

# 平成29年10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)		エネルギー たんぱく質 脂肪
2	月	黒糖ロールパン 鮭のみもじ焼き 青菜とハムのソテー 春雨スープ バナナ チーズ チーズ	カニのスープかけご飯 麦茶	黒糖ロールパン 鮭 人参 ビーマン マヨネーズ ローズハム ほうれん草 キャベツ 春雨 長葱 米 カニ缶 卵 茹で筍 フルーツ	498 22.7 15.3
3	火	ホークカレーライス 梨 スープ	手作りマドレーヌ 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 ポテト カレールウ キャベツ きゅうり 干しぶどう わかめ 鶏肉 セロリ 薄力粉 卵 有塩バター フルーツ 牛乳	664 20.3 23.9
4	水	お月見うどん 紫花豆煮 りんご 牛乳 お浸し	フルーツヨーグルトかけ せんべい 麦茶	茹で麺 卵 蒸しかまぼこ 長葱 紫花豆 ほうれん草 人参 おかか ヨーグルト せんべい フルーツ 牛乳	545 22.1 10.6
5	木	ご飯 マーボー豆腐 三色和え すまし汁 キウイ	ピザトースト 牛乳	米 豚肉 豆腐 うずらの卵 人参 長葱 卵 きゅうり わかめ 白玉麩 食パン 有塩バター チーズ ウィンナー 玉葱 ビーマン フルーツ 牛乳	611 23.7 21.9
6	金	ピピン丼 ちりめんサラダ ぶどう 味噌汁	いももち 牛乳	米 豚肉 ほうれん草 人参 もやし ごま ちりめんじゃこ 大根 きゅうり 豆腐 なめこ ポテト 焼きのり 牛乳 フルーツ	485 18.1 15.2
7	土	きつねとじうどん 大根の煮物 りんご 牛乳	蒸しパン 梨 牛乳	乾麺 油揚げ 卵 えのき茸 長葱 ほうれん草 さつま揚げ 大根 人参 ホットケーキミックス フルーツ 牛乳	623 22.6 16.5
10	火	焼きそば 五目金平 バナナ ★きのこのかき玉汁	ゆかりおにぎり おしゃぶり昆布 麦茶	蒸し中華麺 豚肉 もやし キャベツ 人参 玉葱 ビーマン 焼き竹輪 ごぼう こんにゃく 卵 ぶなしめじ えのき茸 米 ゆかり 焼きのり フルーツ	486 16.3 11
11	水	栗ご飯 さばの煮付け フロッコリーのおかか和え 味噌汁 梨	利休まんじゅう 牛乳	米 栗 ごま さば フロッコリー 人参 おかか 大根 えのき茸 わかめ 薄力粉 黒砂糖 つぶあん フルーツ 牛乳	553 20.2 11.6
12	木	人参ロールパン ミートローフ 粉ふき芋 ミニトマト りんご チーズ	五目ご飯 麦茶	人参ロールパン 豚肉 卵 バン粉 玉葱 ミニトマト ポテト キャベツ 人参 チーズ 米 干し椎茸 油揚げ さやいんげん 焼きのり フルーツ	505 18.9 15.9
13	金	豚肉のはちみつレモン焼き ツナの醤油サラダ キウイ みそ汁	アップルパイ 牛乳	米 豚肉 レモン はちみつ ツナ缶 キャベツ きゅうり 人参 豆腐 玉葱 わかめ バイシード 卵 フルーツ 牛乳	531 26.2 19.2
14	土	スパゲッティーナポリタン 青菜としらすのお浸し バナナ 牛乳	エッグサンド りんご 牛乳	スパゲッティー ロースハム 粉チーズ 玉葱 人参 ビーマン しらす干し おかか ほうれん草 食パン 卵 マヨネーズ フルーツ 牛乳	625 23.4 21.6
16	月	麦ご飯 ★鶏肉のケチャップ焼き マカロニサラダ 豚汁 キウイ	わくわくクッキー 牛乳	米 押麦 鶏肉 マカロニ きゅうり 人参 豚肉 油揚げ 大根 ごぼう 長葱 こんにゃく 薄力粉 有塩バター 卵 フルーツ 牛乳	615 26.6 23.9
17	火	醤油ラーメン 根野菜の炒り煮 バナナ 牛乳	わかめ入りチーズ茶飯 麦茶	生中華麺 豚肉 人参 長葱 ほうれん草 コーン缶 なると わかめ さといも れんこん こんにゃく 米 チーズ フルーツ 牛乳	535 18.4 10.9
