

平成29年7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	冷やし肉うどん 酢味噌和え キウイ	牛乳 ツナサンド メロン 牛乳	乾麺 豚肉 卵 玉葱 ほうれん草 長葱 きゅうり 人参 わかめ 焼き竹輪 食パン ツナ缶 バター マヨネーズ 牛乳 フルーツ	682 28.8 25.6
3	月	ハヤシライス ツナの醤油サラダ キウイ	スープ ★かぼちゃドーナツ 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 ポテト ハヤシルウ キャベツ きゅうり ツナ缶 長葱 ロースハム もやし かぼちゃ 薄力粉 スキムミルク 卵	641 18.5 25.7
4	火	焼きうどん 野菜と鶏肉のごま和え メロン	スープ フルーツポンチ ウエハース 牛乳	茹で麺 豚肉 ビーマン 人参 玉葱 キャベツ ぶなしめじ もやし 鶏肉 きゅうり わかめ えのき草 ほうれん草 フルーツ 牛乳	504 22.5 16
5	水	かぼちゃ食パン 鮭のハムマヨ焼き 青菜のソテー	スープ たらこおにぎり 小魚 麦茶	かぼちゃ食パン 鮭 ロースハム 小葱 卵 マヨネーズ ほうれん草 トマト キャベツ 人参 ポテト 米 たらこ 焼きのり フルーツ	454 21.7 12.8
6	木	ご飯 豚肉の冷しゃぶ 和風サラダ	味噌汁 ポップコーン 牛乳	米 豚肉 ごま しらす干し きゅうり キャベツ 人参 豆腐 さやいんげん とうもろこし バター フルーツ 牛乳	493 20.7 20.7
7	誕生会	カニピラフ お星さまの三色スープ 鶏の唐揚げ マカロニサラダ	スィカ 幼：アイスクリーム 乳：フルーツカルピスゼリー せんべい 麦茶	米 カニ缶 玉葱 人参 グリンピース 鶏肉 マカロニ きゅうり 卵 トマト おくら 乳：カルピス 寒天 フルーツ	675 20 31.1
8	土	そうめん 鶏肉とキャベツのパンパンジー バナナ	牛乳 ジュガートースト キウイ 牛乳	そうめん 蒸しかまぼこ 油揚げ 生椎茸 長葱 ほうれん草 鶏肉 キャベツ 人参 ごま 食パン バター フルーツ 牛乳	549 22.8 18.4
10	月	ふりかけご飯 肉豆腐 キャベツのごま酢和え	味噌汁 ポテトおやき 牛乳	米 ふりかけ 豚肉 豆腐 玉葱 人参 しらたき グリンピース キャベツ ごま なす えのき草 ポテト 粉チーズ フルーツ 牛乳	527 21.8 16.4
11	火	ご飯 かじきの煮付け お浸し	豚汁 キラキラゼリー ビスケット 牛乳	米 かじき ほうれん草 キャベツ 人参 豚肉 大根 ごぼう 板こんにゃく 油揚げ 長葱 りんごジュース 寒天 フルーツ 牛乳	556 26.1 11.2
12	水	ご飯 はんぺんのチーズフライ せんキャベツ	味噌汁 ミニトマト パイン	米 はんぺん チーズ 卵 パン粉 キャベツ きゅうり 人参 ミニトマト 豆腐 わかめ 長葱 スキムミルク 薄力粉 フルーツ 牛乳	659 23.2 24.7
13	木	インディアンズパゲッティー 卵のコーンスープ ちりめんサラダ バナナ	味噌汁 ゆかりおにぎり おしゃぶり昆布 麦茶	スパゲッティー 豚肉 ベーコン 玉葱 ビーマン 人参 トマト 粉チーズ 大根 きゅうり ちりめんじゃこ コーンクリーム缶 卵 米 ゆかり	491 15.2 10.9
14	金	チーズロールパン 肉団子の甘酢あんかけ 粉ふき芋	春雨スープ ブロッコリー スィカ	チーズロールパン 豚肉 卵 長葱 ブロッコリー ポテト 春雨 人参 干し椎茸 ビーフン むきえび ビーマン キャベツ 小葱 フルーツ	454 20.1 17.2
15	土	冷やしきのこうどん じゃが芋のそぼろ煮 メロン	牛乳 二色サンド バナナ 牛乳	乾麺 生椎茸 ぶなしめじ えのき草 ほうれん草 卵 長葱 ポテト 人参 玉葱 グリンピース 食パン いちごジャム バター フルーツ 牛乳	617 21.8 17.1
18	火	ピピン丼 ひじきサラダ キウイ	味噌汁 ロッククッキー 牛乳	米 豚肉 ほうれん草 人参 もやし ごま ひじき ツナ缶 さやえんどう ポテト 長葱 玉葱 薄力粉 バター 卵 コーンフレーク 干しぶどう	610 18 19.4
19	水	人参食パン 魚のソテーオイル漬け もやしとピーマンのソテー	スープ ★茹でとうもろこし ヨーグルト 麦茶	人参食パン さんま 薄力粉 トマト もやし ピーマン わかめ 長葱 えのき草 とうもろこし ヨーグルト フルーツ	563 21.1 31.5
20	木	ご飯 ★鶏肉と卵のさっぱり煮 ほうれん草の醤油フレンチ	味噌汁 焼きカレーパン 牛乳	米 鶏肉 卵 しらす干し ほうれん草 とうがん 油揚げ 食パン 豚肉 玉葱 人参 カレールウ 小麦粉 フルーツ 牛乳	622 27.1 20.9
21	金	味噌なす豚丼 パンサンスー スィカ	すまし汁 オレンジゼリー ビスケット 牛乳	米 豚肉 なす 人参 小葱 春雨 きゅうり もやし 豆腐 みつ葉 オレンジジュース 寒天 フルーツ 牛乳	523 20.8 13.6
22	土	冷やしかしわうどん かぼちゃの甘煮 パイン	牛乳 きな粉トースト キウイ 牛乳	乾麺 鶏肉 卵 ほうれん草 長葱 かぼちゃ 食パン バター きな粉 フルーツ 牛乳	562 22.4 17.8
24	月	五穀ご飯 チキンティアプロ風 シャーマンポテト	すまし汁 幼：チョコバナナパイ 乳：バナナパイ 牛乳	米 五穀米 鶏肉 マスタード パン粉 ポテト ベーコン 玉葱 さやいんげん 白玉麩 わかめ 長葱 パイシート バナナ チョコレート 卵	538 19.5 23
25	火	レーズンロールパン ピーマンの肉詰め シルバーサラダ	スープ 焼き豚チャーハン 麦茶	レーズンロールパン 豚肉 卵 ビーマン 玉葱 パン粉 チーズ コーン缶 薄力粉 春雨 きゅうり 人参 ぶなしめじ キャベツ 米 焼き豚 長葱	543 20.9 21.4
26	水	納豆ご飯 さばのカレー炒め 大根と人参の金平煮	味噌汁 ぶどうゼリー 塩せんべい 牛乳	米 納豆 焼きのり さば 玉葱 セロリ 大根 さつま揚げ 人参 板こんにゃく 油揚げ 玉葱 わかめ ぶどうジュース 寒天 フルーツ 牛乳	602 21.7 20.3
27	木	冷やし中華そば マーボナス バナナ	牛乳 じゃこ入りわかめおにぎり 麦茶	生中華麺 豚肉 卵 なると きゅうり もやし ごま なす ビーマン 人参 長葱 米 カットわかめ ちりめんじゃこ 焼きのり フルーツ 牛乳	614 25.7 15.1
28	金	豚肉の生姜焼き丼 いんげんのごまマヨネーズ スィカ	味噌汁 フライドポテト 牛乳	米 豚肉 玉葱 ごま ツナ缶 さやいんげん 人参 マヨネーズ 豆腐 なめこ ポテト 青のり フルーツ 牛乳	779 27 40.3
29	土	スパゲッティーナポリタン 青菜しらすのお浸し キウイ	牛乳 ホットケーキ バナナ 牛乳	スパゲッティー ロースハム 玉葱 人参 ビーマン 粉チーズ しらす干し ほうれん草 薄力粉 バター 卵 フルーツ 牛乳	575 19.7 18.2
31	月	バターサンド カレーシチュー 菜果サラダ	牛乳 米の五平餅 牛乳	食パン バター 豚肉 ポテト 玉葱 人参 カレールウ シチュールウ キャベツ きゅうり 干しぶどう 米 ごま フルーツ 牛乳	675 23.3 26.8
					平均
					580
					22
					20.6
					塩分
					2.6

★印は、新しいメニューです

★茹でとうもろこしは、食育でうさぎ組が皮むきをします

●0、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつかます