

平成29年8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	火	五穀ご飯 マーボー豆腐 酢の物 すまし汁 キウイ	チーズドロップクッキー 牛乳	米 五穀米 豚肉 豆腐 うずらの卵 長葱 人参 しらす干し きゅうり わかめ 蒸しかまぼこ ほうれん草 薄力粉 卵 チーズ	539 20.3 18.8
2	水	ご飯 白身魚の揚げ煮 お浸し 味噌汁 メロン	ミニパイ 牛乳	米 ムルルーサ キャベツ もやし 人参 ごま おかか ポテト 長葱 玉葱 パインシート ウインナー 卵 牛乳 フルーツ	500 18.6 20.9
3	木	冷やしうどん うずら豆煮 いんげんごま和え 牛乳 バナナ	鮭おにぎり 乳酸菌飲料	茹で麺 蒸しかまぼこ わかめ きゅうり もやし うずら豆 いんげん 人参 ごま 米 塩鮭 焼き海苔 牛乳 フルーツ	520 18.6 7.3
4	金	ひまわり苺 コールスローサラダ すいか 味噌汁 バナナ	フルーツカルピスゼリー ウエハース 牛乳	米 卵 豚肉 きゅうり キャベツ 人参 干しぶどう 豆腐 ぶなしめじ 寒天 カルピス ウエハース 牛乳 フルーツ	513 19.8 19.4
5	土	和風スパゲッティー キャベツと竹輪の味噌マヨ バナナ 牛乳	ホットケーキ キウイ 牛乳	スパゲッティー 豚肉 干しえび 人参 生椎茸 ぶなしめじ キャベツ ビーマン おかか 焼き竹輪 薄力粉 卵 バター メープルシロップ	635 23.2 23.8
7	月	黒糖ロールパン さんまの香味パン粉焼き サラダスパゲッティー スープ ミニトマト キウイ	稲荷寿司 おしゃぶり昆布 麦茶	黒糖ロールパン さんま パン粉 スパゲッ トースハム きゅうり 人参 ミニマト えのき茸 玉葱 セロリ 米 油揚げ フルーツ	611 22.1 29.6
8	火	ふりかけご飯 肉じゃが ちりめんサラダ 味噌汁 メロン	フルーツヨーグルトかけ せんべい 麦茶	米 ふりかけ 豚肉 白滝 ポテト 人参 玉葱 グリーンピース ちりめんじゃこ きゅうり 大根 パセリ 豆腐 油揚げ ほうれん草 フルーツ	523 17.4 11.2
9	水	エビチリ焼きそば ひじきサラダ バナナ スープ	焼きおにぎり チーズ 麦茶	蒸し中華麺 むきえび 茹で筍 干し椎茸 人参 玉葱 パセリ ひじき ツナ缶 さやえんどう えのき茸 わかめ 米 チーズ フルーツ	505 19.3 7.1
10	木	ゆかりご飯 鶏肉のはちみつレモン焼き もやしとピーマンのソテー 味噌汁 スイカ	人参ゼリー ビスケット 牛乳	米 鶏肉 はちみつ レモン もやし ビーマン なす えのき茸 人参 寒天 ビスケット 牛乳 フルーツ	567 20.1 17.4
12	土	冷やしきつねうどん なすと挽肉のあんかけ パイン 牛乳	蒸しパン バナナ 牛乳	乾麺 油揚げ 卵 ほうれん草 長葱 人参 豚肉 なす さやえんどう プレミックス粉 牛乳 フルーツ	667 23.2 21.9
14	月	麦ご飯 酢豚風 セロリと鶏肉とごま味噌和え 味噌汁 パイン	マラーカオ 牛乳	米 押麦 豚肉 玉葱 茹で筍 人参 生椎茸 ビーマン ポテト 鶏肉 セロリ きゅうり ごま 豆腐 さやいんげん 薄力粉 卵 牛乳 フルーツ	659 24.5 22.8
15	火	三色そうめん 豆腐の五目チャンプル バナナ 牛乳	卵チャーハン ヨーグルト 麦茶	そうめん 卵 油揚げ きゅうり 長葱 豆腐 もやし たら 人参 生椎茸 米 ウインナー 玉葱 コーン缶 おかか 牛乳	611 25.5 19.3
16	水	納豆ご飯 かじきの醤油マヨネーズ焼き お浸し 味噌汁 トマト キウイ	りんごゼリー せんべい 牛乳	米 納豆 焼き海苔 かじき 薄力粉 パセリ キャベツ 人参 おかか 油揚げ とうがん りんごジュース 寒天 牛乳 フルーツ	532 24.9 13.6
17	木	バターサンド ポークシチュー 三色和え 牛乳 スイカ	森のおにぎり カルピス	食パン バター 豚肉 ポテト 人参 玉葱 グリーンピース 卵 きゅうり 米 ベーコン えのき茸 ぶなしめじ エリンギ 焼き海苔	617 21.5 19.9
18	金	中華風そぼろ丼 ナムル キウイ 味噌汁	マカロニのきな粉かけ 牛乳	米 豚肉 茹で筍 人参 玉葱 干し椎茸 グリーンピース もやし ほうれん草 わかめ キャベツ マカロニ きな粉 牛乳 フルーツ	477 20.1 14.4
19	土	冷やし鶏南蛮うどん ひじきの炒め煮 キウイ 牛乳	ハムチーズトースト 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 トースハム チーズ 牛乳 フルーツ	612 27.8 24.4
21	月	わかめご飯 ハムのピカタ かぼちゃいんげんサラダ 味噌汁 パイン	洋風お好み焼き 牛乳	米 押麦 ロースハム 卵 チーズ 薄力粉 かぼちゃ いんげん 人参 油揚げ やまといも ベーコン 長葱 キャベツ もやし 玉葱	591 19.9 24.6
22	火	コーン入りターメリックライス 大豆入りドライカレー ひじきの中華風サラダ スープ ビスケット 牛乳	★りんごトマトゼリー ビスケット 牛乳	米 バター コーン缶 豚肉 茹で大豆 玉葱 人参 セロリ なす 春雨 ひじき きゅうり 鶏肉 わかめ 寒天 トマトジュース 牛乳	797 23.6 20.1
23	水	スパゲッティーツナトマトソース 菜果サラダ バナナ スープ	おかかおにぎり チーズ 麦茶	スパゲッティー ツナ缶 ロースハム 玉葱 人参 ぶなしめじ トマト缶 チーズ キャベツ きゅうり 干しぶどう 米 おかか 焼き海苔	529 17.4 13.4
24	木	人参食パン 鮭のムニエルトマトソース ごま味噌和え スープ パイン	★冷や汁 麦茶	人参食パン 鮭 薄力粉 バター 生クリーム 玉葱 小松菜 キャベツ 人参 ごま ロースハム 米 きゅうり フルーツ	468 22.1 12.3
25	金	ご飯 ハンバーグ 油揚げとセロリの金平 味噌汁 すいか	バナナマフィン 牛乳	米 豚肉 玉葱 パン粉 卵 油揚げ 人参 セロリ おかか 豆腐 長葱 薄力粉 レモン 牛乳 フルーツ	644 24.9 12.3
26	土	そうめん なすとピーマンの味噌炒め バナナ 牛乳	エッグサンド パイン 牛乳	そうめん 油揚げ 蒸しかまぼこ 生椎茸 ほうれん草 豚肉 なす ビーマン 長葱 食パン バター 卵 パセリ 牛乳 フルーツ	663 26 25.6
28	月	冷やし中華そば かぼちゃのいとこ煮 バナナ 牛乳	塩昆布ツナおにぎり 幼：小魚 乳：昆布 麦茶	生中華麺 豚肉 卵 なると きゅうり もやし ごま かぼちゃ 茹で小豆 米 塩昆布 ツナ缶 焼き海苔 牛乳 フルーツ	632 25.9 12.3
29	火	ご飯 さばの味噌煮 五色野菜のごま醤油和え すまし汁 キウイ	三色ロールサンド 牛乳	米 さば 油揚げ きゅうり もやし 人参 ビーマン ごま はんぺん みつば 食パン バター ジャム 牛乳 フルーツ	534 21 18.2
30	誕生会	ハムカツバーガー ボテトサラダ なし スープ ミニトマト チーズ	幼：アイス 乳：ぶどうゼリー せんべい 麦茶	パンズパン ロースハム 薄力粉 卵 パン粉 キャベツ ポテト 人参 きゅうり ミニマト ビーマン えのき茸 乳：寒天 ぶどうジュース	612 17.4 26.5
31	木	★なすのミートグラタン キャベツと青菜の和え物 バナナ かき玉スープ	インドサモサ 牛乳	マカロニ 豚肉 チーズ 玉葱 人参 トマト缶 なす パセリ キャベツ ほうれん草 卵 わかめ 長葱 餃子の皮 ポテト 牛乳 フルーツ	496 18.4 23.8

★印は、新しいメニューです

●O、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつかます

平均
579
21.7
19
塩分
2.8