

# 平成29年6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	シーフード焼きそば やさいと鶏肉のごま和え メロン	スープ フルーツヨーグルトかけ ビスケット 麦茶	蒸し中華麺 むきえび あさり缶 ツナ缶 もやし キャベツ 玉葱 ビーマン 人参 鶏肉 きゅうり わかめ えのき草 セロリ ヨーグルト フルーツ	454 19.2 10.7
2	金	静岡風親子丼 ナムル バナナ	味噌汁 抹茶ハフ橋 牛乳	米 卵 鶏肉 蒸しかまぼこ 干し椎茸 グリンピース もやし きゅうり 人参 豆腐 わかめ 長葱 薄力粉 抹茶 つぶあん フルーツ 牛乳	471 21.3 13.2
3	土	肉味噌うどん 切干大根の煮付け メロン	牛乳 蒸しパン バナナ 牛乳	乾麺 鶏肉 長葱 人参 茹で筍 ほうれん草 油揚げ 切干大根 干し椎茸 プレミックス粉 卵 フルーツ 牛乳	612 21 16.7
5	月	カレーライス 菜果サラダ パン	スープ ミルクティーマドレーヌ 牛乳	米 豚肉 ポテト 玉葱 人参 カレールウ きゅうり キャベツ 干しぶどう もやし ロースハム 長葱 卵 薄力粉 紅茶 バター フルーツ 牛乳	659 17.3 25.3
6	火	三色丼 ちりめんサラダ メロン	味噌汁 ペンネマトソース 牛乳	米 鶏肉 卵 さやえんどう ちりめんじゃこ 大根 きゅうり 人参 かぼちゃ ほうれん草 ペンネ ベーコン 人参 トマト缶 フルーツ 牛乳	506 20.5 18
7	水	ご飯 さんまの竜田揚げ キャベツと青菜の和え物	むら雲汁 クワイ 二色サンド 牛乳	米 さんま キャベツ ほうれん草 人参 卵 豆腐 蒸しかまぼこ 長葱 食パン いちごジャム バター フルーツ 牛乳	686 24.9 29
8	木	醤油ラーメン 紫花豆煮 れんこんサラダ	牛乳 バナナ 麦茶 焼きおにぎり おしゅぶり昆布 麦茶	生中華麺 豚肉 なたと 人参 長葱 ほうれん草 わかめ コーン缶 紫花豆 ツナ缶 れんこん ひじき マヨネーズ 米 フルーツ 牛乳	585 18.9 14.6
9	金	バターロールパン ボークビーンズ ほうれん草の醤油フレンチ	スープ スイカ チーズ ☆ゆうめん 麦茶	バターロールパン 豚肉 茹で大豆 人参 ポテト しらす干し ほうれん草 ベーコン キャベツ ひやむぎ 蒸しかまぼこ 玉葱 長葱 わかめ	551 26.7 20.2
10	土	おかめうどん 大根の煮物 キウイ	牛乳 ハムチーズトースト パン 牛乳	乾麺 蒸しかまぼこ 干し椎茸 ほうれん草 長葱 白玉麩 さつま揚げ 大根 人参 食パン バター チーズ ロースハム フルーツ 牛乳	542 24 15.6
12	月	ふりかけご飯 肉じゃが 三色和え	味噌汁 クワイ チーズ入り蒸しパン 牛乳	米 ふりかけ 豚肉 ポテト 玉葱 人参 しらす グリンピース 卵 きゅうり 豆腐 なめこ 薄力粉 チーズ フルーツ 牛乳	611 23 15.3
13	誕生 会	カニドリア ツナの醤油サラダ メロン	春雨スープ プリンアラモード 牛乳	米 カニ缶 玉葱 バター 薄力粉 チーズ ツナ缶 きゅうり 人参 キャベツ 春雨 長葱 フルーツ 牛乳	613 20.6 27.9
14	水	黒糖食パン 鮭のピザ風 青菜とハムと卵のソテー	スープ バナナ 麦茶 大豆とひじきの混ぜご飯 麦茶	黒糖食パン 鮭 薄力粉 チーズ ビーマン 玉葱 ロースハム 卵 ほうれん草 わかめ 長葱 米 ひじき 茹で大豆 油揚げ 干しえび 人参 さやえんどう	494 26.9 15.8
15	木	納豆ご飯 鶏肉のごま照り焼き マカロニサラダ	味噌汁 ミニトマト パン 牛乳みかん寒 せんべい 麦茶	米 納豆 焼きのり 鶏肉 ごま マカロニ 人参 きゅうり マヨネーズ ミニトマト キャベツ 油揚げ 玉葱 寒天 フルーツ せんべい 牛乳	638 24 24.9
16	金	磯うどん 五目金平 チーズ	りんごジュース 大学芋 クワイ 牛乳	茹で麺 豚肉 蒸しかまぼこ 玉葱 長葱 わかめ こんにゃく 焼き竹輪 ごぼう 人参 さつま芋 チーズ ごま フルーツ 牛乳	569 17 21.8
17	土	和風スパゲッティー 青菜ともやしのごま和え バナナ	牛乳 エッグサンド パン 牛乳	スパゲッティー 豚肉 干しえび 人参 キャベツ ぶなしめじ 生椎茸 ビーマン おかか 焼きのり ほうれん草 もやし ごま 食パン 卵 バター	617 25.5 23.5
19	月	麦ご飯 マーボー豆腐 ひじきサラダ	味噌汁 メロン かえるクッキー 牛乳	米 押麦 豆腐 豚肉 長葱 人参 うずら卵 ひじき ツナ缶 さやえんどう 大根 玉葱 わかめ 薄力粉 バター ほうれん草 牛乳	531 18.9 18.4
20	火	カレースパゲッティー ★海藻ごま味噌サラダ パン	スープ ヨーグルト 麦茶 鶏そばろ寿司 ヨーグルト 麦茶	スパゲッティー 豚肉 玉葱 人参 さやいんげん ひじき わかめ キャベツ きゅうり ビーマン えのき草 米 鶏肉 卵 さやえんどう チーズ	526 24.1 14.2
21	水	ゆかりご飯 かじきのお好み焼き風 五色野菜のごま醤油和え	味噌汁 クワイ ☆枝豆 手作りのミニゼリー 牛乳	米 ゆかり かじき 薄力粉 おかか マヨネーズ 油揚げ もやし 人参 ビーマン きゅうり ごま ポテト 長葱 玉葱 枝豆 寒天 フルーツ 牛乳	479 20.9 14.4
22	木	人参ロールパン チーズインハンバーグ ブロッコリー	コーンクリームスープ 人参グラッセ バナナ 卵チャーハン 麦茶	人参ロールパン 豚肉 チーズ 玉葱 卵 パン粉 ブロッコリー 人参 コーンクリーム缶 生クリーム 米 ウインナー おかか グリンピース フルーツ	649 23.8 29.3
23	金	豚肉の甘辛丼 切干大根のごまマヨネーズ スイカ	すまし汁 いちごビスケット 牛乳	米 豚肉 小葱 キャベツ ツナ缶 切干大根 きゅうり 人参 マヨネーズ ごま 豆腐 みつ葉 薄力粉 生クリーム バター いちごソース 牛乳	667 28.3 26.9
24	土	きつねうどん かぼちゃのそぼろあんかけ クワイ	牛乳 セサミトースト メロン 牛乳	乾麺 油揚げ 卵 ほうれん草 長葱 かぼちゃ 鶏肉 グリンピース 食パン ごま バター フルーツ 牛乳	633 24 22.4
26	月	わかめご飯 ハムのピカタ お浸し	けんちん汁 クワイ ★味噌ポテト 牛乳	米 わかめ ロースハム 卵 チーズ 薄力粉 ほうれん草 人参 おかか 豆腐 油揚げ 大根 鶏肉 ごぼう 長葱 ポテト プレミックス粉	567 21.2 20
27	火	バターサンド クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 パン 麦茶 森のおにぎり 幼：小魚 乳：昆布 麦茶	食パン バター 鶏肉 ポテト 人参 玉葱 シチュールウ グリンピース キャベツ きゅうり 干しぶどう 米 ベーコン えのき草 ぶなしめじ	658 23.9 28
28	水	ご飯 さばの煮付け ひじきの炒め煮	味噌汁 トマト メロン 牛乳 あじさいゼリー ウエハース 牛乳	米 さば ひじき 油揚げ 焼き竹輪 人参 トマト 豆腐 ほうれん草 ぶどうジュース 寒天 ウエハース フルーツ 牛乳	562 21.7 18.2
29	木	冷やし中華そば 鶏肉とキャベツのパンパンジー バナナ	牛乳 じゃことコーンのご飯 麦茶	生中華麺 豚肉 もやし きゅうり 卵 なたと 鶏肉 キャベツ 人参 ごま 米 ちりめんじゃこ コーン缶 焼きのり フルーツ 牛乳	555 25.4 11.7
30	金	五穀ご飯 しゅうまい いんげん人参のごま和え	味噌汁 クワイ ホットケーキ 牛乳	米 五穀米 豚肉 玉葱 しゅうまいの皮 グリンピース いんげん 人参 ごま 油揚げ わかめ 白玉麩 薄力粉 卵 バター フルーツ	612 21.3 20.6

★印は、新しいメニューです

☆印の玉葱は、たんぼ組が皮をむきます

☆印の枝豆は、さくら組がさや取りをします

●○、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつかます

平均
579
22.5
19.9
塩分
2.8