

平成28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	火	ゆかりご飯 筑前煮 三色和え	味噌汁 アップルパイ 牛乳	米 鶏肉 焼き竹輪 里芋 人参 板こんにゃく ごぼう グリンピース 干し椎茸 卵 きゅうり 白菜 長葱 わかめ バイシード 牛乳 フルーツ	460 16.3 11.5
2	水	レーズンロールパン さんまの香味パン粉焼き ★れんこんサラダ	コーンスープ おほかおにぎり 麦茶	レーズンロールパン さんま パン粉 ツナ缶 ひじき れんこん 人参 玉葱 生クリーム コーンクリーム缶 バター 米 おほか	645 21.5 31
4	金	味噌ラーメン 鶏肉とキャベツのパンパンジー なし	牛乳 鮭寿司 麦茶	生中華麺 豚肉 なたと 人参 長葱 コーン缶 もやし ほうれん草 鶏肉 キャベツ ゴマ 米 鮭 焼き海苔 牛乳 フルーツ	546 23.7 12.7
5	土	きつねうどん さつま芋と切り昆布の煮物 柿	牛乳 蒸しパン なし 牛乳	乾麺 油揚げ 卵 長葱 ほうれん草 さつま芋 切り昆布 プレミックス 牛乳 フルーツ	639 19.6 15.3
7	月	ハヤシライス ツナの醤油サラダ みかん	スープ ★やきいも 牛乳	米 豚肉 ポテト 玉葱 人参 グリンピース ツナ缶 キャベツ きゅうり 長葱 えのき茸 わかめ さつま芋 牛乳 フルーツ	645 17.1 20.3
8	火	あんかけ焼きそば パンサンデー バナナ	スープ 洋風かき玉雑炊 幼:小魚 乳:昆布 麦茶	蒸し中華麺 豚肉 むきえび 蒸しかまぼこ キャベツ 玉葱 ビーマン 干し椎茸 春雨 きゅうり もやし ベーコン 米 卵 粉チーズ	579 22.5 13.7
9	水	しらす納豆ご飯 はんぺんチーズフライ せんきゃべツ	味噌汁 ミニトマト りんご	米 納豆 しらす干し 小松菜 薄力粉 卵 パン粉 はんぺん チーズ きゅうり 白玉麩 カレー粉 牛乳 フルーツ	669 19.6 29.2
10	木	ご飯 さばの味噌煮 キャベツと青菜の和え物 柿	すまし汁 インドサモサ 牛乳	米 さば キャベツ ほうれん草 人参 豆腐 みつば 餃子の皮 豚肉 玉葱 ポテト カレー粉 牛乳 フルーツ	558 20.9 21.1
11	金	黒糖ロールパン スペイン風オムレツ シルバーサラダ	スープ 豚肉入り混ぜご飯 麦茶	黒糖ロールパン 卵 ロースハム ポテト 玉葱 ビーマン 春雨 きゅうり 人参 ぶなしめじ 白菜 米 豚肉 ほう 切り昆布 干し椎茸	506 16 18
12	土	スパゲッティーナボリタン 青菜ともやしのゴマ和え りんご	牛乳 ツナサンド なし 牛乳	スパゲッティー ロースハム 人参 玉葱 ビーマン 粉チーズ ほうれん草 もやし ゴマ 食パン バター マヨネーズ ツナ缶 パセリ	682 27.2 26.4
14	誕生会	シーフードドリア フレンチサラダ 柿	かき玉汁 プリンアラモード 牛乳	米 むきえび カニ缶 有塩バター 粉チーズ マッシュルーム 薄力粉 パセリ キャベツ 人参 きゅうり 干しぶどう 卵 ほうれん草	622 22.9 27.1
15	火	カレーうどん 紫花豆煮 キャベツとしめじのじゃこ炒め なし	牛乳 焼きおにぎり 麦茶	茹で麺 豚肉 玉葱 人参 長葱 グリンピース 紫花豆 ちりめんじゃこ キャベツ ぶなしめじ 米 牛乳 フルーツ	592 20.6 10.1
