



# 夕食献立予定表



[平成24年]

コンビプラザ川口保育園

日	曜	夕 食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
1	水	ご飯 具沢山スープ 豆腐ミートローフ キャベツとコーンソテー	豚挽肉 豆腐 牛乳 鶏卵	精白米 じゃが芋 パン粉 調合油	玉葱 人参 スイートコーン トマトケチャブ キャベツ
2	木	ご飯 ナスと油揚げの味噌汁 鶏肉のあけぼの焼き もやしとほうれん草のゴマ和え	油揚げ 味噌 鶏肉	精白米 胡麻 砂糖	なす 玉葱 トマトケチャブ もやし ほうれん草 人参
3	金	中華丼 豆腐とワカメの味噌汁 胡瓜と大根の浅漬け	豚肉 豆腐 味噌	精白米 片栗粉	キャベツ 玉葱 人参 スイートコーン ピーマン ワカメ 胡瓜 大根
6	月	トマトスパゲティ 大豆サラダ えのきともやしの野菜スープ オレンジ	ベーコン 大豆	スパゲティ 調合油 マヨネーズ	玉葱 人参 しめじ ピーマン えのきたけ 大根 もやし 胡瓜 トマトホール缶詰 ネーブル
7	火	ご飯 ふりかけ ジャガ芋とワカメの味噌汁 ポークビーンズ 大根としらすのサラダ	ゆかり 味噌 大豆 豚挽肉 しらす干し	精白米 じゃが芋 調合油 胡麻油	ワカメ 玉葱 人参 スイートコーン 大根 トマトホール缶詰 トマトケチャブ 胡瓜
8	水	ご飯 大根とえのきの味噌汁 豚肉の生姜焼き もやしソテー	味噌 豚肉	精白米 調合油	大根 えのきたけ 生姜 もやし 人参
9	木	ご飯 春雨スープ 鶏肉の味噌焼き ジャーマンポテト	ベーコン 鶏肉 味噌	精白米 春雨 調合油 じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ
10	金	照り焼きチキン丼 たまねぎの味噌汁 もやしとほうれん草の磯和え	鶏肉 味噌	精白米	玉葱 海苔 もやし ほうれん草 人参
13	月	肉味噌あんかけうどん ツナサラダ えのきとワカメのスープ りんご	豚挽肉 味噌 ツナ缶詰	うどん 砂糖 マヨネーズ	人参 玉葱 たけのこ 干し椎茸 えのきたけ ワカメ キャベツ スイートコーン りんご
14	火	ご飯 吉野汁 鶏肉の味噌焼き いんげんと南瓜ゴマ和え	鶏肉 味噌	精白米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 調合油 胡麻	小松菜 人参 大根 さやいんげん 南瓜
15	水	ご飯 豆腐と油揚げの味噌汁 筑前煮 ほうれん草お浸し	豆腐 油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節	精白米 里芋	人参 れんこん たけのこ さやいんげん ほうれん草
16	木	ご飯 ネギとしめじの味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 胡瓜とワカメの酢の物	味噌 凍り豆腐 豚挽肉	精白米 片栗粉 砂糖	しめじ 長ねぎ 干し椎茸 人参 玉葱 ワカメ グリーンピース 胡瓜 スイートコーン
17	金	スタミナ丼 大根と豆腐の味噌汁 三色ナムル	豚肉 豆腐 味噌	精白米 胡麻 胡麻油	小松菜 玉葱 人参 大根 もやし 胡瓜
20	月	けんちんうどん じゃが芋の甘煮 パナナ	豚肉 油揚げ	うどん 里芋 じゃが芋 砂糖	ごぼう 大根 人参 長ねぎ パナナ
21	火	ご飯 ほうれん草と油揚げの味噌汁 ジャガ芋と鶏肉の味噌がら炒め キャベツとコーンソテー	油揚げ 味噌 鶏肉	精白米 じゃが芋 砂糖 胡 麻 調合油	ほうれん草 キャベツ スイートコーン
22	水	ご飯 なめことワカメの味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草ともやしの和え物	味噌 凍り豆腐 豚挽肉	精白米 片栗粉	なめこ ワカメ 干し椎茸 人参 玉葱 グリーンピース ほうれん草 もやし
23	木	ご飯 野菜スープ ポテトおやき 小松菜ごま和え	豚挽肉 牛乳 バルメザンチーズ	精白米 じゃが芋 バター 調合油 胡麻 砂糖	チンゲンサイ 玉葱 人参 スイートコーン 小松菜 キャベツ
24	金	五目チャーハン 小松菜の味噌汁 じゃが芋の甘煮	鶏肉 鶏卵 味噌	精白米 じゃが芋 砂糖	人参 干し椎茸 たけのこ 小松菜
27	月	ミートソーススパゲティ 野菜スープ 南瓜サラダ オレンジ	豚挽肉	スパゲティ 調合油 マヨネーズ	人参 玉葱 トマトケチャブ チンゲンサイ スイートコーン 南瓜 胡瓜 ネーブル
28	火	ご飯 ごぼうとチンゲンサイの味噌汁 ポークビーンズ 小松菜お浸し	味噌 大豆 豚挽肉 削り節	精白米 調合油	ごぼう チンゲンサイ 玉葱 人参 小松菜 トマトケチャブ トマトホール缶詰 スイートコーン
29	水	ご飯 もやしと油揚げの味噌汁 肉じゃが ブロッコリーおかか和え	油揚げ 味噌 豚肉 かつお節	精白米 じゃが芋 しらたき 砂糖	もやし 人参 玉葱 ブロッコリー スイートコーン

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA レチノール当量：RE	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
278 Kcal	11.3 g	6.6 g	56 mg	1.6 mg	113 μg	0.23 mg	0.15 mg	19 mg