

平成30年3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	
1	木	★茶飯 味噌汁 宝袋煮 れんこんと豚肉の金平	カレーチーズマフィン 牛乳	米 油揚げ 鶏肉 ひじき うずら卵 人参 えのき茸 グリンピース 豚肉 れんこん ごま 大根 わかめ 薄力粉 玉葱 コーン缶 牛乳	651 20.6 24.4	
2	誕生会	五目ちらし寿司 チキンカツ ほうれん草の醤油フレンチ	すまし汁 デコボン	いちごのロールケーキ 牛乳	米 油揚げ 卵 でんぷい 干し椎茸 さやえんどう 人参 鶏肉 薄力粉 パン粉 ほうれん草 もやし しらす干し 白玉麩 長葱 フルーツ	864 30.8 34.5
3	土	卵とじうどん 切干大根の煮付け バナナ	牛乳	しらすマヨトースト キウイ 牛乳	乾麺 卵 なたと 玉葱 ほうれん草 長葱 油揚げ 切干大根 人参 干し椎茸 食パン しらす干し マヨネーズ 牛乳 フルーツ	563 20.2 17.9
5	月	🍷ビビンバ丼 鶏肉とキャベツのパンパンジー りんご	春雨スー	🍷三色ロールパン 牛乳	米 豚肉 人参 もやし ほうれん草 ごま 鶏肉 キャベツ 春雨 長葱 食パン 有塩バター ジャム 牛乳 フルーツ	536 19.2 15.6
6	火	きのこと塩昆布のスパゲッティー 野菜サラダ バナナ	スープ チーズ	中華風汁かけご飯 麦茶	スパゲッティー 鶏肉 塩昆布 生クリーム ぶなしめじ 舞茸 人参 玉葱 ビーマン キャベツ きゅうり 干しぶどう 米 卵	584 20.3 21.9
7	水	🍷ふりかけご飯 かじきのお好み焼き 五色野菜のごま醤油和え	味噌 キウイ	オートミールクッキー 牛乳	米 ぶりかけ かじき 薄力粉 ごま 油揚げ 人参 きゅうり ビーマン もやし ぶなしめじ 豆腐 オートミール はちみつ 卵 牛乳	628 25 24.9
8	木	🍷ご飯 元気っ子ハンバーグ 粉ふき芋	味噌汁 人参グラッセ りんご	★れんこんのちぢみ 牛乳	米 豚肉 パン粉 焼き竹輪 卵 チンゲン菜 ほうれん草 長葱 焼き竹輪 キャベツ 人参 わかめ 玉葱 薄力粉 ごま れんこん たら	629 22 19.4
9	会食	ハムカツバーガー フロッキー ミニトマト	スープ デコボン	味噌焼きおにぎり 麦茶	パンズパン 有塩バター ロースハム 薄力粉 パン粉 フロッキー ミニトマト 豚肉 キャベツ パセリ 米 フルーツ	555 18 17.1
10	土	きのこと肉のうどん キャベツと竹輪の味噌マヨネーズ りんご	牛乳	バナナシュカートトースト デコボン 牛乳	乾麺 豚肉 生椎茸 ぶなしめじ えのき茸 ほうれん草 長葱 焼き竹輪 キャベツ 人参 マヨネーズ 食パン 有塩バター 牛乳	589 22.1 18
12	月	バターサンド ボルシチ フレンチサラダ	牛乳 いちご	けいはん 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 生クリーム きゅうり 干しぶどう 米 鶏肉 卵 干し椎茸	560 24.9 18.2
13	火	三色丼 ひじきサラダ キウイ	味噌汁	りんごと米粉のケーキ 牛乳	米 鶏肉 卵 さやえんどう ひじき ツナ缶 人参 かぼちゃ ほうれん草 米粉 有塩バター 牛乳 フルーツ	561 19 19.8
14	水	🍷ご飯 白身魚の揚げ煮 お浸し	味噌汁 デコボン	マカロニのカレー炒め 牛乳	米 メルルルサ キャベツ もやし 人参 ごま 豆腐 なめこ マカロニ カレー粉 ベーコン 玉葱 さやいんげん フルーツ	547 20.3 21.9
15	木	🍷磯うどん うずら豆煮 フロッキーのおかか和え	牛 バナナ	卵チャーハン 麦茶	茹で麺 豚肉 蒸しわかまほこ わかめ 玉葱 長葱 うずら豆 フロッキー 人参 おかか 米 ウインナー 卵 コーン缶 グリンピース	549 22.1 13.8
