

# 平成28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	月	バターロール 白身魚のきのこクリームかけ ブロッコリー	スープ ミニトマト パン 麦茶	エビチャーハン 麦茶	バターロールパン メルルーサ マッシュルーム缶 玉葱 人参 有塩バター ブロッコリー ミントマト キャベツ コーン缶 米 むぎえび 卵 長葱	481 21.1 16.4
2	火	麦ご飯 肉豆腐 ひじきサラダ	味噌汁 キウイ	米粉とバナナのケーキ 牛乳	米 押麦 豚肉 豆腐 しらたき 人参 玉葱 ひじき さやえんどう ツナ缶 なす 長葱 米粉 有塩バター 卵 フルーツ 牛乳	591 20.7 20.1
3	水	シーフード焼きそば ちりめんサラダ バナナ	スープ チーズ 麦茶	鮭とわかめの混ぜご飯 麦茶	蒸し中華麺 あさり缶 ツナ缶 もやし むぎえび 玉葱 ビーマン ちりめんじゃこ 大根 人参 きゅうり えのき茸 ほうれん草 米 塩鮭	493 18.6 13
4	木	味噌なす豚丼 五色野菜のごま醤油和え メロン	すまし汁 フルーツポンチ ビスケット 牛乳	フルーツポンチ ビスケット 牛乳	米 豚肉 なす 人参 さやえんどう もやし 油揚げ ビーマン きゅうり ごま 豆腐 みつ葉 フルーツ 牛乳	564 22.6 16.8
5	金	ポークカレーライス ココロサラダ スイカ	スープ 三色冷麦 麦茶	三色冷麦 麦茶	米 豚肉 人参 玉葱 ポテト カレールウ きゅうり ブロッコリー カリフラワー コーン缶 もやし 長葱 ロースハム 冷麦 卵 干し椎茸	565 17.4 16.9
6	土	冷やしおかめうどん なすとピーマンの味噌炒め キウイ	牛乳 ホットケーキ メロン 牛乳	ホットケーキ メロン 牛乳	乾麺 蒸しかまぼこ 白玉麩 ほうれん草 干し椎茸 豚肉 なす ビーマン 薄力粉 有塩バター 卵 フルーツ 牛乳	606 21.7 18.8
8	月	黒糖ロールパン ポークビーンズ 青菜ともやしのごま和え	スープ パン チーズ 麦茶	ひじきご飯 麦茶	黒糖ロールパン 豚肉 茹で大豆 玉葱 人参 ポテト もやし ほうれん草 ごま 鶏肉 セロリ わかめ 米 ひじき 油揚げ 干し椎茸 フルーツ	514 23 16.9
9	火	豚肉のはちみつレモン焼き丼 いんげんのごまマヨネーズ キウイ	味噌汁 すまし汁	マシュマロフレーク 牛乳	米 豚肉 キャベツ はちみつ レモン 人参 さやいんげん ツナ缶 ごま わかめ 玉葱 油揚げ コーンフレーク 有塩バター マシュマロ	651 27.4 29.5
10	水	ふりかけご飯 鮭のマヨネーズ焼き 和風サラダ	味噌汁 メロン 牛乳	りんごゼリー ウエハース 牛乳	米 ふりかけ 鮭 マヨネーズ しらす干し きゅうり キャベツ 人参 豆腐 なめこ りんごジュース 寒天 フルーツ 牛乳	526 22.5 15.8
12	金	そうめん 豆腐のチャンプルー スイカ	牛乳 ゆかりおにぎり 幼：小魚 乳：昆布 麦茶	ゆかりおにぎり 幼：小魚 乳：昆布 麦茶	そうめん 油揚げ 生椎茸 ほうれん草 長葱 蒸しかまぼこ 豆腐 もやし たら 人参 米 ゆかり フルーツ 牛乳	502 19.7 12.4
13	土	和風スパゲッティ キャベツと竹輪の味噌マヨネーズ メロン	牛乳 蒸しパン バナナ 牛乳	蒸しパン バナナ 牛乳	スパゲッティ 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 焼き竹輪 プレミックス粉 卵 フルーツ 牛乳	609 23.7 20.6
15	月	ピピン丼 ハンサンスー パン	すまし汁	パンネトマトソース 牛乳	米 豚肉 ほうれん草 人参 もやし ごま きゅうり 春雨 さやいんげん わかめ パンネ ベーコン 玉葱 トマト缶 フルーツ 牛乳	471 16.7 13.4
16	火	ツナとコーンのスパゲッティ セロリと鶏肉のごまみそ和え バナナ	スープ メロンパン風ビスケット 牛乳	メロンパン風ビスケット 牛乳	スパゲッティ ツナ缶 コーン缶 玉葱 マッシュルーム缶 さやいんげん 薄力粉 有塩バター 鶏肉 セロリ きゅうり 豆腐 ほうれん草 卵	654 24 28.4
