

平成29年9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	わかめご飯 クリスピーチキン お浸し	フルーツポンチ ウエハース 牛乳	米 押麦 鶏肉 コーンフレーク キャベツ もやし 人参 ごま おかか 豆腐 ほうれん草 ウエハース 牛乳 フルーツ	609 20 18.3
2	土	きのこスパゲッティー 鶏肉とキャベツのバンバンジー バナナ	きなこトースト なし 牛乳	スパゲッティー ベーコン ぶなしめじ 舞茸 人参 玉葱 ビーマン 鶏肉 キャベツ ごま 食パン バター きな粉 牛乳 フルーツ	540 20.5 18.9
4	月	スパゲッティーナポリタン フレンチサラダ りんご	たらこおにぎり チーズ 麦茶	スパゲッティー ロースハム 粉チーズ 玉葱 人参 ビーマン きゅうり キャベツ 干しぶどう 豚肉 もやし 長葱 米 たらこ 焼き海苔	476 14.8 11.7
5	火	ご飯 ★元氣っ子ハンバーグ 青菜としらすのお浸し	マシュマロフレーク 牛乳	米 豚肉 焼き竹輪 卵 バン粉 チンゲン菜 長葱 しらす干し ほうれん草 ポテト わかめ マシュマロ コーンフレーク 牛乳 フルーツ	527 18.6 16.3
6	水	食パン 鮭のフライオーロラソース フロッキー 粉ふき芋	冷や汁 幼:小魚 乳:昆布 麦茶	食パン 鮭 薄力粉 卵 バン粉 マヨネーズ フロッキー ポテト パセリ ビーマン えのき茸 チーズ 米 ごま きゅうり	603 25.1 21.8
7	木	麦ご飯 肉豆腐 三色和え	水ようかん せんべい 牛乳	米 押麦 豚肉 豆腐 しらす干し 玉葱 人参 グリーンピース 卵 きゅうり とうがん 油揚げ こしあん 寒天 牛乳 フルーツ	572 21.7 13.4
8	金	ハヤシライス オーロラサラダ バナナ	いちご蒸しパン 牛乳	米 豚肉 ポテト 人参 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり コーン缶 マヨネーズ 鶏肉 セロリ わかめ 薄力粉 いちごジャム	657 19.6 20.9
9	土	磯うどん さつま揚げと切り昆布の煮物 キウイ	シュガートースト りんご 牛乳	乾麺 豚肉 蒸しかまぼこ わかめ 玉葱 長葱 さつま揚げ 切り昆布 人参 食パン バター 牛乳 フルーツ	568 22.6 16.4
11	月	豚肉の甘辛丼 ナムル なし	人参ゼリー ビスケット 牛乳	米 豚肉 小葱 キャベツ もやし きゅうり 人参 かぼちゃ ほうれん草 オレンジジュース 寒天 ビスケット 牛乳 フルーツ	531 23.9 12.3
12	火	五目うどん 白いんげん豆煮 ツナとキャベツの醤油炒め	小魚おやき 牛乳	茹で麺 白玉麩 卵 蒸しかまぼこ 長葱 干し椎茸 ほうれん草 ツナ缶 キャベツ 白いんげん豆 米 しらす干し 牛乳 フルーツ	629 27.7 18.3
13	水	ぶりかけご飯 魚のソテーオイル漬け マカロニサラダ	米粉とバナナのケーキ 牛乳	米 ぶりかけ さんま 薄力粉 トマト マカロニ きゅうり 人参 マヨネーズ 豆腐 油揚げ わかめ 米粉 卵 バター	915 25.8 49.4
14	木	五穀ご飯 しゅうまい 和風サラダ	ごぼうマヨトースト 牛乳	米 五穀米 豚肉 玉葱 グリンピース しらす干し キャベツ 人参 きゅうり なす えのき茸 食パン ツナ缶 ごぼう チーズ	631 24.6 26.8
