

平成28年3月 予定献立表 (未満児)

平成28年 3月 1日～平成28年 3月31日分
給食日数 26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	火	リッツ、牛乳	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	普通牛乳、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、栗ねぎ、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	500
2	水	おこめせんべい、牛乳	ごはん、にら玉汁、肉じゃが、バスタサダ	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、アタ抜き、上白糖、マカロニ、スバゲティ、コッペパン 市販、調合サラダ油	普通牛乳、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	576
3	木	カルピス	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、しるごま、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	398
4	金	バナナ、牛乳	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	普通牛乳、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	バナナ、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	506
5	土	牛乳	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	普通牛乳、しばえび		447
7	月	プチダノン、麦茶	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	ベーキングパウダー、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	510
8	火	せんべい、牛乳	お弁当の日		お楽しみ♪	普通牛乳		133
9	水	カルシウムせんべい、牛乳	コッペパン、コンソメスープ、★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	516
10	木	ビスコ、牛乳	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	普通牛乳、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	530
11	金	せんべい、牛乳	たらこスバゲティ、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	普通牛乳、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	524
12	土	せんべい、牛乳	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	普通牛乳、油揚げ、鶏もも皮つきごま切れ、しらす干し、半乾燥品	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	494
14	月	ほしいも、牛乳	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	干しいも、精白米、上白糖、調合サラダ油、ごま油、しるごま	普通牛乳、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	にんじん、なめこ、切干しいたご、干し椎茸スライス、もやし、きゅうり	530
15	火	マンナ、牛乳	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、★シルバースタダ	★にしきのドッグ、麦茶	上白糖、はるさめ	マンナ、普通牛乳、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、スナックえんどう、みかん缶詰 果肉、きゅうり	451
16	水	ブリッツ、牛乳	胚芽米、はっさく、★さつまいもカレー、三色ごまあえ	★たごやき、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	普通牛乳、若鶏もも皮つきこま切、あおのり	はっさく、たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草	627
17	木	ふくべせんべい、牛乳	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	普通牛乳、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	613
18	金	どうぶつクッキー、牛乳	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	普通牛乳、ベーコン、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	620
19	土	せんべい、牛乳	坦々丼、しめじとやしのみそしる、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	普通牛乳、豚ひき肉、かつばえびせん	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	515
22	火	プリン、麦茶	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、だいず水煮缶詰	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、りんご ストレートジュース	407
23	水	プチせんべい、牛乳	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、しるごま	普通牛乳、まこんぶ、豚ひき肉	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	455
24	木	ごませんべい、牛乳	ミートソーススバゲティ、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	★ロールケーキ、牛乳	上白糖、じゃがいもLサイズ、調合サラダ油、しるごま	普通牛乳、乳酸菌飲料 乳製品、クリーム 乳脂肪	なす、たまねぎ、にんじん、れんこん、いよかん、さくらんぼ缶詰	494
25	金	せんべい、牛乳	おにぎり、オレンジジュース、からあげ	お楽しみ♪	精白米、しるごま、片栗粉、調合サラダ油	普通牛乳、焼き海苔、花かつお	バナナ、オレンジ 濃縮還元ジュース	410
26	土	せんべい、牛乳	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	普通牛乳、湯通し塩蔵わかめ、若鶏もも皮つきこま切、りりこんぶ、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	346
28	月	マンナ、牛乳	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	マンナ、普通牛乳、豚ばら 脂身つき 中型種、塩昆布	グレープフルーツ、れんこん、にんじん、はくさい	539
29	火	ハーベスト、牛乳	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、こまいり、ホットケーキミックス	普通牛乳、ベーコン、鶏むね 皮つきこま切、プレーンヨーグルト、卵	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	464
30	水	せんべい、牛乳	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	普通牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、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	455
31	木	アスバラガスクッキー、牛乳	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、キャベツ塩こんど	スナックパン、牛乳	精白米、さつまいも、しらたき、アタ抜き、上白糖、調合サラダ油、しるごま	普通牛乳、まこんぶ、しらす干し、半乾燥品、塩昆布	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	512

★印は「卒園児が選ぶ。もう一度食べたい！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

484