17	水	ご飯 さばの煮付け 油揚げとセロリの金平	味噌汁 ミニトマト キウイ	オレンジゼリー せんべい 牛乳	米 さば 油揚げ セロリ 人参 ミントマト おかか とうがん オレンジジュース 寒天 せんべい フルーツ 牛乳	503 19.5 13.3
18	木	かぼちゃロールパン ハムのピカタ 人参グラッセ	スープ 粉ひき芋 チーズ 麦茶	中華風おこわ 麦茶	かぼちゃロールパン ロースハム 卵 薄力粉 粉チーズ 有塩バター 人参 ポテト 玉葱 キャベツ 米 もち米 豚肉 茹で筍 干し椎茸	501 19.3 16.1
19	金	ご飯 焼き餃子 ツナの醤油サラダ	味噌汁 スイカ	三色ロールサンド 牛乳	米 餃子の皮 豚肉 たら キャベツ 長葱 ツナ缶 人参 きゅうり 大根 えのき茸 食パン 有塩バター ジャム フルーツ 牛乳	641 19.7 20.5
20	土	冷やし肉うどん 切り干し大根の煮付け バナナ	牛乳 ハムチーズトースト メロン 牛乳	ハムチーズトースト メロン 牛乳	乾麺 豚肉 卵 玉葱 ほうれん草 長葱 切り干し大根 人参 干し椎茸 食パン 有塩バター ロースハム チーズ フルーツ 牛乳	612 25.8 20.7
22	月	五穀ご飯 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え	味噌汁 パン	きな粉トースト 牛乳	米 五穀米 豚肉 ポテト 玉葱 人参 しらたき グリーンピース ブロッコリー おかか なす ほうれん草 食パン 有塩バター きな粉 牛乳	502 18.4 12.2
23	火	冷やし五目うどん うすら豆煮 いんげんとコーンのソテー バナナ	牛乳 おほかおにぎり おしゃぶり昆布 麦茶	おほかおにぎり おしゃぶり昆布 麦茶	茹で麺 卵 蒸しかまぼこ 長葱 干し椎茸 ほうれん草 うすら豆 さやいんげん コーン缶 米 おかか 焼きのり フルーツ 牛乳	527 18.5 3.1
24	水	納豆ご飯 かじきの和風ソテー お浸し	むら雲汁 キウイ	じゃがマヨネーズ 牛乳	米 納豆 かじき ぶなしめじ ほうれん草 人参 キャベツ おかか 卵 蒸しかまぼこ 長葱 豆腐 ポテト マヨネーズ フルーツ 牛乳	546 30.1 17.5
25	誕生会	エビドリア フレンチサラダ メロン	スープ メロン	幼：アイス 乳：プリン せんべい 麦茶	米 むぎえび 玉葱 マッシュルーム缶 薄力粉 有塩バター 粉チーズ キャベツ 人参 きゅうり 干しふどう ほうれん草 コーン缶 フルーツ	570 16.9 21.2
26	金	人参ロールパン 鶏の唐揚げ ポテトサラダ	春雨スープ ミニトマト チーズ 牛乳	ツナとなめ茸のご飯 麦茶	人参ロールパン 鶏肉 片栗粉 ブロッコリー ミニトマト ポテト 人参 きゅうり 長葱 春雨 米 なめ茸 ツナ缶 フルーツ	680 22.7 32.4
27	土	そうめん じゃが芋のそぼろ煮 パン	牛乳 ツナサンド キウイ 牛乳	ツナサンド キウイ 牛乳	そうめん 油揚げ 蒸しかまぼこ 生椎茸 長葱 ほうれん草 ポテト 人参 玉葱 豚肉 グリーンピース 食パン 有塩バター ツナ缶 マヨネーズ	710 26.1 30.5
29	月	冷やし中華そば マーボナス バナナ	牛乳 ★あずきミルク寒 ビスケット 麦茶	★あずきミルク寒 ビスケット 麦茶	生中華麺 豚肉 卵 なんと きゅうり もやし 豚肉 なす ビーマン 人参 長葱 ゆであずき 寒天 フルーツ 牛乳	594 56.3 16.9
30	火	わかめご飯 ★クリスマスチキン キャベツのごま酢和え	味噌汁 パン	ミニパイ 牛乳	米 カットわかめ 鶏肉 コーンフレーク キャベツ 人参 ごま 豆腐 ぶなしめじ バイシート ウインナー 卵 フルーツ 牛乳	575 21.2 24.3
31	水	ご飯 さんまの蒲焼き ほうれん草の醤油フレンチ	味噌汁 キウイ	セサミトースト 牛乳	米 さんま ほうれん草 しらす干し なす 玉葱 油揚げ 食パン ごま 有塩バター フルーツ 牛乳	678 24.8 29.4
					平均	
					572	
					21.9	
					19.3	
					塩分	
					2.9	

★印は、新しいメニューです

●○、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつきます