

平成28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	金	中華風そぼろ丼 ツナの醤油サラダ スイカ	味噌汁 キラキラゼリー せんべい 牛乳	米 豚肉 茹で筍 玉葱 干し椎茸 人参 グリーンピース ツナ缶 キャベツ きゅうり ポテト 長葱 りんごジュース 寒天 牛乳	604 19.8 18	
2	土	冷やしきつねうどん さつま揚げと切り昆布の煮物 キウイ	牛乳 しらすマヨトースト パン 牛乳	乾麺 油揚げ 卵 ほうれん草 長葱 切り昆布 さつま揚げ 人参 食パン しらす干し マヨネーズ 牛乳 フルーツ	557 21.6 19.4	
4	月	三色冷麦 じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	牛乳 焼き豚チャーハン 麦茶	冷麦 卵 蒸しかまぼこ きゅうり 干し椎茸 長葱 豚肉 ポテト 玉葱 人参 グリーンピース 米 焼き豚 牛乳 フルーツ	558 20.1 16.8	
5	火	麦ご飯 マーボー豆腐 ひじきサラダ	スープ フルーツヨーグルトかけ ビスケット 麦茶	米 押麦 豚肉 豆腐 うすら卵 長葱 人参 ツナ缶 ひじき さやえんどう ビーマン えのき茸 ビスケット 牛乳 フルーツ	490 16.6 11.5	
6	水	人参ロールパン さんまの香味パン焼き いんげんのゴママヨネーズ キウイ	スープ ★小魚おやき 牛乳	人参ロールパン さんま 粒マスタード パン粉 さやいんげん ツナ缶 人参 ゴマ キャベツ 玉葱 コーン缶 米 卵 しらす干し おかか	643 26.9 37.7	
7	誕生 会	カニピラフ お星さまの三色スープ 鶏の唐揚げ ほうれん草の醤油フレンチ	パイ 幼：アイス 乳：ゼリー ウエハース 麦茶	米 カニ缶 玉葱 マッシュルーム缶 人参 グリーンピース 鶏肉 しらす干し ほうれん草 卵 トマト オクラ アイス ウエハース	571 20.9 24.7	
8	金	肉団子の甘辛煮 青菜ともやしのゴマ和え スパゲッティナポリタン	味噌汁 ミニトマト スイカ	ごほうまヨトースト 牛乳	米 豚肉 卵 玉葱 パン粉 ほうれん草 もやし ゴマ なす えのき茸 食パン バター ツナ缶 チーズ ごほう パセリ 牛乳	659 26.3 27.6
9	土	鶏肉とキャベツのパンパンジー スイカ	牛乳 蒸しパン キウイ 牛乳	スパゲッティ ローソクハム 玉葱 人参 ビーマン 粉チーズ 鶏肉 キャベツ ゴマ プレミックス粉 卵 牛乳 フルーツ	562 22 16.2	
11	月	五穀ご飯 ★豚肉の冷しゃぶ 和風サラダ	味噌汁 キウイ	バナナマフィン 牛乳	米 五穀米 豚肉 しらす干し キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ ほうれん草 薄力粉 卵 牛乳 フルーツ	620 21.7 24
12	火	わかめご飯 和風煮物 三色和え	味噌汁 ウエハース 牛乳	人参ゼリー 人参ゼリー ウエハース 牛乳	米 押麦 鶏肉 高野豆腐 ポテト 干し椎茸 人参 ごほう さやいんげん 卵 きゅうり 豆腐 なめこ オレンジジュース 寒天	559 19.9 15.3
13	水	チーズロールパン さばのカレー炒め ブロッコリー	スープ トマト メロン	鮭と卵の洋風混ぜご飯 麦茶	チーズロールパン さば 薄力粉 玉葱 セロリ ブロッコリー トマト ほうれん草 ベーコン 米 塩鮭 卵 パセリ フルーツ	457 21 17.2
14	木	エビチリ焼きそば 野菜と鶏肉のゴマ和え バナナ	スープ チーズ	焼きおにぎり 麦茶	蒸し中華麺 むきえび 茹で筍 人参 干し椎茸 玉葱 パセリ わかめ 鶏肉 きゅうり ゴマ ローソクハム もやし 長葱 チーズ 米	545 23 9.7
15	金	★ハヤシライス 菜果サラダ スイカ	スープ クルミあんこパイ 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 ポテト グリーンピース キャベツ きゅうり 干しぶどう 鶏肉 わかめ セロリ パイシート 卵 牛乳 粒あん	599 19 20.6	
16	土	冷やしかしわうどん 大根の煮物 パイ	牛乳 エッグサンド キウイ 牛乳	乾麺 鶏肉 卵 ほうれん草 長葱 さつま揚げ 大根 人参 食パン バター マヨネーズ パセリ 牛乳 フルーツ	642 27 23.2	
19	火	インディアンスパゲッティ ちりめんサラダ キウイ	スープ チーズ	森のおにぎり おしゃぶり昆布 麦茶	スパゲッティ 豚肉 ベーコン 玉葱 人参 ビーマン トマト 粉チーズ ちりめんじゃこ 大根 きゅうり えのき茸 セロリ ぶなしめじ	480 17.6 15.8
20	水	しらす納豆ご飯 かじきの醤油マヨネーズ焼き 青菜とハムのソテー	味噌汁 パイ	フルーツカルピスゼリー ビスケット 牛乳	米 納豆 しらす干し 小松菜 かじき 薄力粉 ローソクハム ほうれん草 キャベツ 油揚げ 冬瓜 カルピス 寒天 牛乳 フルーツ	506 26.5 16.4
21	木	レーズンロールパン チキンティアプロ風 かぼちゃといんげんのサラダ	卵スープ ★茹でとうもろこし ひよこ：じゃがマヨ 牛乳	レーズンロールパン 鶏肉 パン粉 粒マスタード かぼちゃ さやいんげん 卵 干し椎茸 とうもろこし ポテト 牛乳 フルーツ	538 22.2 26.8	
22	金	ひまわり丼 わかめとコーンのサラダ スイカ	味噌汁 冷やし五目うどん 麦茶	米 豚肉 卵 きゅうり わかめ コーン缶 キャベツ 人参 豆腐 ほうれん草 茹でうどん なると 長葱 フルーツ	524 24.3 15.6	
23	土	冷やし磯うどん かぼちゃのいとこ煮 メロン	牛乳 シュガートースト パイ 牛乳	乾麺 豚肉 蒸しかまぼこ わかめ 玉葱 長葱 かぼちゃ 茹であずき 食パン バター 牛乳 フルーツ	594 22.1 15.8	
25	月	ご飯 みそ味噌ハンバーグ ブロッコリー	すまし汁 ミニトマト パイ	牛乳みかん寒 せんべい 麦茶	米 豚肉 高野豆腐 卵 長葱 焼き海苔 ブロッコリー ミニトマト わかめ 蒸しかまぼこ 寒天 せんべい 牛乳 フルーツ	498 17.5 14.6
26	火	バターロール 鮭のムニエルマトソースかけ 粉ふき芋 人参グラッセ	スープ メロン	たらこおにぎり 幼：小魚 乳：昆布 麦茶	バターロール 鮭 薄力粉 生クリーム バター 玉葱 ポテト 人参 ベーコン コーン缶 米 たらこ 焼き海苔 小魚 フルーツ	498 23.6 13.2
27	水	ふりかけご飯 はんぺんのチーズフライ 青菜しらすのお浸し	味噌汁 キウイ	カントリービスケット 牛乳	米 ふりかけ はんぺん チーズ 薄力粉 卵 パン粉 しらす干し ほうれん草 白玉麩 長葱 生クリーム 牛乳 フルーツ	654 18.9 27
28	木	豚肉の生姜焼き丼 フレンチサラダ スライ	味噌汁 チーズ	五目ビーフン 麦茶	米 豚肉 玉葱 ゴマ きゅうり きゃべつ 人参 干しぶどう なす ほうれん草 チーズ ビーフン むきえび 小葱 ビーマン フルーツ	598 22.1 26.5
29	金	冷やし中華そば なすとピーマンの味噌炒め 紫花豆煮	牛乳 バナナ	鶏そぼろ寿司 麦茶	生中華麺 豚肉 卵 なると きゅうり もやし ゴマ なす ビーマン 紫花豆 米 鶏肉 さやえんどう 牛乳 フルーツ	688 28.1 15.9
30	土	冷やしきのこうどん 切り干し大根の煮付け キウイ	牛乳 きなこトースト スイカ 牛乳	乾麺 卵 生椎茸 ぶなしめじ えのき茸 ほうれん草 長葱 油揚げ 切り干し大根 人参 干し椎茸 食パン きな粉 バター 牛乳	524 19.2 16	

★印は、新しいメニューです

☆ハヤシライスの野菜は、食育ですみれ組が切ります

☆とうもろこしは、食育でうさぎ組が皮むきをします

●○、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつかます

平均
567
21.9
19.4
塩分
2.9