

平成29年4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	土	おかめうどん 切り干し大根の煮付け デコボン	ドーナッツ キウイ 牛乳	乾麺 蒸しかまぼこ 白玉麩 干し椎茸 ほうれん草 長葱 切り干し大根 人参 油揚げ ドーナッツ 牛乳 フルーツ	602 20.4 20.4
3	月	五穀ご飯 肉じゃが 三色和え	味噌汁 紅茶マドレーヌ 牛乳	米 五穀米 豚肉 白滝 玉葱 人参 ポテト グリーンピース 卵 きゅうり 豆腐 なめこ 薄力粉 はちみつ バター 牛乳 フルーツ	628 19.1 21.9
4	火	チーズロールパン ボルシチ コロコロサラダ	味噌汁 焼豚チャーハン 麦茶	チーズロールパン 豚肉 ポテト 人参 玉葱 キャベツ グリンピース 生クリーム コーン缶 カリフラワー ブロッコリー きゅうり 米 卵	548 22.7 19.6
5	水	ご飯 白身魚の揚げ煮 お浸し	味噌汁 じゃがマヨネーズ 牛乳	米 メルルース キャベツ 人参 おかか 大根 えのき草 わかめ ポテト マヨネーズ 牛乳 フルーツ	539 16.2 21.6
6	木	きつねうどん さつま揚げと切り昆布の煮物 バナナ	牛乳 鮭としめじのご飯 麦茶	茹で麺 油揚げ 卵 ほうれん草 長葱 さつま揚げ 切り昆布 人参 米 塩鮭 ぶなしめじ パセリ 牛乳 フルーツ	478 19 11.2
7	金	カレーライス フレンチサラダ ワイン	春雨スープ 二色サンド 牛乳	米 豚肉 ポテト 玉葱 人参 きゅうり キャベツ 干しぶどう 春雨 長葱 食パン バター いちごジャム 牛乳 フルーツ	657 18.6 22.4
8	土	かしわうどん かぼちゃのそぼろあんかけ デコボン	牛乳 きなこトースト バナナ 牛乳	乾麺 鶏肉 卵 ほうれん草 長葱 かぼちゃ グリーンピース 食パン バター きな粉 牛乳 フルーツ	637 26.3 21.5
10	月	ぶりかけご飯 なめ茸ハンバーグ 青菜とハムと卵のソテー	味噌汁 いちご蒸しパン ヨーグルト 麦茶	米 ぶりかけ 鶏肉 長葱 なめ茸 ロースハム 卵 ほうれん草 油揚げ 人参 薄力粉 いちごジャム ヨーグルト フルーツ	614 25.8 17.9
11	火	わかめご飯 味噌汁(すみれ、たんぼぼ:牛乳) 鶏の唐揚げ フロccoli ミニトマト ウインナーソテー	バナナ フルーツカルピスゼリー ウエハース 牛乳	米 押麦 鶏肉 フロccoli ミニトマト ウインナー 白玉麩 長葱 カルピス 寒天 ウエハース 牛乳 フルーツ	657 21.8 28.6
12	水	レーズンロールパン かじきのパン粉焼き 粉ふき芋	スープ 人参グラッセ デコボン	レーズンロールパン かじき パン粉 チーズ パセリ ポテト 人参 バター わかめ 長葱 えのき草 米 おかか 焼き海苔 フルーツ	432 17 10.1
13	木	豚肉の生姜焼き丼 青菜としらすのお浸し キウイ	すまし汁 バナナマフィン 牛乳	米 豚肉 玉葱 こま しらす干し ほうれん草 おかか 蒸しかまぼこ わかめ 薄力粉 卵 牛乳 フルーツ	625 23.6 23.9
14	金	スパゲッティナポリタン 野菜と鶏肉のごま和え いちご	スープ 稲荷寿司 麦茶	スパゲッティ ロースハム 玉葱 人参 ピーマン チーズ 鶏肉 きゅうり わかめ こま えのき草 セロリ パセリ 米 油揚げ	497 22 14.9
15	土	肉味噌うどん 酢味噌和え デコボン	牛乳 セサミトースト キウイ 牛乳	乾麺 鶏肉 長葱 人参 茹で筍 ほうれん草 焼き竹輪 わかめ きゅうり 食パン バター こま 牛乳 フルーツ	591 21.5 18.9
