

平成28年 7月 予定献立表 (以上児)

平成28年 7月 1日～平成28年 7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	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]
1	金	ごはん,きゃべつときぬさやのみそ汁.筑前者.マカロニサラダ	クラッカーサンド.牛乳	精白米,調合サラダ油,こんにやく,アケ抜き,上白糖,マカロニ,スパゲッティ	鶏もも皮つきこま切れ,ハム ロース,クリームチーズ,普通牛乳	キャベツ,さやえんどう,れんこん,にんじん,洗いごぼう,ブロッコリー,干し椎茸スライス,きゅうり,みかん缶詰 果肉,ブルーベリー	625
2	土	さけずし,しめじと玉ねぎのみそ汁.フレンチサラダ	ゆでじゃが,牛乳	精白米,上白糖,しるごま,じゃがいも Lサイズ	まこんぶ,普通牛乳	きゅうり,ぶなしめじ,たまねぎ,にんじん,りんご,キャベツ	370
4	月	胚芽米,グレープフルーツ,なすとひき肉のカレー,かみかみあえ	かぼちゃパイ,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,ぎょうざの皮	鶏ひき肉,さきいか,普通牛乳	グレープフルーツ,なす,たまねぎ,にんじん,だいこん,きゅうり,日本かぼちゃ	619
5	火	コッペパン,春雨スープ,鶏肉のオーロラソース.チーズサラダ	おふラスク,牛乳	コッペパン 市販,はるさめ,調合サラダ油,片栗粉,上白糖,バター,メープルシロップ	鶏むね 皮つきこま切,切れてるチーズ,普通牛乳	にんじん,たまねぎ,ほうれん草,レタス,きゅうり	634
6	水	枝豆ごはん,七夕そうめん,星コロッケ.ツナとキャベツの辛醤油	オレンジゼリー,ビスコ,麦茶	精白米,そうめん・ひやむぎ,調合サラダ油,上白糖,オリーブ油	ハム プレス,卵,りしりこんぶ,かたくちいわし 煮干し,星コロッケ,ツナ缶詰 水煮フレークホワイト,ゼラチン	えだまめ 冷凍,きゅうり,ミニトマト,オクラ,レタス,キャベツ,パプリカ,濃縮還元ジュース	453
7	木	ごはん,卵ととまとのスープ,さけのマヨコーン焼き.中華きゅうり	食パンのオリーブ焼き,牛乳	精白米,ごま油,上白糖,ごまいり,食パン 市販,オリーブ油	卵,さけ,普通牛乳	トマト,コーン缶詰 クリーム,コーン缶詰 ホール,きゅうり	655
8	金	ごはん,中華風スープ,マーボー豆腐.カニカマサラダ	ポケモンパン,牛乳	精白米,ごま油,調合サラダ油,上白糖,片栗粉	卵,豚ひき肉,木綿豆腐,かにかま(サラダアラスカ),ポケモンパン(いちご),普通牛乳	根深ねぎ,たまねぎ,にんじん,なす,たけのこゆで,きゅうり,レタス,トマト	657
9	土	おにぎり(おかか),りんごジュース.からあげ	提供なし 13時保育終了	精白米,しるごま,片栗粉,調合サラダ油	焼き海苔,花かつお	りんご ストレートジュース	475
11	月	胚芽米,オレンジ,かぼちゃシチュー,小松菜としらすの油炒め	チーズ巻き,りんごジュース	はいが精米,じゃがいも Lサイズ,調合サラダ油,ぎょうざの皮	若鶏もも皮つきこま切,普通牛乳,しらす干し半乾燥品,切れてるチーズ	ネーブル,日本かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,こまつな,りんご ストレートジュース	589
12	火	黒糖ロールパン,コンスープ,鶏肉のコーンフレーク揚げ,小松菜のナムル	ヨーグルト,せんべい,麦茶	コーンフレーク,薄力粉 1等,調合サラダ油,ごまいり,ごま油	黒糖ロールパン,普通牛乳,鶏ささ身 成鶏,卵,いちごヨーグルト	コーン缶詰 クリーム,コーン缶詰 ホール,たまねぎ,もやし,こまつな	475
13	水	ごはん,豆腐とキャベツのみそしる,いりどり,アスパラとコーンのソテー	フライドポテト,りんごジュース	精白米,調合サラダ油,こんにやく,アケ抜き,上白糖,じゃがいも Lサイズ	木綿豆腐,鶏もも皮つきこま切れ	キャベツ,れんこん,にんじん,洗いごぼう,ブロッコリー,干し椎茸スライス,アスパラガス,コーン缶詰 ホール,りんご ストレートジュース	496
14	木	枝豆と梅ご飯,しめじともやしのみそしる,かじきの煮つけ,きゃべつときゅうりのおかか和え	きなこあげぱん.牛乳	精白米,コッペパン 市販,調合サラダ油,上白糖	めかじき,きな粉 全粒大豆,普通牛乳	えだまめ 冷凍,梅干し,ほんしめじ,もやし,しょうが,きゅうり,キャベツ	569