15	金	バターサンド パンフキンシチュー コールスローサラダ	たぬきつねおにぎり ヨーグルト 麦茶	食パン バター 鶏肉 ポテト かぼちゃ 玉葱 ビーマン キャベツ 人参 きゅうり 干しぶどう 米 薄力粉 卵 油揚げ ごま	752 26.7 28.4
16	土	そうめん かぼちゃのいとこ煮 なし	ツナサンド りんご 牛乳	そうめん 油揚げ 蒸しかまぼこ 干し椎茸 わかめ 長葱 かぼちゃ 茹であずき 食パン バター ツナ缶 パセリ マヨネーズ	588 24.9 18.7
19	火	ご飯 かじきの煮付け 青菜ともやしのごま和え	アメリカンドッグ 牛乳	米 かじき ほうれん草 もやし 人参 ごま ポテト 長葱 わかめ 薄力粉 卵 ウィンナー 牛乳 フルーツ	525 17.1 16
20	水	食パン ♻️ピーマンのツナ詰め シルバーサラダ	おはぎ 麦茶	食パン ツナ缶 バン粉 薄力粉 ビーマン 長葱 春雨 きゅうり 人参 卵 ぶなしめじ えのき茸 もち米 あずき フルーツ	573 15.5 22.9
21	誕生会	カレーソースドリア セロリと鶏肉のごま味噌和え ぶどう	幼:アイス 乳:ぶどうゼリー せんべい 麦茶	米 ウィンナー うずら 卵 玉葱 人参 グリーンピース コーン缶 粉チーズ 鶏肉 セロリ きゅうり ごま ロースハム キャベツ	639 22.3 16.5
22	金	冷やし中華そば 大根と人参の金平 バナナ	中華風おこわ カルピス	生中華麺 豚肉 卵 なたと きゅうり もやし ごま 油揚げ 大根 人参 豚肉 茹で筍 干し椎茸 牛乳 カルピス フルーツ	607 22.8 22.5
25	月	あんかけ焼きそば ひじきサラダ バナナ	オートミールクッキー 牛乳	蒸し中華麺 豚肉 蒸しかまぼこ キャベツ 玉葱 人参 ビーマン えのき茸 干し椎茸 ツナ缶 さやえんどう 薄力粉 卵 はちみつ	565 20.4 19.1
26	火	ゆかりご飯 和風煮物 ちりめんサラダ	ペンネマトソース 牛乳	米 ゆかり 鶏肉 高野豆腐 人参 ごぼう ポテト 干し椎茸 さやいんげん ちりめんじゃこ 大根 きゅうり 人参 長葱 ペンネ ベーコン	583 22.2 19.5
27	水	ご飯 ツナの変わり焼き 青菜とハムのソテー	フルーツゼリー ビスケット 牛乳	米 卵 ツナ缶 バン粉 粉チーズ 玉葱 パセリ ロースハム ほうれん草 キャベツ 豆腐 なめこ 寒天 牛乳 フルーツ	576 24.8 22.8
28	木	バターロール さばのニンニクパン粉焼き ほうれん草の醤油フレンチ	ツナとなめ茸のご飯 おしゃぶり昆布 麦茶	バターロールパン さば バン粉 パセリ しらす干し ほうれん草 人参 玉葱 キャベツ チーズ 米 ツナ缶 なめ茸 フルーツ	527 19.2 10.9
29	金	エビと卵のチリソース風丼 五色野菜のごま醤油和え ぶどう	★ミルクスイートスティック 牛乳	米 むきえび 卵 長葱 グリンピース 油揚げ きゅうり 人参 ビーマン もやし ごま 大根 わかめ さつま芋 スキムミルク	615 24.1 19.7
30	土	かしわうどん 酢味噌和え バナナ	しらすマヨネーズトースト りんご 牛乳	乾麺 鶏肉 卵 ほうれん草 長葱 わかめ 焼き竹輪 きゅうり 人参 食パン しらす干し マヨネーズ 牛乳	601 22.1 20.3
					塩分
					2.7

★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・牛乳がつかます

♻️ピーマンのツナ詰め
のピーマンは食育でさくら組が種とり
をします