17	月	バターロールパン パンプキンシチュー ひじきサラダ	牛乳 豚肉入りの混ぜご飯 おしゃぶり昆布 麦茶	バターロールパン 鶏肉 ポテト 玉葱 ピーマン ひじき ツナ缶 さやえんどう 米 豚肉 ごぼう 刻み昆布 干し椎茸 グリンピース	592 23.1 22
18	火	納豆ご飯 ★チキンナゲット シルバーサラダ	味噌汁 ミニトマト いちご 牛乳	米 納豆 焼き海苔 鶏肉 豆腐 薄力粉 春雨 きゅうり 人参 ミニトマト 油揚げ かぶ 豚肉 ポテト 玉葱 カレー粉 餃子の皮	670 23.5 30.8
19	水	ご飯 さばの味噌煮 五色野菜のごま醤油和え	かき玉汁 さつまチーストースト 牛乳	米 さば 油揚げ きゅうり 人参 もやし ピーマン こま 卵 ほうれん草 食パン さつま芋 バター チーズ 牛乳 フルーツ	658 24.4 20.8
20	木	味噌ラーメン 白いんげん豆煮 れんこんと豚肉の金平	牛乳 小魚おやき 牛乳	生中華麺 豚肉 なたと もやし 長葱 人参 ほうれん草 コーン缶 白いんげん豆 れんこん こま 米 卵 しらす干し おかか 青のり	687 27.2 20
21	誕生会	エビのドリア 菜果サラダ キウイ	スープ ケーキ 牛乳	米 むきえび 玉葱 マッシュルーム 薄力粉 バター チーズ キャベツ きゅうり 干しぶどう ロースハム もやし 長葱 牛乳 フルーツ	790 22.1 32.3
22	土	きのこのスパゲッティ 鶏肉とキャベツのパンパンジー バナナ	牛乳 ハムチーストースト デコボン 牛乳	スパゲッティ ベーコン ぶなしめじ 舞茸 玉葱 ピーマン 人参 鶏肉 キャベツ こま 食パン バター ロースハム チーズ 牛乳	564 23.8 21
24	月	ご飯 酢豚風 ツナの醤油サラダ	味噌汁 チーズケーキ 牛乳	米 豚肉 ポテト 玉葱 茹で筍 人参 ピーマン 生椎茸 ツナ缶 キャベツ きゅうり 豆腐 ほうれん草 クリームチーズ 卵 薄力粉	750 25.8 35.3
25	火	エビチリ焼きそば ちりめんサラダ バナナ	スープ ツナのそぼろ寿司 幼:小魚 乳:昆布 麦茶	蒸し中華麺 むきえび 茹で筍 干し椎茸 人参 玉葱 ちりめんじゃこ 大根 きゅうり 豚肉 キャベツ 米 ツナ缶 さやえんどう 焼き海苔	535 21.3 10.1
26	水	黒糖ロールパン ツナの変り焼き ★サラダスパゲッティ	コーンスープ フルーツヨーグルトかけ せんべい 麦茶	黒糖ロールパン ツナ缶 卵 玉葱 チーズ パン粉 ロースハム きゅうり 人参 コーンクリーム缶 生クリーム バター	641 21.7 27.5
27	木	筍ご飯 鮭の千草焼き ごぼうのごまよごし	味噌汁 ミニトマト キウイ 牛乳	米 茹で筍 油揚げ 人参 干し椎茸 鮭 えのき草 さやえんどう ごぼう こま 薄力粉 卵 豚肉 キャベツ 長葱 干しえび	578 27.1 19
28	金	ピピンハ丼 酢の物 デコボン	すまし汁 あんこパイ 牛乳	米 豚肉 人参 もやし ほうれん草 こま しらす干し きゅうり わかめ はんぺん みつほ パイシート あんこ 卵 牛乳 フルーツ	439 15.7 11.1
					平均
					600
					22.1
					21
					塩分
					2.6

★印は、新しいメニューです

●○、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつかます