

予 定 献 立 表 (未 満 児)

1 / 1 ページ
調理場名:わかさ保育園
コース名:わかさ保育園

令和 6年10月 1日~令和 6年10月31日分
給食日数 26日

月	日	曜日	10時	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
10	1	火	麦茶	ごはん、麻婆豆腐、ふとわかめの味噌汁、かぶと胡瓜の塩もみ、ばなな(1/2)ほん	牛乳100ml、くりーむぱん	豆腐、ぶたひき肉、湯通し塩蔵わかめ、煮干し、生乳	こめ、でん粉、車糖、植物油脂、焼きふ、クリームパン	根深ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、かぶ、きゅうり、バナナ	624	22.5	19.0	2.3
	2	水	ヤクルト	ごはん、野菜カレー、コールスロー、こまつなとしめじのすーびみるく、オレンジ(40)	麦茶、せんべい(15)	ヤクルト、ぶたヒレ、まこんぶ、生乳、ベーコン	こめ、じゃがいも、植物油脂、甘辛せんべい	にんじん、たまねぎ、なす、西洋かぼちゃ、さやいんげん、キャベツ、スイートコーン 缶詰、ほんしめじ、こまつな、ネーブル	477	12.3	12.9	2.8
	3	木	麦茶	ごはん、磯煮、じゃがいもとにんじんのみそしる、中華づけ、グレープフルーツ(50)	よーぐると、クラッカー(15)	だいや、ぶたもも、さつま揚げ、豆腐、煮干し、ヨーグルト	こめ、じゃがいも、植物油脂、車糖、クラッカー	にんじん、ひじき、スイートコーン 缶詰、根深ねぎ、きゅうり、グレープフルーツ	480	17.6	12.2	2.5
	4	金	牛乳100ml	ごはん、肉じゃが(豚)、豆腐・えのき・わかめの味噌汁、こまつなとにんじんのおかかあえ、ばなな(1/2)ほん	牛乳100ml、チョコパン	生乳、ぶたもも、豆腐、煮干し、湯通し塩蔵わかめ、かつお節	こめ、じゃがいも、しらたき、植物油脂、車糖、チョココロネ	たまねぎ、さやいんげん、にんじん、えのきたけ、こまつな、バナナ	624	22.1	21.2	2.2
	5	土	せんべい(15)	こがたぼんおんぶ、牛乳200(パック)、ばなな	せんべい(15)	生乳	甘辛せんべい、プレミックス粉、車糖、ミルクチョコレート、バター	バナナ	512	12.3	11.3	1.0
	7	月	牛乳100ml	ごはん、えいようきんぴら、かぼちゃのみそ汁、キャベツとわかめのサラダ、ばなな(1/2)ほん	麦茶、せんべい(15)	生乳、ぶたかた、さつま揚げ、油揚げ、煮干し、湯通し塩蔵わかめ	こめ、植物油脂、車糖、甘辛せんべい	ごぼう、にんじん、青ピーマン、西洋かぼちゃ、根深ねぎ、生しいたけ、キャベツ、きゅうり、バナナ	484	15.0	12.9	2.5
	8	火	麦茶	ごはん、にくいりやきそば(25びーまん)いり、卵スープ、胡瓜のピクルス、オレンジ(40)	牛乳100ml、黒むしパンジ(40)	ぶたもも、全卵、生乳	こめ、中華めん、植物油脂、でん粉、車糖、薄力粉、黒砂糖	にんじん、青ピーマン、キャベツ、生しいたけ、たまねぎ、きゅうり、ネーブル	497	15.8	11.5	1.9
	9	水	ヤクルト	ごはん、親子煮、きゃべつときゅうりのまよ9さらだ、だいこんとベーコンのすーぶ、グレープフルーツ(50)	麦茶、クラッカー(15)	ヤクルト、とりむね〔成鶏肉〕、全卵、ベーコン	こめ、車糖、植物油脂、マヨネーズ、クラッカー	にんじん、たまねぎ、グリーンピース水煮缶詰、キャベツ、きゅうり、だいこん、根深ねぎ、乾しいたけ、グレープフルーツ	457	13.7	15.4	1.8
