

平成29年11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	水	ご飯 鮭のハムマヨ焼き キャベツのごま酢和え むら雲汁 柿	五目ビーフン 麦茶	米 鮭 ロースハム 小葱 マヨネーズ 卵 キャベツ 人参 ごま 蒸しかまぼこ 豆腐 長葱 ビーフン ベーコン おきえび ビーマン	491 24.2 16.2
2	木	わかめご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリー ミニトマト ウインナー 味噌汁 りんご	フルーツポンチ せんべい 牛乳	米 わかめ 鶏肉 ブロッコリー マヨネーズ ミニトマト ウインナー 油揚げ 大根 せんべい フルーツ 牛乳	783 23.9 30.4
4	土	きつねうどん じゃがいものそぼろ煮 みかん 牛乳	シュガートースト キウイ 牛乳	乾麺 油揚げ 卵 長葱 玉葱 ほうれん草 豚肉 ポテト 人参 グリンピース 食パン 有塩バター フルーツ 牛乳	626 22 21.4
6	月	バターロールパン カレシチュー コールスローサラダ 牛乳	洋風かき玉雑炊 麦茶	バターロールパン 豚肉 ポテト 人参 玉葱 キャベツ きゅうり 干しぶどう 米 卵 粉チーズ コーン缶 フルーツ 牛乳	625 20.9 23
7	火	ゆかりご飯 筑前煮 ほうれん草の醤油フレンチ 味噌汁 キウイ	ソフトクッキー 牛乳	米 ゆかり 鶏肉 焼き竹輪 こんにゃく さとい 人参 ごぼう 干し椎茸 しらす干し ほうれん草 白玉麩 玉葱 薄力粉 有塩バター はちみつ 卵	518 19.1 14.5
8	水	納豆ご飯 白身魚のピカタ キャベツのソテー スープ 柿	★手作りさつま揚げ 麦茶	米 納豆 焼きのり メルルーサ 卵 薄力粉 キャベツ 人参 セロリ えのき茸 玉葱 小葱 はんぺん フルーツ	425 20.8 13.4
9	木	スパゲッティミートソース ココロサラダ みかん スープ	おかかおにぎり 幼：小魚 乳：昆布 麦茶	スパゲッティ 豚肉 薄力粉 人参 玉葱 粉チーズ ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン缶 白菜 ベーコン わかめ 米 おかか	578 22.9 17.4
10	金	三色丼 ちりめんサラダ バナナ 味噌汁	パンブキンバイ 牛乳	米 卵 鶏肉 さやえんどう ちりめんじゃこ 大根 きゅうり 人参 豆腐 油揚げ わかめ かぼちゃ パイシート 卵 有塩バター	488 20.7 18.5
11	土	肉味噌うどん ひじきの炒め煮 りんご 牛乳	エッグサンド バナナ 牛乳	乾麺 鶏肉 長葱 人参 茹で筍 ほうれん草 ひじき 油揚げ さつま揚げ 人参 食パン 有塩バター 卵 マヨネーズ フルーツ 牛乳	708 25.7 25.6
13	月	黒糖ロールパン スキムオムレツ シルバーサラダ スープ キウイ	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	黒糖ロールパン 卵 ベーコン スキムミルク チーズ ポテト 春雨 きゅうり 人参 マヨネーズ 鶏肉 セロリ わかめ 寒天	514 19.2 22.2
14	火	麦ご飯 肉豆腐 和風サラダ 味噌汁 柿	ミニパイ ヨーグルト 麦茶	米 押麦 豚肉 豆腐 しらすだき 人参 玉葱 グリンピース しらす干し きゅうり キャベツ 大根 わかめ ウインナー パイシート 卵	467 18.5 15.7
15	水	ふりかけご飯 さんまの香味パン焼き 青菜とハムのソテー しめじの野菜スープ りんご	二色サンド 牛乳	米 ふりかけ さんま マスタード パン粉 ほうれん草 ロースハム キャベツ ぶなしめじ 人参 食パン 有塩バター ジャム フルーツ	694 24.8 27.6