16	水	しめじごはん 白身魚の揚げ煮 キャベツのゴマ酢和え	味噌汁 ★さつまチーストースト 牛乳	米 ぶなしめじ 油揚げ メルルーサ キャベツ 人参 ゴマ パセリ 大根 わかめ 食パン さつま芋 チーズ 牛乳 フルーツ	647 20.9 22.1
17	木	三色丼 酢の物 キウイ	味噌汁 ボンデゲージョ 牛乳	米 鶏肉 卵 さやえんどう しらす干し きゅうり わかめ 豆腐 なめこ 上新粉 プレミックス粉 粉チーズ 牛乳 フルーツ	465 23 14.4
18	金	ジャムサンド ポトフ 菜果サラダ	牛乳 えびチャーハン 麦茶	食パン 豚肉 人参 玉葱 ポテト キャベツ セロリ パセリ きゅうり 干しぶどう 米 むきえび 卵 長葱 牛乳 フルーツ	606 23.9 18.7
19	土	肉味噌うどん ひじきの炒め煮 キウイ	牛乳 エッグサンド バナナ 牛乳	乾麺 鶏肉 人参 長葱 茹で筍 ほうれん草 ひじき 油揚げ 焼き竹輪 食パン バター マヨネーズ 卵 パセリ 牛乳 フルーツ	686 26.1 25.5
21	月	ふりかけご飯 真珠蒸し 五色野菜のゴマ醤油和え	味噌汁 アメリカンドッグ 牛乳	米 ふりかけ 豚肉 もち米 卵 長葱 油揚げ 人参 きゅうり もやし ビーマン かぼちゃ ほうれん草 薄力粉 ウインナー	716 24.8 27.9
22	火	豚肉の生姜焼き丼 フロッコリーのおほか和え りんご	味噌汁 利休まんじゅう 牛乳	米 豚肉 玉葱 ゴマ フロッコリー 人参 おほか ポテト 長葱 薄力粉 黒砂糖 粒あん 牛乳 フルーツ	668 23.2 18.8
24	木	きのこ塩昆布のスパゲッティー 白菜サラダ バナナ	スープ ツナのそぼろ寿司 おしゃぶり昆布 牛乳	スパゲッティー 鶏肉 塩昆布 ぶなしめじ 舞茸 人参 玉葱 ビーマン 生クリーム 白菜 きゅうり ロースハム 米 ツナ缶 牛乳	575 20.2 22
25	金	チーズロールパン 鮭のムニエルトマトソースかけ 粉ふき芋 人参グラッセ	スープ フルーツヨーグルトかけ ウエハース 麦茶	チーズロールパン 鮭 薄力粉 バター 玉葱 生クリーム ポテト パセリ 人参 鶏肉 セロリ わかめ ヨーグルト フルーツ	502 22.6 14.7
26	土	卵とじうどん 大根のそぼろ煮 みかん	牛乳 セザミトースト りんご 牛乳	乾麺 卵 なたと 玉葱 ほうれん草 長葱 鶏肉 大根 人参 グリンピース 食パン バター ゴマ 牛乳 フルーツ	604 21.9 18.3
28	月	五穀ご飯 マーボー豆腐 ひじきサラダ	すまし汁 じゃがマヨネーズ 麦茶	米 五穀米 豚肉 豆腐 長葱 人参 うずらの卵 ひじき ツナ缶 さやえんどう 蒸しかまぼこ ほうれん草 ポテト 牛乳 フルーツ	558 20.3 20.8
29	火	人参ロールパン カレーシチュー コールスローサラダ	牛乳 わかめ入りチーズ茶飯 麦茶	人参ロールパン 豚肉 ポテト 玉葱 人参 キャベツ きゅうり 干しぶどう 米 チーズ 牛乳 フルーツ	584 19.3 22.4
30	水	えびと卵のチリソース風丼 ちりめんサラダ キウイ	スープ おからのマーブルケーキ 牛乳	米 卵 むきえび 長葱 グリンピース ちりめんじゃこ 大根 きゅうり 人参 パセリ ロースハム もやし 薄力粉 バター おから	548 20.5 19.3
					平均
					596
					21.4
					20.1
					塩分
					2.7

★印は、新しいメニューです

✿やきいものさつま芋は、うさぎ組が洗います

●○、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつきます