

平成29年5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	月	醤油ラーメン ちりめんサラダ デコボン	牛乳 塩昆布ツナおにぎり 麦茶	生中華麺 豚肉 なたと もやし 人参 長葱 わかめ ほうれん草 コーン缶 ちりめんじゃこ 大根 きゅうり 米 ごま ツナ缶 塩昆布	538 20.9 14.5	
2	火	ゆかりご飯 和風煮物 ツナの醤油サラダ	すまし汁 キウイ 豆腐入りあんころもち 牛乳	米 ゆかり 鶏肉 高野豆腐 人参 ごぼう 干し椎茸 さやいんげん ツナ缶 キャベツ きゅうり 白玉麩 ほうれん草 豆腐 つぶあん	607 22.1 18.8	
6	土	きのこ肉のうどん キャベツと竹輪の味噌マヨ デコボン	牛乳 ホットケーキ キウイ 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 薄力粉 卵 バター 牛乳 フルーツ	610 22.5 20	
8	月	豚肉はちみつレモン焼き丼 ひじきサラダ デコボン	味噌汁 ひじきサラダ デコボン	おからのやわらかクッキー 牛乳	米 豚肉 はちみつ レモン キャベツ ひじき ツナ缶 人参 さやえんどう ポテト ほうれん草 プレミックス粉 バター おから 卵 牛乳	586 25.1 22.1
9	火	スパゲッティミートソース フレンチサラダ パン	スープ ライス チーズ	ツナとなめ茸のご飯 麦茶	スパゲッティ 薄力粉 豚肉 玉葱 人参 粉チーズ きゅうり キャベツ 干しぶどう ベーコン チンゲン菜 米 ツナ缶 チーズ	592 21.7 19.5
10	水	五穀ご飯 さんまのかば焼き 五色野菜のごま醤油和え	味噌汁 いちご	三色ロールサンド 牛乳	米 五穀米 さんま 薄力粉 油揚げ 人参 きゅうり もやし ビーマン ごま 豆腐 なめこ 食パン バター ジャム 牛乳 フルーツ	671 25.8 29
11	木	黒糖ロールパン スキムオムレツ シルバーサラダ	スープ ミニトマト バナナ	鮭おにぎり 幼:小魚 乳:昆布 麦茶	黒糖ロールパン 卵 ベーコン チーズ ポテト スキムミルク 春雨 きゅうり 人参 ミニマト 鶏肉 わかめ セロリ 米 塩鮭 焼き海苔	569 24.9 21.4
12	金	ハヤシライス ミモザサラダ キウイ	スープ	マカロニカレー炒め 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 ポテト グリンピース 卵 キャベツ きゅうり ロースハム もやし 長葱 マカロニ さやいんげん 牛乳 フルーツ	641 19.8 25.6
13	土	あんかけうどん じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	牛乳 バナナ	ツナサンド デコボン 牛乳	乾麺 豚肉 なたと 長葱 人参 干し椎茸 グリンピース ポテト 玉葱 食パン バター ツナ缶 マヨネーズ 牛乳 フルーツ	735 27.6 25.6
15	月	ご飯 中華風蒸しミートローフ 青菜ともやしのごま和え	味噌汁 いちご	フルーツポンチ ビスケット 牛乳	米 豚肉 卵 パン粉 人参 茹で筍 干し椎茸 長葱 ほうれん草 もやし ごま 油揚げ 玉葱 わかめ 牛乳 フルーツ ビスケット	560 19.5 15.4
16	火	納豆ご飯 竹輪のカレー磯辺揚げ ★おからの煮物	味噌汁 ミニトマト キウイ	ボンデケージョ ヨーグルト 麦茶	米 納豆 焼き竹輪 薄力粉 卵 青のり おから 人参 ごぼう 干し椎茸 長葱 油揚げ 白玉麩 プレミックス粉 上新粉 粉チーズ	669 25.9 22.1