16	金	🍷納豆ご飯 厚焼き卵 シルバーサラダ	味噌 りんご	アメリカンドッグ 牛乳	米 納豆 焼き海苔 卵 春雨 きゅうり 人参 マヨネーズ 白玉麩 ほうれん草 長葱 薄力粉 ウインナー 牛乳 フルーツ	666 20.8 30
17	土	和風スパゲッティー 青菜としらすのお浸し キウイ	牛乳	セサミトースト バナナ 牛乳	スパゲッティー 豚肉 干しえび キャベツ 人参 ぶなしめじ 生椎茸 ビーマン しらす干し ほうれん草 食パン ごま 有塩バター 牛乳	561 23 20.5
19	月	ハヤシライス セロリと鶏肉のごま味噌和え りんご	スープ	フルーツポンチ せんべい 牛乳	米 豚肉 ポテト 人参 玉葱 グリンピース ハヤシルウ 鶏肉 セロリ きゅうり ごま ロースハム もやし 長葱 牛乳 フルーツ	616 18.2 14.8
20	火	五穀ご飯 肉豆腐 ちりめんサラダ	味噌汁 キウイ	ぼたもち 麦茶	米 五穀米 豚肉 豆腐 白滝 玉葱 人参 グリンピース ちりめんじゃこ 大根 きゅうり パセリ 油揚げ かぶ もち米 小麦 フルーツ	557 20.3 11
22	木	🍷レーズンロールパン 鮭の干草焼き ウインナーと野菜のソテー	🍷コーンクリームスープ いちご	稲荷寿司 幼：小魚 乳：昆布 麦茶	レーズンロールパン 鮭 さやえんどう 人参 えのき茸 ウインナー キャベツ 玉葱 生クリーム コーンクリーム缶 パセリ 米 油揚げ ごま	626 28.7 28.8
23	金	エビチリ焼きそば 中華風ひじきサラダ デコボン	かき玉汁	いちごクッキー 牛乳	蒸し中華麺 むきえび 茹で筍 人参 干し椎茸 玉葱 春雨 ひじき きゅうり コーン缶 卵 小松菜 薄力粉 コーンスターチ	498 17.3 14.5
24	土	おかめうどん じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	牛乳	海苔とチーズのサンド キウイ 牛乳	乾麺 蒸しわかまほこ 卵 干し椎茸 ほうれん草 長葱 豚肉 ポテト 人参 玉葱 グリンピース 食パン マヨネーズ 焼き海苔 チーズ 牛乳	574 23.2 17.9
26	月	黒糖ロールパン カレーシチュー 三色和え	牛乳 いちご	中華風おこわ 麦茶	黒糖ロールパン 豚肉 ポテト 玉葱 人参 カレールウ シチュールウ 卵 きゅうり 米 もち米 茹で筍 干し椎茸 牛乳 フルーツ	580 21.4 20.8
27	火	🍷さばの煮付け 和風サラダ	豚汁 デコボン	パンブキンパイ 牛乳	米 さば しらす干し キャベツ きゅうり 人参 豚肉 油揚げ 大根 ごぼう 長葱 こんにゃく バイシード かぼちゃ 卵	536 21.9 21.2
28	水	🍷ゆかりご飯 竹輪の磯辺揚げ 青菜ともやしのごま和え	味噌 キウイ	エッグサンド 牛乳	米 ゆかり 焼き竹輪 薄力粉 卵 青のり ほうれん草 もやし 人参 ごま キャベツ 玉葱 わかめ 食パン 有塩バター パセリ	661 22.8 25.3
29	木	ちゃんぽん麺 れんこんサラダ バナナ	牛乳	たらこおにぎり おしゃぶり昆布 麦茶	ちゃんぽん麺 豚肉 あさり缶 むきえび 蒸しわかまほこ キャベツ 人参 長葱 ツナ缶 ひじき れんこん 米 たらこ 焼き海苔 牛乳	594 24.7 17.8
30	金	豚肉の甘辛丼 白菜サラダ りんご	すまし汁	豆腐入りきな粉もち 牛乳	米 豚肉 小葱 キャベツ 白菜 きゅうり 人参 はんぺん みつば 白玉粉 豆腐 きな粉 牛乳 フルーツ	560 25.8 16
31	土	鶏南蛮うどん さつま芋とあずきの煮物 デコボン	牛乳	蒸しパン りんご 牛乳	乾麺 鶏肉 卵 ほうれん草 長葱 さつま芋 茹であずき プレミックス粉 牛乳 フルーツ	682 23.3 16.3

★印は、新しいメニューです
 ☆印は、すみれ組のリクエストメニューです
 ●○、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつかます

平均
597
22.2
20.1
塩分
2.6