

平成24年

7月

給食献立(3色わけ)

【保育園用】

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん 白身魚のチーズフライ みかんサラダ 青菜とうずら卵のスープ	ホキチーズフライ、うずら卵	米、油、三温糖、春雨	甘夏みかん缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、玉葱	367 kcal 13.8 g 10.5 g 1.1 g
3火	ごはん 呉の肉じゃが(郷土) 五色サラダ ポークウインナー	牛肉、かまぼこ、荒挽ポークウインナー	米、じゃがいも、三温糖、油、白ごま	玉葱、アスパラガス、キャベツ、にんじん、コーン、糸こんにゃく	420 kcal 15.8 g 11.4 g 1.7 g
4水	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 胡瓜とかにかまの酢の物 かぼちゃのみそ汁	鶏肉、かに風味かまぼこ、豆腐、カットわかめ、米みそ	米、すりごま、三温糖	きゅうり、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、玉葱、えのきたけ、青ねぎ	388 kcal 17.8 g 10.2 g 2.3 g
5木	ごはん なす入りマーボー豆腐 ばんさんすう	豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ロースハム	米、三温糖、油、でんぶ、春雨、ごま油	なす、玉葱、たけのこ、にんじん、青ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きくらげ、きゅうり	364 kcal 12.5 g 9.9 g 2.1 g
6金	梅じゃごごはん あじの夏野菜あんかけ オクラ入りそうめん汁 七夕ゼリー	ちりめんじゃこ、まあじ、かまぼこ、かつおぶし	米、でんぶ、油、三温糖、そうめん、七夕ゼリー	梅干、玉葱、ピーマン、パプリカ(赤)、にんじん、しめじ、オクラ	382 kcal 18.2 g 7.6 g 3.4 g
9月	ごはん 小さいわし天ぷら ひじきの炒め煮 豚汁	小さいわし天ぷら、芽ひじき、さつま揚げ、大豆、豚肉、豆腐、米みそ	米、油、三温糖、さといも	にんじん、えだまめ、ごぼう、青ねぎ、糸こんにゃく	414 kcal 17.0 g 11.0 g 2.1 g
10火	ごはん 豚肉のしょうが焼き こんぶ和え とうふ汁	豚肉、塩昆布、豆腐、油揚げ、かつおぶし	米、三温糖	しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、玉葱、こまつな	380 kcal 17.7 g 11.9 g 2.2 g
11水	ごはん 揚げシューマイ もやしのナムル 青梗菜のスープ	焼売、かに風味かまぼこ、うずら卵、カットわかめ	米、油、すりごま、ごま油、三温糖	太もやし、こまつな、にんじん、にんにく、チンゲンツァイ、コーン	416 kcal 12.3 g 15.8 g 2.0 g
12木	ごはん チキンピーンズ ごまドレサラダ カットコーン	鶏肉、大豆、大豆、ちりめんじゃこ、ロースハム	米、じゃがいも、油、三温糖、すりごま	玉葱、にんじん、グリーンピース、トマト缶詰、キャベツ、きゅうり、カットコーン	408 kcal 14.5 g 9.1 g 1.5 g
13金	ごはん 鮭の塩焼き 五目きんぴら うどん汁	鮭、豚ばら、油揚げ、かまぼこ、かつおぶし	米、三温糖、油、白ごま、干しうどん	ごぼう、にんじん、冷凍さやいんげん、玉葱、青ねぎ、こんにゃく	407 kcal 20.1 g 11.2 g 2.6 g
17火	ごはん いかリングのから揚げ マカロニサラダ 冬瓜スープ	いかリングフライ、ミックスピーンズ、ツナ、えび	米、油、マカロニ、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうがん、玉葱、こまつな	399 kcal 15.1 g 11.8 g 1.1 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
18水	ごはん ふりかけ 大豆と肉団子のトマト煮 ビーフンサラダ	大豆、肉団子、ロースハム	米、じゃがいも、三温糖、油、平ビーフン	玉葱、にんじん、グリーンピース、トマト缶詰、にんにく、キャベツ、アスパラガス、コーン	366 kcal 12.2 g 7.3 g 1.4 g
19木	あなごめし(郷土) 鶏のから揚げ きゅうりの酢の物 かきたま汁	あなご、きざみのり、鶏肉、ちりめんじゃこ、カットわかめ、たまご、かつおぶし	米、でんぶ、中力粉、油、三温糖	にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱、しめじ、青ねぎ	419 kcal 19.2 g 13.2 g 2.0 g
20金	夏野菜のカレー 小松菜とコーンのあえ物 冷凍みかん	鶏肉、角切りこんぶ	米、油、カレールウ、白ごま、三温糖	アスパラガス、なす、かぼちゃ、玉葱、トマト缶詰、にんじん、にんにく、太もやし、こまつな、コーン、冷凍みかん	407 kcal 9.9 g 8.9 g 2.1 g
23月	ごはん 肉団子の酢豚風 なすのみそ汁 えだまめ	ミートボール、豆腐、油揚げ、カットわかめ、米みそ	米、油、三温糖、でんぶ	たけのこ、にんじん、ピーマン、玉葱、えのきたけ、なす、青ねぎ、えだまめ	428 kcal 17.5 g 14.1 g 2.1 g
24火	ごはん ゴーヤとえびのかき揚げ 切り干し大根の炒め煮 はんぺんのすまし汁	えび、さつま揚げ、はんぺん、カットわかめ、かつおぶし	米、天ぷら粉、油、三温糖	にがうり、玉葱、にんじん、切干し大根、さやいんげん、えのきたけ、青ねぎ	389 kcal 12.0 g 7.9 g 1.4 g
25水	ごはん 鱈の西京焼き 小松菜のおひたし にらたま汁 チーズ	さわら、米みそ、和え物用かつお節、たまご、かつおぶし、チーズ	米、三温糖、油、でんぶ	こまつな、にんじん、キャベツ、玉葱、しめじ、にら	402 kcal 22.2 g 11.8 g 2.1 g
26木	ハヤシライス じゃこサラダ ミニゼリー(ピーチ)	豚肉、豚肉、ちりめんじゃこ、ツナ、カットわかめ	米、油、バター、ハヤシルウ、デミグラスソース、三温糖、ミニゼリー(ピーチ)	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、コーン	407 kcal 11.7 g 12.3 g 1.8 g
27金	ごはん なすのカレー煮 胡瓜とたこの酢みそ和え 焼きぎょうざ	豚ひき肉、生揚げ、うずら卵、まだこ、カットわかめ、米みそ	米、三温糖、油	なす、玉葱、パプリカ(赤)、さやいんげん、きゅうり、キャベツ、にんじん	423 kcal 17.7 g 13.3 g 1.2 g
30月	ごはん 新じゃがいものうま煮 野菜と竹輪のごま酢あえ いかフリッター	鶏肉、生揚げ、カットわかめ、白ちくわ、いかフリッター	米、じゃがいも、三温糖、すりごま、白ごま、油	玉葱、にんじん、さやいんげん、こまつな、キャベツ、こんにゃく	439 kcal 14.9 g 13.4 g 1.5 g
31火	ごはん 手作り豆腐ハンバーグ キャベツのレモンあえ 野菜スープ	鶏ひき肉、豆腐、たまご、カットわかめ、ベーコン	米、パン粉、油、デミグラスソース、三温糖、じゃがいも	玉葱、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン果汁、グリーンピース	339 kcal 13.4 g 7.8 g 1.2 g
					kcal g g g