	10	木	麦茶	ごはん、豆腐ハンバーグ(50)、ふとわかめの味噌汁、きりぼしさらだ、ばなな(1/2)ほん	麦茶、塩ゆでじゃが芋(70)	豆腐、とりひき肉、全卵、粉乳、ナチュラルチーズ、湯通し塩蔵わかめ、煮干し	こめ、パン粉、植物油脂、焼きふ、普通はるさめ、車糖、じゃがいも	根深ねぎ、にんじん、切干しだいこん、きゅうり、バナナ	430	18.3	10.6	2.0
	11	金	牛乳100ml	ごはん、鳥のからあげ、なるとこまつなのすましる、きゅうりのおかか和え、オレンジ(40)	麦茶、ひすけつと(15)	生乳、全卵、とり手羽〔若鶏肉〕、かつお節、なると、削り節	こめ、でん粉、植物油脂、ビスケット	しょうが、にんにく、こまつな、きゅうり、ネーブル	441	18.1	15.3	2.4
	12	土	ヤクルト	しょーとけいさいちごほーる		ヤクルト、全卵、生乳	中力粉、車糖、バター	いちご	478	10.2	3.9	0.0
	15	火	麦茶	ひじきごはん、かぶと胡瓜の塩もみ、△豆腐と大根のみそ汁、ばなな(1/2)ほん、いう豆腐	牛乳100ml、らすく(さとう)	油揚げ、だいや水煮缶詰、煮干し、豆腐、ぶたひき肉、全卵、生乳	こめ、ざらめ糖、植物油脂、車糖、焼きふ	ひじき、にんじん、乾しいたけ、グリーンピース水煮缶詰、かぶ、きゅうり、だいこん、さやえんどう、バナナ、たまねぎ	488	23.1	15.6	2.7
	16	水	ヤクルト	カレーピラフ、小松菜のサラダ、△かぶとウインナーのミルクスープういんなーみるく、ポイルウインナー(20)、オレンジ(40)	麦茶、マカロニのあべかわ	ヤクルト、とりむね〔成鶏肉〕、ハム、ソーセージ、生乳、きな粉	こめ、植物油脂、バター、車糖、マカロニ・スパゲッティ、ざらめ糖	にんじん、たまねぎ、グリーンピース水煮缶詰、スイートコーン 缶詰、こまつな、かぶ、かぶ葉、ネーブル	504	16.3	17.3	2.2
	17	木	麦茶	ひじきごはん、玉葱とわかめのスープ、春雨とハムの拌三菜、グレープフルーツ(50)	よーぐると、クラッカー(15)	油揚げ、だいや水煮缶詰、全卵、湯通し塩蔵わかめ、ハム、ヨーグルト	こめ、ざらめ糖、植物油脂、普通はるさめ、車糖、クラッカー	ひじき、にんじん、乾しいたけ、グリーンピース水煮缶詰、たまねぎ、きゅうり、グレープフルーツ	344	12.4	6.9	1.7
	18	金	牛乳100ml	ごはん、ちくぜんに(じゃが)、きのこスープ(中華)、きゅうりとつなのさらだ、ばなな(1/2)ほん	牛乳100ml、つなぱん	生乳、とりむね〔成鶏肉〕、焼き竹輪、ベーコン、まぐろ 缶詰、全卵、あおのり	こめ、じゃがいも、板こんにやく、車糖、植物油脂、プレミックス粉、マヨネーズ	にんじん、えのきたけ、ほんしめじ、たまねぎ、生しいたけ、キャベツ、きゅうり、バナナ	600	23.9	21.6	2.3
	19	土	せんべい(15)	こがたぼんおんぶ、牛乳200(パック)、ばなな	せんべい(15)	生乳	甘辛せんべい、プレミックス粉、車糖、ミルクチョコレート、バター	バナナ	512	12.3	11.3	1.0
	21	月	牛乳100ml	ごはん、だいこんきんぴら、じゃがいものみそ汁、キャベツのごま酢あえ、ばなな(1/2)ほん	麦茶、せんべい(15)	生乳、ぶたかた、さつま揚げ、煮干し	こめ、植物油脂、車糖、じゃがいも、ごま、甘辛せんべい	にんじん、青ピーマン、だいこん、根深ねぎ、キャベツ、きゅうり、バナナ	494	15.5	14.2	2.3
	22	火	麦茶	ごはん、わふうすあげってい(22)、トマトと卵のスープ、胡瓜のピクルス、オレンジ(40)	牛乳100ml、みぞむしぱん	ベーコン、全卵、生乳	こめ、マカロニ・スパゲッティ、植物油脂、車糖、薄力粉	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、キャベツ、ほんしめじ、にんにく、トマト、スイートコーン 缶詰、きゅうり、ネーブル	516	15.4	11.7	3.4
	23	水	ヤクルト	たまごちやーはん、ごぼうサラダ、キャベツといんげんのスープ、ポイルウインナー(20)、グレープフルーツ(50)	麦茶、おれんじゼリーおんぶ	ヤクルト、全卵、ベーコン、ソーセージ、ホイップクリーム	こめ、植物油脂、ごま、マヨネーズ	ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、さやいんげん、グレープフルーツ、みかん 果実飲料	482	11.1	16.5	1.1
	24	木	麦茶	おたのしみおんぶおにぎりちやづけ、胡瓜ともやしのナムル、ふりかけ、ばなな(1/2)ほん	麦茶、ふらいどぼと(あおのり)	あまのり、あおのり	こめ、植物油脂、車糖、ごま、じゃがいも	根深ねぎ、にんじん、きゅうり、りよくとうもやし、バナナ	395	8.0	7.0	0.7
	25	金	牛乳100ml	ごはん、なんぼんたるたる、ちんげんさいのすーぶ、かぼちゃのさらだ(まよどれ)、オレンジ(40)	牛乳100ml、ひすけつと(15)	生乳、とりむね〔成鶏肉〕、全卵	こめ、薄力粉、植物油脂、車糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング、ビスケット	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、西洋かぼちゃ、きゅうり、スイートコーン 缶詰、ネーブル	613	20.4	29.3	2.2
	26	土	せんべい(15)	こがたぼんおんぶ、牛乳200(パック)、ばなな	せんべい(15)	生乳	甘辛せんべい、プレミックス粉、車糖、ミルクチョコレート、バター	バナナ	512	12.3	11.3	1.0
	28	月	牛乳100ml	ごはん、にくだんごのあまからに、レタススープ、ばすたさらだ(まよどれ)、グレープフルーツ(50)	麦茶、せんべい(15)	生乳、ぶたひき肉、全卵、ベーコン	こめ、パン粉、でん粉、植物油脂、車糖、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、甘辛せんべい	にんじん、たまねぎ、レタス、えのきたけ、根深ねぎ、きゅうり、スイートコーン 缶詰、グレープフルーツ	594	18.9	24.6	1.7
	29	火	麦茶	ごはん、麻婆豆腐、ふとわかめの味噌汁、かぶと胡瓜の塩もみ、ばなな(1/2)ほん	牛乳100ml、ピザトースト	豆腐、ぶたひき肉、湯通し塩蔵わかめ、煮干し、生乳、ベーコン、ピザ用チーズ	こめ、でん粉、車糖、植物油脂、焼きふ、食パン	根深ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、かぶ、きゅうり、バナナ、青ピーマン、たまねぎ	551	22.2	19.9	2.8
	30	水	ヤクルト	ごはん、チキンカレー、小松菜のサラダ、△かぶとウインナーのミルクスープういんなーみるく、オレンジ(40)	アイスクリーム	ヤクルト、とりむね〔成鶏肉〕、ソーセージ、生乳、全卵	こめ、じゃがいも、植物油脂、車糖、薄力粉、甘納豆	にんじん、たまねぎ、にんにく、こまつな、スイートコーン 缶詰、かぶ、かぶ葉、ネーブル	561	16.3	17.9	2.2
	31	木	麦茶	ごはん、磯煮、じゃがいもとにんじんのみそしる、中華づけ、グレープフルーツ(50)	よーぐると、クラッカー(15)	だいや、ぶたもも、さつま揚げ、豆腐、煮干し、ヨーグルト	こめ、じゃがいも、植物油脂、車糖、クラッカー	にんじん、ひじき、スイートコーン 缶詰、根深ねぎ、きゅうり、グレープフルーツ	480	17.6	12.2	2.5
期間平均									506	16.3	14.8	2.0