

# 平成29年12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	ビビンバ丼 キャベツと青菜の和え物 りんご すまし汁	ペンネトマトソース 牛乳	米 豚肉 ほうれん草 人参 もやし ごま キャベツ 白玉麩 わかめ 長葱 ペンネ ベーコン 玉葱 トマト缶 パセリ 牛乳	505 16.1 16.4
2	土	和風スパゲッティ 青菜しらすのお浸し キウイ 牛乳	ハムチーズトースト バナナ 牛乳	スパゲッティ 豚肉 干しえび キャベツ 人参 ぶなしめじ 生椎茸 ビーマン しらす干し ほうれん草 食パン ロースハム チーズ 牛乳	562 26.4 20.9
4	月	黒糖ロールパン クリームシチュー コールスローサラダ 牛乳	★鶏飯 麦茶	黒糖ロールパン 豚肉 ポテト 玉葱 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり 干しぶどう 米 鶏肉 卵 干し椎茸 三つ葉 牛乳 フルーツ	609 25.5 21
5	火	麦ご飯 マーボー豆腐 ちりめんサラダ すまし汁	手作り肉まん 牛乳	米 押麦 豚肉 豆腐 うずら卵 長葱 人参 ちりめんじゃこ 大根 きゅうり パセリ はんぺん 三つ葉 薄力粉 春雨 生椎茸	650 23.5 20.5
6	水	ご飯 白身魚の揚げ煮 お浸し 味噌汁	⊗三色ロールパン 牛乳	米 ムルルザ キャベツ もやし 人参 ごま おかか わかめ 白菜 長葱 食パン 有塩バター 牛乳 フルーツ	520 18.2 18.6
7	木	ぎつねうどん 大根と人参の金平煮 りんご 牛乳	焼きおにぎり 麦茶	茹で麺 油揚げ 卵 ほうれん草 長葱 さつま揚げ 大根 人参 米 焼き海苔 牛乳 フルーツ	507 15.2 13.3
8	金	エビと卵のチリソース丼 ナムル バナナ 味噌汁	アップルパイ 牛乳	米 むきえび 卵 長葱 グリンピース もやし きゅうり 人参 油揚げ 小松菜 パイシート 牛乳 フルーツ	460 16.4 10.8
9	土	卵とじうどん かぼちゃのそぼろ煮 みかん 牛乳	きな粉トースト キウイ 牛乳	乾麺 卵 なたと 玉葱 ほうれん草 長葱 豚肉 かぼちゃ グリンピース 食パン 有塩バター きな粉 牛乳 フルーツ	597 22.6 18.7
11	月	バターロールパン ポトフ オーロラサラダ 牛乳	たらこおにぎり おしゃぶり昆布 麦茶	バターロールパン 豚肉 ポテト 玉葱 人参 セロリ パセリ キャベツ きゅうり コーン缶 米 たらこ 焼き海苔 牛乳 フルーツ	548 20.8 16.3
12	火	豚肉の甘辛丼 ブロッコリーのおかか和え 柿 すまし汁	フルーツヨーグルトかけ ビスケット 麦茶	米 豚肉 小葱 キャベツ フロッコリー 人参 おかか 白玉麩 わかめ 長葱 ビスケット ヨーグルト フルーツ	493 22.2 9.2
13	水	しらす納豆ご飯 ぶりの照り焼き キャベツのごま酢和え 味噌汁	アメリカンドッグ 牛乳	米 納豆 しらす干し 小松菜 ぶり キャベツ 人参 パセリ ごま 油揚げ 大根 ほうれん草 薄力粉 ウインナー 卵 牛乳 フルーツ	637 26 28.1
14	木	スパゲッティーナポリタン フレンチサラダ りんご スープ	ツナのそぼろ寿司 麦茶	スパゲッティ ロースハム 粉チーズ 玉葱 人参 ビーマン キャベツ きゅうり 干しぶどう 豚肉 もやし 長葱 米 ツナ缶 さやえんどう	511 17.2 12.3
15	金	ご飯 ⊗チーズインハンバーグ サラダスパゲッティ ミニトマト バナナ	黒糖蒸しパン りんごジュース	米 豚肉 チーズ パン粉 玉葱 スパゲッティ ロースハム 人参 きゅうり ミニトマト わかめ キャベツ 薄力粉	628 19.9 19.5
16	土	鶏南蛮うどん 切干大根の煮付 キウイ 牛乳	しらすマヨトースト みかん 牛乳	乾麺 鶏肉 卵 ほうれん草 長葱 切干大根 油揚げ 人参 干し椎茸 食パン 有塩バター しらす干し マヨネーズ 牛乳 フルーツ	583 23.5 21.5
18	月	バターサンド ささみのトマトクリームかけ キャベツとしめじのじゃこ炒め 味噌汁	中華風汁かけご飯 麦茶	食パン 有塩バター 鶏肉 薄力粉 生クリーム 玉葱 ちりめんじゃこ キャベツ ぶなしめじ 人参 ベーコン かぶ 米 茹で筍 卵	539 27.9 16.2
19	火	カレーライス 白菜サラダ キウイ チーズ	★いもちだんご ヨーグルト 麦茶	米 豚肉 ポテト 人参 玉葱 白菜 きゅうり えのき茸 小松菜 チーズ さつまいも ごま 米粉 ヨーグルト フルーツ	710 19.3 21.8
20	水	五穀ご飯 鮭のチャンチャ焼き ほうれん草の醤油フレンチ りんご	バナナマフィン ホットミルク	米 五穀米 鮭 ポテト 玉葱 人参 キャベツ ビーマン もやし しらす干し ほうれん草 卵 豆腐 長葱 薄力粉 卵 牛乳 フルーツ	627 27.1 18
21	木	チャンボン麺 かぼちゃのいとこ煮 バナナ 牛乳	稲荷寿司 幼:小魚 乳:昆布 麦茶	チャンボン麺 豚肉 アサリ缶 蒸しかぼ キャベツ 人参 長葱 茹であずき かぼちゃ 米 油揚げ ごま 牛乳 フルーツ	582 25.5 12.4
22	誕生 会	ピラフ チキンナゲット ブロッコリー ミネストローネ みかん ミニトマト	ショートケーキ 牛乳	米 ベーコン 玉葱 グリンピース 人参 鶏肉 豆腐 薄力粉 ブロッコリー ミニトマト マカロニ セロリ キャベツ トマト缶 牛乳	879 26.4 36.2
25	月	ぶりかけご飯 肉じゃが 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁	⊗わくわくクッキー 牛乳	米 ぶりかけ 豚肉 白滝 ポテト 玉葱 人参 グリーンピース 油揚げ ビーマン きゅうり もやし 豆腐 なめこ 薄力粉 卵 有塩バター	661 20.5 21.7
26	火	シーフード焼きそば ミモザサラダ バナナ スープ	豚肉入り混ぜご飯 麦茶	蒸し中華麺 アサリ缶 ツナ缶 もやし 玉葱 キャベツ ビーマン 人参 きゅうり 卵 鶏肉 わかめ セロリ 米 豚肉 ごぼう 干し椎茸	552 22.3 20
27	水	レーズンロールパン かじきのパン粉焼き ブロッコリー 人參グレース みかん	豆腐入りきな粉団子 牛乳	レーズンロールパン かじき パン粉 チーズ パセリ 人参 有塩バター ブロッコリー ビーマン えのき茸 豆腐 白玉粉 きな粉 牛乳	492 21.9 18.2
28	木	ご飯 酢豚風 鶏肉とキャベツのバンバンジー りんご	年越しうどん 麦茶	米 豚肉 ポテト 玉葱 人参 茹で筍 ビーマン 生椎茸 鶏肉 キャベツ ごま かぼちゃ ほうれん草 茹で麺 蒸しかまぼこ 長葱 わかめ	554 24.1 10.4

★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

⊗印は、すみれ組のリクエストメニューです

⊗ 19日のカレーライスのやさいは食育ですみれ組が切ります

583
22.1
18.3
塩分
2.5