

平成28年 7月 予定献立表 (未満児)

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	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	金	ごませんべい、牛乳	ごはん、きゃべつときぬさやのみそ汁、筑前煮、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、こんにゃく、アク抜き済、上白糖、マカロニ・スパゲッティ	普通牛乳、鶏もも皮つきこま切れ、ハム ロース、クリームチーズ	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	554
2	土	せんべい、牛乳	さげすし、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	普通牛乳、まこんぶ	きゅうり、ふなしめじ、たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ	374
4	月	ブリッツ、牛乳	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	普通牛乳、鶏ひき肉、ささいか	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	573
5	火	ハーベスト、牛乳	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	普通牛乳、鶏もも皮つきこま切、切れるチーズ	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、レタス、きゅうり	599
6	水	マンナ、牛乳	枝豆ごはん、七夕そうめん、星コロケ、ツナとキャベツの辛醤油	オレンジゼリー、ビスコ、麦	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	マンナ、普通牛乳、ハム プレス、卵、しりこんぶ、かたくちいわし 煮干し、星コロケ、ツナ缶詰 水煮フレーク	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	451
7	木	せんべい、牛乳	ごはん、卵とまとのスープ、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、ごま油、食パン 市販、オリーブ油	普通牛乳、卵、さけ	トマト、コーン缶詰 クリーム、コーン缶詰 ホール、きゅうり	611
8	金	オールレーズン、牛乳	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	普通牛乳、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)	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	620
9	土	せんべい、牛乳	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	普通牛乳、焼き海苔、花かつお	りんご ストレートジュース	513
11	月	ビスコ、牛乳	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	普通牛乳、若鶏もも皮つきこま切、しらす干し半乾燥品、切れるチーズ	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	565
12	火	キャンディーズ、オレンジジュース	黒糖ロールパン、コンソメスープ、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、ごま油、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	パプリカ、濃縮還元ジュース、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	463
13	水	プチポテト、牛乳	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、こんにゃく、アク抜き済、上白糖、じゃがいも Lサイズ	普通牛乳、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	468
14	木	アスパラガスクッキー、牛乳	枝豆と梅ご飯、しめじとやしのみそしる、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	普通牛乳、めかじき、きな粉 全粒大豆	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	541
15	金	ゼリー、麦茶	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、しらすきアク抜き済、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	486
16	土	せんべい、牛乳	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	普通牛乳、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	494
19	火	どうぶつクッキー、牛乳	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、おしいか	アイスクリーム、せんべい、麦茶	精白米、上白糖、さつまいも、調合サラダ油、はるさめ、ごま油	普通牛乳、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	616
20	水	バナナ、牛乳	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	普通牛乳、ベーコン、卵、しらす干し半乾燥品	バナナ、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	559
21	木	芋けんぴ、牛乳	ごはん、油揚げとインゲンの味噌汁、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	芋けんぴ、普通牛乳、油揚げ、インゲンまめ、まこんぶ、あかい	にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、もやし	593
22	金	えびせん、牛乳	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、しらすきアク抜き済、しるごま	かっぱえびせん、普通牛乳、生揚げ、豚ばら 薄切こま切、湯通し塩蔵わかめ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ	643
23	土	せんべい、牛乳	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	普通牛乳、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	根深ねぎ、にんじん、きゅうり、レタス	285
25	月	カルシウムせんべい、牛乳	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、ごま油	普通牛乳、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	479
26	火	プリン、麦茶	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、鶏もも皮つきこま切、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	604
27	水	ヨーグルト、麦茶	ごはん、きゃべつとなるのみそ汁、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	いちごヨーグルト、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	503
28	木	ぼたぼたやき、牛乳	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	普通牛乳、めかじき、ツナ缶詰 水煮フレークホワイト	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	496
29	金	バタークッキー、牛乳	ごはん、大根とふのみそ汁、ピンパ、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	普通牛乳、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	487
30	土	せんべい、牛乳	わかめ炒りバター茶飯、肉じゃがコロケ、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	普通牛乳、湯通し塩蔵わかめ	りんご ストレートジュース	425
平均摂取カロリー								520