

平成28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
2	月	五穀ご飯 ミートローフ ミニトマト アスパラガス もやしとピーマンのソテー いちご	豆腐入りあんころもち 牛乳	米 五穀米 豚肉 卵 バン粉 玉葱 ミニトマト アスパラガス もやし ピーマン わかめ 長葱 麸 白玉粉 豆腐 つぶあん フルーツ 牛乳	575 20.9 17.6
6	金	スパゲッティーナポリタン 野菜と鶏肉の胡麻和え キウイ チーズ	たぬきつねおにぎり 麦茶	スパゲッティー ロースハム むきえび 粉チーズ 玉葱 人参 ピーマン 鶏肉 きゅうり わかめ ごま えのき茸 ほうれん草 米 油揚げ 小麦粉 卵	560 25.7 16.6
7	土	かしわうどん さつま芋と切り昆布の煮付け バナナ 牛乳	シュガートースト キウイ 牛乳	乾麺 鶏肉 ほうれん草 長葱 卵 さつま芋 切り昆布 食パン 有塩バター フルーツ 牛乳	627 21.6 18.7
9	月	ピピン丼 ちりめんサラダ キウイ	チーズ入り蒸しパン 牛乳	米 豚肉 ほうれん草 人参 もやし ごま 大根 ちりめんじゃこ きゅうり 鶏肉 わかめ セロリ 薄力粉 チーズ 卵 フルーツ 牛乳	580 23 19.9
10	火	カレーうどん ジャーマンポテト うすら豆煮 バナナ	豚肉入り混ぜご飯 麦茶	茹で麺 豚肉 玉葱 長葱 人参 グリンピース ポテト ベーコン さやいんげん うすら豆 米 ごぼう 干し椎茸 切り昆布 フルーツ	603 21.2 12.2
11	水	チーズロールパン スペイン風オムレツ シルバーサラダ	ツナとなめ茸のご飯 麦茶	チーズロールパン 卵 ロースハム ポテト 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 春雨 きゅうり 人参 ミニトマト キャベツ コーン缶 米 なめ茸 ツナ缶	509 15.9 17.8
12	木	しらすご飯 かじきの煮付け キャベツの胡麻酢和え	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	米 かじき キャベツ 人参 ごま 豆腐 鶏肉 油揚げ ごぼう 長葱 大根 ぶどうジュース 寒天 フルーツ	516 22.9 11.7
13	金	しらすご飯 肉団子甘酢あんかけ お浸し	ミルクティマドレーヌ 牛乳	米 しらす干し ごま 豚肉 卵 長葱 ほうれん草 人参 おかか なめこ 豆腐 小麦粉 有塩バター フルーツ 牛乳	592 22.8 22.5
14	土	きつねうどん 大根の煮物 デコボン	のりとチーズのサンドイッチ りんご 牛乳	乾麺 油揚げ 卵 ほうれん草 長葱 大根 さつま揚げ 人参 食パン 焼きのり チーズ フルーツ 牛乳	601 22.8 18.9
16	月	黒糖ロールパン 鮭のハムマヨ焼き 粉ふき芋	中華風おこわ 麦茶	黒糖ロールパン 鮭 ロースハム 小葱 卵 ポテト ブロッコリー ぶなしめじ えのき茸 米 もち米 茹で筍 人参 干し椎茸 フルーツ	560 25.1 22
17	火	シーフード焼きそば ひじきの中華風サラダ パイ	たらこおにぎり 幼：小魚 乳：昆布 麦茶	蒸し中華麺 あさり缶 ツナ缶 もやし キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 ひじき きゅうり コーン缶 春雨 ベーコン ほうれん草 米 たらこ 焼きのり	422 16.3 9.4
18	誕生会	コーン入りターメリックライス エビフライ ミニトマト メロン	ケーキ 牛乳	米 コーン缶 有塩バター エビ 卵 薄力粉 パン粉 キャベツ きゅうり 人参 ミニトマト ロースハム 長葱もやし フルーツ 牛乳	867 31 34