17	水	レーズンロールパン さばとニンニクのパン粉焼き ブロッコリーのおかか和え	スープ メロン	米の五平餅 牛乳	レーズンロールパン さば パン粉 パセリ ブロッコリー 人参 おかか キャベツ 玉葱 米 ごま 牛乳 フルーツ	518 23.3 20.4
18	木	ご飯 クリスピーチキン キャベツのごま酢和え	味噌汁 キウイ	ミニパイ 牛乳	米 鶏肉 コーンフレーク キャベツ 人参 ごま パセリ かぼちゃ ほうれん草 卵 パイシート ウインナー 牛乳 フルーツ	532 19 21.7
19	金	焼きそば 鶏肉とキャベツのパンパンシー バナナ	春雨スープ チーズ	たらこおにぎり 麦茶	蒸し中華麺 豚肉 もやし キャベツ 人参 玉葱 ビーマン 鶏肉 ごま 春雨 長葱 チーズ たらこ 焼き海苔 牛乳 フルーツ	467 18.9 10.6
20	土	鶏南蛮うどん ひじきの炒め煮 キウイ	牛乳	バナナシュガートースト メロン 牛乳	乾麺 鶏肉 卵 ほうれん草 長葱 ひじき 焼き竹輪 油揚げ 人参 食パン バター 牛乳 フルーツ	596 24.4 21.6
22	月	ご飯 肉豆腐 三色和え	味噌汁 キウイ	バナナフリッター 牛乳	米 豚肉 豆腐 白滝 人参 玉葱 グリンピース 卵 きゅうり わかめ 大根 薄力粉 牛乳 フルーツ	607 20.8 19
23	火	きつねとじうどん ツナとキャベツの醤油炒め うずら豆煮	牛乳 バナナ	エビチャーハン おしゃぶり昆布 麦茶	茹で麺 油揚げ 卵 えのき茸 長葱 ほうれん草 ツナ缶 キャベツ うずら豆 米 むきえび グリンピース 牛乳 フルーツ	622 26.3 18.7
24	水	チーズロールパン 鮭のマヨネーズ焼き 粉ふき芋	スープ パン	たぬきつねおにぎり 麦茶	チーズロールパン 鮭 ポテト パセリ アスパラガス ビーマン えのき茸 米 油揚げ 薄力粉 卵 ごま 焼き海苔 フルーツ	485 21.4 17.3
25	誕生会	ピラフ エビフライ せんきゃべツ	スープ ミニトマト メロン	ケーキ 牛乳	米 玉葱 人参 グリンピース えび 薄力粉 卵 パン粉 キャベツ きゅうり ミニトマト わかめ えのき茸 牛乳 フルーツ	857 30.3 34.6
26	金	中華風そぼろ丼 パンサンサー キウイ	味噌汁	★カレーチーズマフィン 牛乳	米 豚肉 茹で筍 玉葱 干し椎茸 人参 グリンピース 春雨 きゅうり もやし 豆腐 ぶなしめじ 薄力粉 コーン缶 チーズ	658 22.6 26
27	土	スパゲッティナポリタン ほうれん草の醤油フレンチ バナナ	牛乳	エッグサンド キウイ 牛乳	スパゲッティ ロースハム 玉葱 人参 ビーマン しらす干し ほうれん草 食パン バター 卵 パセリ 牛乳 フルーツ	634 26.8 22.6
29	月	麦ご飯 ささみのチーズパン粉焼き お浸し	かき玉スープ キウイ	人参ゼリー せんべい 牛乳	米 押麦 鶏肉 パン粉 チーズ キャベツ もやし 人参 おかか ごま 卵 わかめ 寒天 オレンジジュース せんべい 牛乳	553 29.4 15.3
30	火	バターロールパン ポークシチュー コロコロサラダ	牛乳 メロン	中華風おこわ 麦茶	バターロールパン 豚肉 ポテト 玉葱 人参 グリンピース カリフラワー きゅうり コーン缶 ブロッコリー 米 茹で筍 牛乳 フルーツ	587 20.6 19.8
31	水	ご飯 かじきの煮付け キャベツと青菜の和え物	味噌汁 パン	フレンチトースト 牛乳	米 かじき キャベツ ほうれん草 人参 油揚げ かぶ 食パン 卵 メープルシロップ 牛乳 フルーツ	521 26 12.4

★印は、新しいメニューです
 ☆肉豆腐のグリンピースは、うさぎ組がさや取りをします。
 ●0、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつきます

平均	601
	23.6
	20.6
塩分	
	2.7