



# 給食献立予定表



「平成24年」

コンビプラザ川口保育園

日	曜	昼食	おやつ	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 もやしと油揚げの味噌汁 八宝菜 さつまいもとブロッコリーのサラダ	納豆白玉 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 かまぼこ えび 納豆 牛乳	精白米 調合油 片栗粉 さつまいも マヨネーズ 白玉粉	もやし 白菜 長ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー
2	木	肉味噌あんかけうどん 南瓜サラダ えのきとワカメのスープ パナナ	三色おにぎり 牛乳	豚挽肉 味噌 鶏卵 牛乳	うどん 砂糖 マヨネーズ 精白米 調合油	人参 玉葱 たけのこ 干し椎茸 えのきたけ ワカメ 南瓜 胡瓜 パナナ ほうれん草
3	金	恵方巻き ネギとしめじの味噌汁 さつまいもの甘煮 みかん	節分豆 牛乳	ツナ缶詰 豚肉 味噌 大豆 きな粉 牛乳	精白米 マヨネーズ 砂糖 さつまいも 砂糖	海苔 胡瓜 しめじ 長ねぎ みかん
4	土	カレーピラフ 具沢山スープ ポテトサラダ	サンドビスケット (ジャム) 牛乳	豚挽肉 牛乳	精白米 春雨 じゃが芋 マヨネーズ ビスケット	玉葱 人参 スイートコーン 胡瓜 苺ジャム
5	月	ビビンバ丼 春雨サラダ キャベツと油揚げの味噌汁	きなこ蒸しパン 牛乳	豚挽肉 油揚げ 味噌 きな粉 鶏卵 牛乳	精白米 砂糖 胡麻油 春雨 薄力粉 無塩バター	ほうれん草 もやし 人参 キャベツ スイートコーン 胡瓜
6	火	食パン 苺ジャム コンソメスープ タンドリーチキン マカロニサラダ 牛乳	ひじきごはん 麦茶	鶏肉 プレーンヨーグルト ロースハム 牛乳 油揚げ	食パン じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 精白米 砂糖	苺ジャム 玉葱 人参 胡瓜 ひじき
7	水	ご飯 根菜の味噌汁 豆腐のまさご揚げ ブロッコリーナムル	マドレーヌ 牛乳	味噌 豆腐 豚挽肉 おから えび しらす干し 鶏卵	精白米 じゃが芋 片栗粉 調合油 胡麻油 胡麻 薄力粉 砂糖 バター	大根 人参 玉葱 ブロッコリー 人参 オクラ レモン果汁
8	木	きのこクリームスパゲティ 具沢山スープ 胡瓜サラダ みかん	沖縄風混ぜご飯 牛乳	鶏肉 牛乳 豚肉	スパゲティ 春雨 胡麻油 砂糖 精白米	しめじ 玉葱 人参 スイートコーン 胡瓜 みかん 生椎茸
9	金	ご飯 えのきとワカメの味噌汁 魚のコーンマヨネーズ焼き 人参甘煮 えのきとしめじのお浸し	お豆腐団子 牛乳	味噌 魚 豆腐 牛乳	精白米 マヨネーズ 砂糖 白玉粉 片栗粉	えのきたけ ワカメ スイートコーン 人参 しめじ ほうれん草
10	月	ハヤシライス コーンとワカメのスープ 春雨サラダ	さつまいも蒸しパン 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	精白米 調合油 春雨 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス	玉葱 人参 ワカメ スイートコーン 胡瓜
11	火	クロワッサン 白菜とベーコンスープ 卵焼き きのことサラダ 牛乳	混ぜご飯 麦茶	ベーコン 豚挽肉 鶏卵 牛乳 鶏肉	クロワッサン 砂糖 精白米 マヨネーズ こんにゃく	白菜 玉葱 人参 トマト ケチャップ ごぼう えのきたけ しめじ 胡瓜 干し椎茸
12	水	 ランチ	焼きそば 牛乳	しらす干し 豚挽肉 豆腐 味噌 牛乳 鶏肉	精白米 胡麻 砂糖 さつまいも 胡麻油 中華めん 調合油	海苔 玉葱 長ねぎ もやし ほうれん草 人参 ミニトマト キャベツ ピーマン レモン果汁
13	木	ほうとううどん ちくわとさつまいもの天ぷら りんご	チーズとかつおぶしの おにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 竹輪 牛乳 削り節 プロセスチーズ	うどん さつまいも 天ぷら粉 調合油 精白米	南瓜 人参 大根 長ねぎ りんご
14	金	ご飯 豚汁 魚の洋風焼き もやしとほうれん草の磯和え	野菜チヂミ 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 魚 鶏卵 牛乳	精白米 薄力粉 胡麻油 砂糖 じゃが芋	大根 玉葱 人参 しめじ えのきたけ もやし ほうれん草 海苔 なら
15	土	磯うどん 里芋のそぼろあんかけ パナナ	サンドビスケット (ジャム) 牛乳	豚肉 豚挽肉 牛乳	うどん 砂糖 里芋 片栗粉 ビスケット	人参 玉葱 長ねぎ 干し椎茸 ワカメ パナナ 苺ジャム
16	月	カレーピラフ コンソメスープ ツナサラダ	スイートポテト 牛乳	豚挽肉 ツナ缶詰 牛乳 鶏卵	精白米 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ さつまいも バター	玉葱 人参 キャベツ スイートコーン
17	火	ぶどうパン チキンスープ 牛乳 豚肉のチーズ焼き コロコロサラダ	油揚げとおかかの おにぎり 麦茶	鶏肉 豚肉 プロセスチーズ 牛乳 油揚げ 削り節	ぶどうパン マヨネーズ 精白米 胡麻	チンゲンサイ えのきたけ 南瓜 人参 スイートコーン 胡瓜
18	水	ご飯 大根と豆腐の味噌汁 筑前煮 ブロッコリーの納豆和え	パンプティング 牛乳	豆腐 味噌 鶏肉 納豆 鶏卵 牛乳	精白米 里芋 食パン 砂糖 バター	大根 人参 れんこん たけのこ さやいんげん ブロッコリー
19	木	ご飯 ネギと油揚げの味噌汁 鶏照り焼き いんげんのゴマ和え ブロッコリーおかか和え	じゃが丸くん 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	精白米 調合油 胡麻 砂糖 じゃが芋 片栗粉 バター	長ねぎ さやいんげん ブロッコリー 人参 スイートコーン 海苔
20	金	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 魚塩焼き 白菜お浸し	ふかし芋 牛乳	油揚げ 味噌 魚 かつお節	精白米 さつまいも	キャベツ 白菜 人参
21	土	豚丼 玉葱の味噌汁 キャベツのおかか和え	サンドビスケット (ジャム) 牛乳	豚肉 味噌 削り節	精白米 ビスケット	玉葱 キャベツ 苺ジャム
22	月	中華丼 ならと豆腐のかきたま汁 春雨サラダ	パウンドケーキ 牛乳	豚肉 豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 片栗粉 春雨 砂糖 無塩バター ホットケーキミックス	キャベツ 玉葱 人参 スイートコーン ピーマン なら 胡瓜 レーズン
23	火	食パン 苺ジャム 豚肉のチーズ焼き えのきともやしの野菜スープ キャベツとコーンソテー 牛乳	ラップおにぎり 麦茶	豚肉 牛乳	食パン 調合油 精白米 胡麻	苺ジャム えのきたけ もやし 人参 玉葱 キャベツ スイートコーン
24	水	ご飯 根菜の味噌汁 つくね焼き ブロッコリーナムル ひじきの煮物	ワカメうどん 牛乳	味噌 鶏挽肉 鶏卵 竹輪 牛乳	精白米 じゃが芋 砂糖 胡麻 うどん 片栗粉 胡麻油	大根 人参 玉葱 生姜 ブロッコリー 人参 オクラ ひじき さやいんげん ワカメ 長ねぎ

### ☆ 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 (1日ノル当量：RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
497 Kcal	18.1 g	15.4 g	224 mg	2.1 mg	182 μg	0.34 mg	0.36 mg	21 mg