19	木	わかめご飯 鶏肉の味噌焼き 五色野菜のごま醤油和え	インドサモサ 牛乳	米 わかめ 鶏肉 油揚げ もやし 人参 ピーマン きゅうり 豆腐 みつ菜 餃子の皮 豚肉 ポテト 玉葱 フルーツ 牛乳	635 26.4 25.6
20	金	ハヤシライス コロコロサラダ パイ	★ミニクロ 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 ポテト グリンピース カリフラワー ブロッコリー きゅうり コーン缶 春雨 干し椎茸 長葱 パイシート チーズ 牛乳	520 14.5 18
21	土	きのこ肉のうどん かぼちゃの甘煮 りんご	きな粉トースト バナナ 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 かぼちゃ 食パン きな粉 有塩バター フルーツ 牛乳	565 21 14.8
23	月	バターロール 松風焼き キャベツと竹輪の味噌マヨネーズ	☆焼き豚チャーハン 麦茶	バターロールパン 鶏肉 高野豆腐 長葱 卵 キャベツ 人参 焼き竹輪 ベーコン コーン缶 玉葱 米 焼き豚 グリンピース フルーツ	512 23.9 18.2
24	火	味噌ラーメン 筍と油揚げの煮物 バナナ	わかめ入りチーズ茶飯 おしゃぶり昆布 麦茶	生中華麺 豚肉 もやし 長葱 人参 ほうれん草 コーン缶 茹で筍 油揚げ グリンピース 米 わかめ チーズ フルーツ 牛乳	582 22.3 14.2
25	水	ご飯 ★さんまの竜田揚げ そら豆と卵のソテー	おからのやわらかクッキー 牛乳	米 さんま そら豆 ロースハム 卵 ぶなしめじ 豆腐 わかめ 長葱 プレミックス粉 おから 有塩バターフルーツ 牛乳	764 28.6 37.6
26	木	ご飯 コーンチーズハンバーグ 青菜とハムのソテー	ツナのホットサンド 牛乳	米 豚肉 玉葱 コーン缶 チーズ バン粉 卵 牛乳 ほうれん草 ロースハム キャベツ ぶなしめじ 油揚げ 長葱 食パン ツナ缶	679 28.4 28.4
27	金	静岡風親子丼 ブロッコリーのおかか和え デコボン	洋風お好み焼き 牛乳	米 鶏肉 蒸しかまぼこ 卵 干し椎茸 グリンピース ブロッコリー 人参 おかか ポテト 長葱 薄力粉 玉葱 キャベツ もやし ベーコン やまといも	505 22 15.2
28	土	和風スパゲッティ 青菜としらすのお浸し キウイ	エッグサンド デコボン 牛乳	スパゲッティ 豚肉 人参 キャベツ 生椎茸 ぶなしめじ 干しえび ピーマン ほうれん草 しらす干し おかか 食パン 卵 フルーツ 牛乳	593 26.2 23
30	月	麦ご飯 マーボー豆腐 酢の物	マカロニのきな粉かけ 牛乳	米 押麦 豆腐 豚肉 長葱 人参 うすら卵 セロリ きゅうり わかめ かぼちゃ ほうれん草 マカロニ きな粉 フルーツ 牛乳	509 21 14.2
31	火	人参ロールパン ポークシチュー ツナの醤油サラダ	鮭寿司 麦茶	人参ロールパン 豚肉 人参 玉葱 ポテト グリンピース キャベツ きゅうり ツナ缶 米 塩鮭 さやいんげん 焼きのり フルーツ	607 22.8 23.5
					平均
					586
					22.9
					19.7
					塩分
					2.7

★印は、新しいメニューです
 ☆印のグリンピースは、うさぎ組が豆取りを行います
 ●0、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつかます

