つき薄 切こま切,だいご水煮缶詰	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム 水煮缶詰, キャベツ,みかん缶詰 果肉,プロコリール,りんご ストレートジュース	398	
23	水	ごはん,かぶのみそ汁,★ビビン バ,白菜とりんごのサラダ	コーンフレーク,牛乳	精白米,調合サラダ油,上白糖,しろうこま	まこんぶ,豚ひき肉,普通牛乳	かぶ,もやし,根深ねぎ,にんじん,ほうれん草,はく さい,りんご	483	
24	木	ミートソーススパゲティ,ヤクルト,アンパンマ ンポテト,れんこんのサクサクサラダ,いよかん	★ロールケキ,牛乳	上白糖,じゃがいも Lサイズ,調合サラ ダ油,しろうこま	乳酸菌飲料 乳製品,クリーム 乳脂肪, 普通牛乳	なす,たまねぎ,にんじん,れんこん,いよかん,さく らん缶詰	542	
25	金	おにぎり,オレンジジュース,から あげ	お楽しみ♪	精白米,しろうこま,片栗粉,調合サラダ油	焼き海苔,花かつお	パリンガアレルツ 濃縮還元ジュース	411	
26	土	たぬきうどん,麦茶,さつまあげ, 和風サラダ	どうぶつクッキー, りんごジュース	うどん ゆで,上白糖	湯通し塩蔵わかめ,若鶏もも皮つきこ ま切,りしりこんぶ,さつま揚げ	根深ねぎ,レタス,にんじん,きゅうり,りんご ストレートジュース	330	
28	月	胚芽米,グレープフルーツ,冬野 菜カレー,白菜の浅漬け	アップルデ ニッシュ,牛乳	はいが精米,じゃがいも Lサイズ,さとい も 冷凍,調合サラダ油	豚ばら 脂身つき 中型種,塩昆布,普通 牛乳	グレープフルーツ,れんこん,にんじん,はくさい	577	
29	火	コッペパン,コンソメスープ,鶏肉のオーロ ラソース,切干し大根のナムル	ヨーグルトホット ケーキ,麦茶	コッペパン 市販,調合サラダ油,片栗粉, 上白糖,ごま油,ごまいり,ホットケキ ミックス	ベーコン,鶏むね 皮つきこま切,ブレー ンヨーグルト,卵,普通牛乳	にんじん,たまねぎ,キャベツ,レタス,切干しだい こん,きゅうり,もやし	468	
30	水	ごはん,えのきと人参のスープ,マー ボー豆腐,コールスローサラダ	たまむら焼き, 麦茶	精白米,調合サラダ油,上白糖,片栗粉, ごま油,薄力粉 1等,上新粉	豚ひき肉,木綿豆腐,卵,あおのり	えのきだけ,にんじん,たまねぎ,根深ねぎ,たけの こゆで,キャベツ,コーン缶詰 ホール,にら	470	
31	木	さつまいもごはん,だいこんとねぎのみそ 汁,栄養きんぴら,キャベツ塩こんぶ	スナックパン, 牛乳	精白米,さつまいも,しらたき アク抜き 済,上白糖,調合サラダ油,しろうこま	まこんぶ,しらす干し半乾燥品,塩昆 布,普通牛乳	だいこん,根深ねぎ,洗いごぼう,にんじん,ピーマ ン,生しいたけ,キャベツ	537	
★印は「卒園児が選ぶ。もう一度食いたい！保育園の給食！」からのリクエストメニューです。							平均摂取カロリー	524