18	水	納豆ごはん かじきのお好み焼き風 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁 梨	★やきいも ヨーグルト 麦茶	米 納豆 焼きのり かじき おかか 油揚げ 人参 もやし ビーマン きゅうり ごま 豆腐 ぶなしめじ さつま芋 ヨーグルト フルーツ	542 23.8 13.6
19	木	かぼちゃロールパン クリームシチュー フロッコリーサラダ 牛乳 りんご	洋風かき玉雑炊 麦茶	かぼちゃロールパン 鶏肉 ポテト 玉葱 人参 グリーンピース フロッコリー コーン缶 マヨネーズ 米 卵 粉チーズ フルーツ 牛乳	647 23 25.4
20	誕生会	エビドリア フレンチサラダ ぶどう スープ	ケーキ 牛乳	米 むきえび 玉葱 有塩バター 薄力粉 粉チーズ きゅうり キャベツ 人参 干しぶどう ベーコン ほうれん草 フルーツ 牛乳	814 23.6 35
21	土	肉うどん 切り干し大根の煮付け 梨 牛乳	ハムチーズトースト キウイ 牛乳	乾麺 豚肉 卵 玉葱 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 有塩バター ロースハム チーズ フルーツ 牛乳	604 26 20.7
23	月	バターロールパン チリコンカン 青菜ともやしのごま和え りんご	和風お好み焼き 牛乳	バターロールパン 豚肉 茹で大豆 玉葱 トマト缶 ほうれん草 もやし ごま 人参 えのき茸 セロリ 薄力粉 やまといも キャベツ マヨネーズ おかか	560 25.2 24.5
24	火	ツナとコーンのスパゲッティ 和風サラダ バナナ スープ	焼き豚チャーハン 麦茶	スパゲッティー ツナ缶 コーン缶 有塩バター 玉葱 生クリーム 薄力粉 さやいんげん しらす干し キャベツ きゅうり 人参 米 焼き豚 卵 長葱	588 18.6 23.3
25	水	ご飯 さんまの蒲焼き お浸し キウイ	ポップコーン 牛乳	米 さんま キャベツ もやし 人参 ごま おかか 蒸しかまぼこ 卵 豆腐 長葱 とうもろこし 有塩バター フルーツ 牛乳	561 23.9 24.4
26	木	さつまいも入り五穀ご飯 肉じゃが ひじきサラダ ぶどう 味噌汁	豆腐入り甘辛団子 牛乳	米 さつま芋 ごま 豚肉 ポテト 玉葱 人参 グリーンピース ツナ缶 ひじき さやえんどう 油揚げ わかめ 白玉粉 豆腐 フルーツ 牛乳	546 18.4 11.4
27	金	ぶりかけご飯 八宝菜 野菜と鶏肉のごま和え キウイ 牛乳	ヨーグルト入りマフィン 牛乳	米 ぶりかけ 豚肉 蒸しかまぼこ うずらの卵 玉葱 人参 干し椎茸 ビーマン キャベツ 鶏肉 わかめ きゅうり ごま 白玉麩 長葱 ホットケーキミックス	699 29.6 24.6
28	土	きのこうどん かぼちゃと鶏肉の煮物 キウイ 牛乳	二色サンド バナナ 牛乳	乾麺 卵 生椎茸 ぶなしめじ えのき茸 ほうれん草 長葱 鶏肉 かぼちゃ グリーンピース 食パン 有塩バター ジャム フルーツ 牛乳	615 23.4 4.9
30	月	静岡風親子丼 カニサラダ 梨 味噌汁	★豆腐きな粉のスコーン 牛乳	米 鶏肉 卵 蒸しかまぼこ 干し椎茸 グリーンピース カニ缶 キャベツ きゅうり ほうれん草 ポテト ホットケーキミックス 豆腐 きな粉 フルーツ 牛乳	546 22.4 15.8
31	火	レーズンロールパン なめ茸ハンバーグ 人参グラッセ コーンクリームスープ フロッコリー バナナ 牛乳	スイートパンプキン 牛乳	レーズンロールパン 鶏肉 なめ茸 長葱 フロッコリー 人参 コーンクリーム缶 生クリーム 玉葱 有塩バター かぼちゃ 卵 フルーツ 牛乳	576 20.9 26.6
					平均
					583
					22.3
					19.2
					塩分
					2.7

★印は、新しいメニューです

☆印のさつま芋は食育でうさぎ組が洗います

●0、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつかます