

平成30年2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 脂質
1	木	中華風そぼろ丼 ハンサンスー りんご 味噌汁	🍷ピザトースト 牛乳	米 豚肉 茹で筍 人参 玉葱 干し椎茸 グリーンピース 春雨 きゅうり もやし ポテト 小松菜 食パン ウィンナー ピーマン チーズ	594 21.8 20
2	金	しらすご飯 鬼ハンバーグ ブロッコリー 味噌汁	いちご蒸しパン 牛乳	米 しらす干し ごま 豚肉 卵 パン粉 玉葱 グリンピース ウィンナー ブロッコリー 蒸し中華麺 豆腐 なめこ 薄力粉 ジャム 牛乳	624 24.2 22.7
3	土	あんかけうどん 大根の煮物 りんご 牛乳	ツナサンド みかん 牛乳	乾麺 豚肉 なんと 長葱 人参 干し椎茸 えのき草 グリンピース さつま揚げ 大根 食パン ツナ缶 マヨネーズ パセリ 牛乳	694 26.8 23.3
5	月	五穀ご飯 マーボー豆腐 わかめとコーンのサラダ すまし汁	いももち 牛乳	米 五穀米 豚肉 豆腐 うずら卵 長葱 人参 わかめ コーン缶 キャベツ きゅうり 蒸しかまぼこ ほうれん草 ポテト 焼き海苔	496 18.4 15.7
6	火	レーズンロールパン パンプキンシチュー ちりめんサラダ 牛乳	鮭おにぎり おしゃぶり昆布 麦茶	レーズンロールパン 鶏肉 ポテト かぼちゃ 玉葱 ピーマン ちりめんじゃこ 大根 きゅうり 人参 パセリ 米 塩鮭 焼き海苔 牛乳	598 24.2 21.1
7	水	ご飯 さんまの竜田揚げ キャベツのごま酢和え 味噌汁	手作りあんまん 牛乳	米 さんま キャベツ 人参 パセリ ごま 油揚げ かぶ かぶの葉 薄力粉 粒あんこ 牛乳 フルーツ	725 21.6 25.1
8	誕生会	カニドリア コールスローサラダ りんご	ケーキ 牛乳	米 カニ缶 薄力粉 玉葱 有塩バター チーズ パセリ キャベツ きゅうり 人参 干しぶどう コーン缶 小松菜 牛乳 フルーツ	782 18.5 32.4
9	金	あんかけ焼きそば 野菜と鶏肉のごま和え みかん スープ	洋風かき玉雑炊 麦茶	蒸し中華麺 豚肉 蒸しかまぼこ むきえび 人参 キャベツ 玉葱 ピーマン えのき草 鶏肉 きゅうり わかめ ごま ロースハム もやし 長葱 卵	593 26.5 15.4
10	土	肉味噌うどん ひじきの炒め煮 バナナ 牛乳	シュガートースト キウイ 牛乳	乾麺 鶏肉 長葱 人参 茹で筍 ほうれん草 ひじき 焼き竹輪 油揚げ 食パン 有塩バター 牛乳 フルーツ	619 21.8 22.2
13	火	🍷ゆかりご飯 🍷しゅうまい ツナの醤油サラダ 味噌汁	洋風お好み焼き ヨーグルト 麦茶	米 ゆかり 豚肉 しゅうまいの皮 玉葱 グリンピース ツナ缶 きゅうり 人参 キャベツ 豆腐 ぶなしめじ 薄力粉 山芋 卵 ベーコン もやし	610 24.6 21.7
14	水	🍷納豆ご飯 ★かじぎの野菜あんかけ 切干大根の煮付け ミニトマト みかん 味噌汁	豆腐入り五平餅 牛乳	米 納豆 かじぎ 薄力粉 もやし ぶなしめじ 人参 ピーマン 切干大根 油揚げ 干し椎茸 わかめ 白菜 長葱 白玉粉 豆腐 ごま 牛乳	560 24.3 15.1
15	木	バターロールパン 🍷クリスマスチキン 和風サラダ きのこのかき玉汁 チーズ バナナ	豚肉の汁かけご飯 幼：小魚 乳：昆布 麦茶	バターロールパン 鶏肉 コーンフレーク しらす干し キャベツ 人参 きゅうり 卵 ぶなしめじ えのき草 米 豚肉 ごま 長葱	637 28.5 25.2
16	金	和風スパゲッティ 白菜サラダ りんご 🍷コンクリームスー	チーズケーキ 牛乳	スパゲッティ 豚肉 人参 キャベツ ぶなしめじ 干し椎茸 ピーマン 白菜 きゅうり 玉葱 コンクリーム缶 生クリーム 薄力粉 卵	669 20.5 33
17	土	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 キウイ 牛乳	ハムチーズトースト みかん 牛乳	乾麺 油揚げ 卵 ほうれん草 長葱 鶏肉 かぼちゃ 食パン 有塩バター ロースハム チーズ 牛乳 フルーツ	638 26.9 21.6
19	月	黒糖ロールパン ポトフ 三色和え 牛乳	スキム入りすいとん 麦茶	黒糖ロールパン 豚肉 ポテト 玉葱 人参 セロリ パセリ 卵 きゅうり 薄力粉 スキムミルク 大根 長葱 干し椎茸 牛乳	474 22.4 13.9
20	火	ご飯 ぶりの照り焼き ブロッコリーのおかか和え 豚汁	ベーコンポテトパイ 牛乳	米 ぶり ブロッコリー おかか 豚肉 油揚げ こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長葱 パイシート 薄力粉 ポテト ベーコン 卵 玉葱	543 24.2 19.7
21	水	🍷ぶりかけご飯 ツナの変わりやき シルバーサラダ 味噌汁	🍷マッシュマロフレーク 牛乳	米 ツナ缶 卵 パン粉 粉チーズ 玉葱 パセリ 春雨 きゅうり 人参 油揚げ わかめ キャベツ マッシュマロ コーンフレーク 有塩バター 牛乳	664 20.7 28.2
22	木	味噌ラーメン 根野菜の炒り煮 バナナ 牛乳	焼きおにぎり 麦茶	生中華麺 豚肉 なんと もやし 長葱 人参 ほうれん草 コーン缶 こんにゃく 里芋 れんこん 米 牛乳 フルーツ	589 19 12.2
23	金	豚肉の生姜焼き丼 ナムル みかん 味噌汁	🍷大学芋 牛乳	米 豚肉 玉葱 キャベツ ごま もやし きゅうり 人参 白玉麩 長葱 ほうれん草 さつまいも 牛乳 フルーツ	705 20.5 29.1
24	土	スパゲッティナポリタン 青菜しらすのお浸し りんご 牛乳	きな粉トースト バナナ 牛乳	スパゲッティ ロースハム 玉葱 人参 ピーマン 粉チーズ しらす干し ほうれん草 おかか 食パン 有塩バター きな粉 牛乳 フルーツ	549 20 17.4
26	月	バターサンド 鮭のマヨネーズ焼き ツナとキャベツの醤油炒め 牛乳	焼豚チャーハン 麦茶	食パン 有塩バター 鮭 マヨネーズ ツナ缶 キャベツ ピーマン コーン缶 小松菜 米 卵 焼き豚 長葱 フルーツ	641 27.6 30.6
27	火	★根菜カレーライス ひじきサラダ みかん 春雨スープ	ホットケーキ 牛乳	米 豚肉 さつまいも れんこん 玉葱 人参 ひじき ツナ缶 さやえんどう 春雨 長葱 薄力粉 卵 有塩バター 牛乳 フルーツ	664 18.4 20
28	水	五目うどん 白いんげん豆煮 青菜とコーンとハムのソテー 牛乳	小魚おやき 牛乳	茹で麺 白玉麩 卵 蒸しかまぼこ 長葱 わかめ 干し椎茸 ロースハム コーン缶 ほうれん草 キャベツ 白いんげん豆 米 しらす干し 牛乳	544 24 14.9

- 0、1、2歳のみ午前のおやつに小魚、牛乳が付きまます。
- 🍷印は、すみれ組のリクエストメニューです。
- ★印は、新メニューです。

平均	618
	22.8
	21.8
塩分	
	2.8