15	金	ごはん,玉ねぎとふのみそ汁,栄養きんぴら,和風サラダ	えだまめ白玉,牛乳	精白米,しらたき,アケ抜き,上白糖,調合サラダ油,しるごま,上新粉,白玉粉	まこんぶ,しらす干し半乾燥品,普通牛乳	たまねぎ,洗いごぼう,にんじん,ピーマン,生しいたけ,レタス,きゅうり,えだまめ 冷凍	541
16	土	胚芽米,オレンジ,ハヤシライス,きゅうりと大根のごま醤油	プリン,せんべい,麦茶	はいが精米,じゃがいも Lサイズ,調合サラダ油	豚もも脂身つき薄切こま切	ネーブル,たまねぎ,エリンギ,きゅうり,だいこん	486
19	火	夏野菜たっぷりタコライス,きになるやさい,アンパンマンポテト,はるさめサラダ,すいか	アイスクリーム.せんべい.	精白米,上白糖,さつまいも,調合サラダ油,はるさめ,ごま油	豚ひき肉,ハム ロース,ラクトアイス 普通脂肪	たまねぎ,黄ピーマン,赤ピーマン,ピーマン,レタス,コーン缶詰 ホール,パプリカ,濃縮還元ジュース,みかん缶詰 果肉,きゅうり,	664
20	水	ごはん,大根とベーコンのスープ,夏野菜かきあげ.しらすあえ	コーンフレーク.牛乳	精白米,薄力粉 1等,調合サラダ油	ベーコン,卵,しらす干し半乾燥品,普通牛乳	だいこん,たまねぎ,にんじん,日本かぼちゃ,赤ピーマン,黄ピーマン,きゅうり,レタス	573
21	木	ごはん,油揚げといんげんの味噌汁,いかのチロリアンソース,もやしときゅうりの酢の物	黒糖蒸しパン,牛乳	精白米,調合サラダ油,片栗粉,上白糖,ホットケーキミックス,黒砂糖	油揚げ,いんげんまめ,まこんぶ,あかいか,普通牛乳	にんじん,たまねぎ,ピーマン,きゅうり,もやし	641
22	金	ごはん,冷汁,肉じゃが,キャベツとわかめのごまあえ	スナックパン,牛乳	精白米,上白糖,じゃがいも Lサイズ,しらたき,アケ抜き,しるごま	生揚げ,豚ばら 薄切こま切,湯通し塩蔵わかめ,普通牛乳	きゅうり,にんじん,たまねぎ,キャベツ	609
23	土	シーフードスパゲッティ,豆腐スープ.海藻サラダ	牛乳,お楽しみ♪	マカロニ,スパゲッティ,ごま油	ブラックタイガー,するめいか,木綿豆腐,赤とさかのり,乾燥わかめ,青とさかのり,普通牛乳	根深ねぎ,にんじん,きゅうり,レタス	256
25	月	胚芽米,メロン,夏野菜カレー,中華風サラダ	アップルデニッシュ.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,ごまいり	ウインナー 7P,焼き豚	温室メロン,にんじん,たまねぎ,ピーマン,黄ピーマン,赤ピーマン,キャベツ,きゅうり	510
26	火	豆乳ロールパン,コンソメスープ,チキンストロガノフ,サイコロサラダ	だんご,牛乳	調合サラダ油,さつまいも	ベーコン,鶏むね 皮つきこま切,クリーム 乳脂肪,普通牛乳	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ほんしめじ,きゅうり	647
27	水	ごはん,きゃべつとなるとのみそ汁.みそ焼肉.シルバーサラダ	原宿ドック,麦茶	精白米,上白糖,調合サラダ油,はるさめ	なると,まこんぶ,豚もも脂身つき薄切こま切	キャベツ,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,きゅうり	515
28	木	ごはん,野菜スープ,かじきのカレームニエル.ツナサラダ	とうもろこし,牛乳	精白米,薄力粉 1等,バター	めかじき,ツナ缶詰 水煮フレーク ホワイト,普通牛乳	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,きゅうり,レタス,スイートコーン	510
29	金	ごはん,大根とふのみそ汁,ピビンバ.野菜スティック	ポップコーン,オレンジジュース	精白米,調合サラダ油,上白糖,しるごま,とうもろこし玄穀,バター	まこんぶ,豚ひき肉	だいこん,にんじん,根深ねぎ,もやし,チンゲンサイ,きゅうり,パプリカ,濃縮還元ジュース	439
30	土	わかめ炒りバター茶飯,肉じゃがコロッケ.りんごジュース	提供なし 13時保育終了	精白米,バター,調合サラダ油	湯通し塩蔵わかめ	りんご ストレートジュース	433
平均摂取カロリー							538