16	木	ほうとう風うどん れんこんと豚肉の金平 うすら豆煮 バナナ 牛乳	卵チャーハン 麦茶	茹で麺 鶏肉 かぼちゃ 長葱 人参 ごぼう 豚肉 れんこん うすら豆 米 ウインナー 卵 おかか 玉葱 コーン缶 グリンピース フルーツ	605 20.9 17.3
17	誕生会	コーン入りターメリックライス ★鶏肉のマスタードソース マカロニサラダ スープ 柿	プリンアラモード 牛乳	米 コーン缶 鶏肉 マヨネーズ はちみつ 粒マスタード マカロニ きゅうり 人参 ロースハム キャベツ パセリ 玉葱 フルーツ	718 24.4 31.9
18	土	あんかけうどん さつま揚げと切り昆布の煮付け キウイ 牛乳	ツナサンド りんご 牛乳	乾麺 豚肉 なたと 長葱 人参 干し椎茸 えのき茸 グリンピース さつま揚げ 切り昆布 食パン ツナ缶 マヨネーズ 有塩バター 牛乳	674 26.7 23.3
20	月	豚肉の生姜焼き丼 ひじきサラダ みかん 味噌汁	大学芋 牛乳	米 豚肉 玉葱 ひじき ツナ缶 さやえんどう 人参 豆腐 ほうれん草 さつまいも ごま フルーツ 牛乳	727 22.9 31.2
21	火	バターサンド ボルシチ 三色和え バナナ 牛乳	鳥飯 麦茶	食パン 有塩バター 豚肉 人参 玉葱 キャベツ ポテト グリンピース 生クリーム 卵 きゅうり 人参 米 鶏肉 ごぼう 干し椎茸 焼きのり	568 23.6 16.5
22	水	ご飯 さばのみそ煮 切り干し大根の煮付け すまし汁 ミニトマト みかん	豆腐入りあんころもち 牛乳	米 さば 切り干し大根 油揚げ 人参 ミニトマト はんぺん 三つ葉 豆腐 白玉粉 粒あん フルーツ 牛乳	584 22 14.6
24	金	中華風そぼろ丼 ツナの醤油サラダ りんご 味噌汁	じゃがマヨネーズ 牛乳	米 豚肉 茹で筍 玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース ツナ缶 キャベツ きゅうり なめこ 豆腐 ポテト マヨネーズ フルーツ 牛乳	618 21.2 27
25	土	きのこのスパゲッティ 鶏肉とキャベツのパンパンジー キウイ 牛乳	フレンチトースト みかん 牛乳	スパゲッティ ベーコン ぶなしめじ maidake 人参 玉葱 ビーマン 鶏肉 キャベツ ごま 食パン 卵 フルーツ 牛乳	560 22.8 19.4
27	月	ハヤシライス 白菜サラダ 柿 スープ	おからのマーブルケーキ 牛乳	米 豚肉 人参 玉葱 ポテト ハヤシルウ グリンピース 白菜 きゅうり かぶ ベーコン 薄力粉 有塩バター おから 卵 フルーツ 牛乳	655 16.5 25.1
28	火	チーズロールパン 高野豆腐入りハンバーグ 人参グラッセ ブロッコリー みかん スープ	豚肉の汁かけご飯 麦茶	チーズロールパン 豚肉 高野豆腐 卵 玉葱 パン粉 ブロッコリー 人参 ビーマン えのき茸 米 長葱 ごま 三つ葉 焼きのり フルーツ	552 23.7 20.3
29	水	五穀ご飯 かじきの醤油マヨネーズ焼き 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁 キウイ	さつま芋りんごマフィン 牛乳	米 五穀米 かじき 薄力粉 マヨネーズ 油揚げ 人参 もやし ビーマン きゅうり ごま ぶなしめじ 豆腐 さつまいも はちみつ 卵	639 26.6 22.6
30	木	味噌ラーメン 大根の煮物 バナナ 牛乳	鮭おにぎり おしゃぶり昆布 麦茶	生中華麺 豚肉 なたと もやし 長葱 人参 ほうれん草 コーン缶 大根 さつま揚げ 米 塩鮭 焼きのり フルーツ 牛乳	559 23.2 12.9
					平均
					599
					22.4
					21.2
					塩分
					2.6

★印は、新しいメニューです
 ☆印のりんごは、食育で小さくみが洗います
 ●0、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつかます