

平成30年1月給食献立表

かすみ保育園

○都合により一部変更する場合があります。

日	曜	献立名	午後のおやつ (全員)	主な材料	エネルギー たんぱく質 脂肪
4	木	麦ごはん すまし汁 筑前煮 お浸し みかん	マカロニきな粉 牛乳	米 押麦 鶏肉 焼き竹輪 里芋 人参 ごぼう 板こんにゃく 干し椎茸 グリンピース もやし キャベツ 白玉麩 長葱 わかめ マカロニ きな粉	490 19.6 11.6
5	金	静岡風親子丼 味噌汁 ほうれん草の醤油フレンチ キウイ	☆ポップコーン 牛乳	米 卵 鶏肉 蒸しかまぼこ 干し椎茸 グリンピース ほうれん草 しらす干し 白菜 油揚げ とうもろこし 有塩バター フルーツ 牛乳	411 19.6 14.7
6	土	肉うどん 牛乳 さつま揚げと切り昆布の煮物 みかん	蒸しパン りんご 牛乳	乾麺 豚肉 卵 玉葱 ほうれん草 長葱 さつま揚げ 人参 切り昆布 プレミックス粉 フルーツ 牛乳	617 23.8 15.2
9	火	☆焼きそば スープ 白菜サラダ バナナ チーズ	七草粥風汁かけご飯 麦茶	蒸し中華麺 豚肉 もやし キャベツ 人参 玉葱 ピーマン 白菜 きゅうり わかめ 鶏肉 セロリ チーズ 米 大根 かぶ 蒸しかまぼこ 卵 せり	506 19.2 14
10	水	かぼちゃロールパン スープ 鮭のムニエルマトソース 青菜のソテー 粉ふき芋 みかん	エビチャーハン 麦茶	かぼちゃロールパン 鮭 有塩バター 玉葱 生クリーム ポテト ほうれん草 キャベツ 人参 米 卵 むきえび 長葱 グリンピース フルーツ	509 24.6 15.5
11	木	ハヤシライス 春雨スープ ☆ココロサラダ キウイ	お汁粉 牛乳	米 玉葱 人参 ポテト 豚肉 ハヤシルウ カリフラワー きゅうり ブロッコリー コーン缶 春雨 長葱 白玉粉 小豆 フルーツ	652 17.9 16.6
12	金	☆わかめご飯 味噌汁 肉豆腐 三色和え りんご	手作りカレーマン 牛乳	米 わかめ 押麦 豚肉 豆腐 白滝 玉葱 人参 グリンピース きゅうり 卵 かぼちゃ ほうれん草 薄力粉 カレールウ フルーツ 牛乳	674 24 17.4
13	土	きのこスパゲッティ 牛乳 キャベツと竹輪の味噌マヨネーズ キウイ	二色サンド バナナ 牛乳	スパゲッティ ベーコン ぶなしめじ まいたけ 人参 玉葱 ピーマン キャベツ 焼き竹輪 マヨネーズ 食パン 有塩バター ジャム	587 19.7 21.6
15	月	バターロールパン スープ ハンバーグ ブロッコリー 人参グラッセ みかん	にゅうめん 麦茶	バターロールパン 豚肉 卵 パン粉 玉葱 ウイナー ブロッコリー 人参 ピーマン えのき茸 冷麦 蒸しかまぼこ わかめ 長葱	525 25 20
16	火	☆豚肉のはちみつレモン焼き けんちん汁 ミモザサラダ りんご	フライドポテト 牛乳	米 豚肉 キャベツ はちみつ レモン 卵 きゅうり 人参 豆腐 油揚げ 鶏肉 ごぼう 大根 長葱 ポテト フルーツ 牛乳	689 27.4 31.2
17	水	五穀ご飯 味噌汁 おでん風煮物 青菜ともやしのごま和え キウイ	☆キラキラゼリー ビスケット 牛乳	米 五穀米 ウイナー うずら缶 こんにゃく 人参 大根 ほうれん草 もやし ごま 豆腐 ぶなしめじ りんごジュース 寒天 フルーツ 牛乳	542 16.4 15.4
18	木	カレーうどん 牛乳 野菜と鶏肉のごま醤油和え 紫花豆煮 バナナ	★焼き味噌おにぎり 麦茶	茹でうどん 豚肉 玉葱 長葱 人参 カレー粉 グリンピース 紫花豆 鶏肉 きゅうり わかめ 米 ごま フルーツ 牛乳	625 23.6 11
19	金	かじきの和風ソテー 味噌汁 ブロッコリーのおかか和え みかん	ちんびん 牛乳	米 かじき ぶなしめじ ブロッコリー 人参 おかつ 大根 えのき茸 長葱 プレミックス粉 黒砂糖 フルーツ 牛乳	534 24 8.2
20	土	きつねとじうどん 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 りんご	セサミトースト キウイ 牛乳	乾麺 卵 油揚げ えのき茸 長葱 ほうれん草 カレー粉 ポテト 人参 玉葱 グリンピース 食パン 有塩バター ごま フルーツ 牛乳	656 23 22.3
22	月	☆ふりかけご飯 味噌汁 ☆焼き餃子 ツナの醤油サラダ みかん	幼：チョコバナナパイ 乳：バナナパイ 牛乳	米 ふりかけ 豚肉 餃子の皮 にら キャベツ 長葱 ツナ缶 きゅうり 人参 豆腐 なめこ パイシート チョコレート 卵 フルーツ 牛乳	602 19.8 20.6
23	火	バターサンド 牛乳 ボルシチ ちりめんサラダ バナナ	鶏雑炊 おしゃぶり昆布 麦茶	食パン 有塩バター 豚肉 ポテト 人参 玉葱 キャベツ グリンピース トマトピューレ 生クリーム ちりめんじゃこ 大根 きゅうり 米 鶏肉 卵 長葱	589 25.4 17.5
24	水	☆納豆ご飯 すまし汁 ぶりの味噌焼き 五色野菜のごま醤油和え キウイ	豆腐入り甘辛団子 牛乳	米 納豆 焼きのり ぶり 油揚げ 人参 もやし ピーマン きゅうり ごま はんぺん 三つ葉 白玉粉 豆腐 フルーツ 牛乳	570 25.3 18.2
25	誕生会	チキンピラフ スープ ★カレーコロッケ ミニトマト せんキャベツ みかん	ケーキ 牛乳	米 鶏肉 玉葱 人参 グリンピース 豚肉 ポテト 薄力粉 卵 パン粉 キャベツ きゅうり マヨネーズ ミニトマト もやし ロースハム 長葱	848 22 34.4
26	金	☆醤油ラーメン 牛乳 根野菜の炒り煮 りんご	☆のりまき 麦茶	生中華麺 豚肉 なんと 人参 長葱 わかめ ほうれん草 コーン缶 里芋 れんこん 板こんにゃく 米 ツナ缶 きゅうり マヨネーズ 焼きのり	569 18.8 15.3
27	土	おかめうどん 牛乳 かぼちゃと鶏肉の煮物 みかん	エッグサンド キウイ 牛乳	乾麺 蒸しかまぼこ 白玉麩 ほうれん草 干し椎茸 長葱 鶏肉 かぼちゃ グリンピース 食パン 卵 有塩バター マヨネーズ バセリ フルーツ 牛乳	650 26.7 20.1
29	月	黒糖ロールパン 牛乳 ポークチュー オーロラサラダ バナナ	五目ビーフン 麦茶	黒糖ロールパン 豚肉 ポテト 玉葱 人参 ビーフンシュールー グリンピース キャベツ きゅうり コーン缶 マヨネーズ ビーフン むきえび 小葱	541 21.9 20.8
30	火	ツナとコーンのスパゲッティ スープ 菜果サラダ キウイ	ゆかりおにぎり 幼：小魚 乳：昆布 麦茶	スパゲッティ ツナ缶 コーン缶 玉葱 有塩バター 薄力粉 生クリーム さやいんげん キャベツ きゅうり 干しぶどう 白菜 ベーコン わかめ 米 焼きのり	584 16.7 21.2
31	水	ご飯 かぎ玉汁 さばの煮付け ミニトマト ひじきの炒め煮 みかん	メロンパン風ビスケット 牛乳	米 さば 焼き竹輪 油揚げ 人参 ひじき ミニトマト 卵 ほうれん草 プレミックス粉 フルーツ 牛乳	592 22 21.1
					平均
★印は、新しいメニューです					590
☆印は、すみれ組のリクエストメニューです					22
●○、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつかます					18.4
					塩分
					2.8