

平成30年4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
2	月	中華風そぼろ丼 ナムル バナナ	プリンアラモード 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 干し椎茸 茹で筍 グリーンピース もやし きゅうり 大根 長葱 フルーツ 牛乳	560 22.4 19.5
3	火	人参ロールパン チリコンカン 野菜サラダ	ツナとなめ茸のご飯 麦茶	人参ロールパン 豚肉 茹で大豆 玉葱 トマト缶 キャベツ きゅうり 干しぶどう コーン缶 ベーコン 米 ツナ缶 なめ茸 焼きのり フルーツ	577 21.4 21.8
4	水	ふりかけご飯 かじきのパン粉焼き ひじきの炒め煮	洋風お好み焼き 牛乳	米 ふりかけ かじき パン粉 チーズ 有塩バター ひじき 油揚げ 焼き竹輪 人参 ミニトマト 豆腐 なめこ 薄力粉 ベーコン 卵 長芋 おかか	595 24.9 22.8
5	木	焼きそば セロリと鶏肉のごまみそ和え キウイ	やきいも 牛乳	蒸し中華麺 豚肉 もやし キャベツ 人参 玉葱 ピーマン 鶏肉 セロリ きゅうり ごま 春雨 長葱 さつま芋 フルーツ 牛乳	429 16.3 12.1
6	金	ポークカレーライス コロコロサラダ デコボン	いちごミルクマフィン 牛乳	米 豚肉 ポテト 玉葱 人参 カレールウ カリフラワー ブロッコリー きゅうり コーン缶 えのき茸 わかめ 薄力粉 有塩バター 卵	710 18.9 25.8
7	土	きのこスパゲッティ 鶏肉とキャベツのバンバンジー キウイ	ツナサンド デコボン 牛乳	スパゲッティ ベーコン ぶなしめじ まいたけ 人参 玉葱 ピーマン 鶏肉 キャベツ ごま 食パン ツナ缶 マヨネーズ 有塩バター フルーツ	630 25.2 27.2
9	月	静岡風親子丼 三色和え いちご	ペンネトマトソース 牛乳	米 卵 鶏肉 蒸しわかまぼこ 干し椎茸 グリーンピース きゅうり 人参 豆腐 さやいんげん ペンネ ベーコン 玉葱 トマト缶 パセリ	513 22.6 18
10	火	わかめご飯 鶏の唐揚げ ウィナーソテー ブロッコリー	フルーツカルピスゼリー せんべい 牛乳	米 わかめ 鶏肉 ウィナー ミニトマト ブロッコリー 白玉麩 長葱 カルピス 寒天 フルーツ 牛乳	685 22.7 26.8
11	水	納豆ごはん 鮭のハムマヨ焼き 五色野菜のごま醤油和え	ポップコーン 牛乳	米 納豆 焼きのり 鮭 ハム 小葱 マヨネーズ 卵 油揚げ もやし ピーマン きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 とうもろこし 有塩バター	483 23.7 20
12	木	レースンロールパン スペイン風オムレツ 茹でアスパラ	フルーツボンチ ウエハース 牛乳	レースンロールパン 卵 ロースハム ポテト 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 有塩バター 人参 アスパラガス コーン缶 わかめ フルーツ 牛乳	447 13.4 14.8
13	金	味噌ラーメン 紫花豆煮 れんこんサラダ	おかかおにぎり 麦茶	生中華麺 豚肉 なると もやし 長葱 人参 コーン缶 ほうれん草 紫花豆 れんこん ツナ缶 ひじき マヨネーズ 米 おかか 焼きのり	656 22.5 18.9
14	土	磯うどん かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ	きな粉トースト キウイ 牛乳	乾麺 豚肉 蒸しわかまぼこ 玉葱 わかめ 長葱 かぼちゃ 鶏肉 グリンピース 食パン 有塩バター きな粉 フルーツ 牛乳	618 25.7 18.5
16	月	★まいたけご飯 肉じゃが ツナの醤油サラダ	手作りクッキー 牛乳	米 まいたけ 油揚げ 焼きのり 豚肉 しらたき ポテト 玉葱 人参 キャベツ きゅうり ツナ缶 豆腐 ほうれん草 薄力粉 有塩バター 卵	631 20.8 24.6
17	火	バターロールパン ポトフ ブロッコリーサラダ	エビチャーハン 麦茶	バターロールパン 豚肉 人参 玉葱 ポテト セロリ パセリ ブロッコリー コーン缶 マヨネーズ 米 卵 むきえび 長葱 グリンピース	559 24.5 19.7
18	水	ご飯 さんまの蒲焼き お浸し	豆腐入り五平餅 牛乳	米 さんま 薄力粉 ほうれん草 キャベツ 人参 おかか さやいんげん わかめ 白玉粉 豆腐 ごま フルーツ 牛乳	613 23 23.3
19	木	スパゲッティナポリタン 和風サラダ バナナ	インドサモサ 牛乳	スパゲッティ むきえび 玉葱 人参 ピーマン 粉チーズ しらす干し きゅうり キャベツ もやし ロースハム 長葱 豚肉 ポテト 餃子の皮	528 17.5 20.8
20	金	筍ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え	マカロニきな粉 牛乳	米 茹で筍 油揚げ 人参 グリンピース 鶏肉 ブロッコリー おかか かぼちゃ ほうれん草 マカロニ きな粉 フルーツ 牛乳	485 27.6 10.6
21	土	肉味噌うどん 大根の煮物 デコボン	ハムチーズトースト バナナ 牛乳	乾麺 鶏肉 長葱 人参 茹で筍 ほうれん草 大根 さつま揚げ 食パン 有塩バター チーズ ロースハム フルーツ 牛乳	620 25.3 20.1
23	月	麦ご飯 ★チーズ入りミートボール 青菜ともやしのごま和え	ミニパイ 牛乳	米 押麦 豚肉 チーズ 薄力粉 パン粉 玉葱 ほうれん草 もやし 人参 ごま かぶ 油揚げ パイシート ウィナー 卵 フルーツ 牛乳	553 22.8 24.2
24	火	きつねうどん 五目金平 バナナ	焼きおにぎり おしゃぶり昆布 麦茶	茹で麺 油揚げ 卵 ほうれん草 長葱 焼き竹輪 板こんにゃく ごぼう 人参 米 フルーツ 牛乳	510 16.5 12
25	水	ご飯 さばのみそ煮 キャベツのごま酢和え	ツナコートトースト 牛乳	米 さば キャベツ 人参 ごま 卵 蒸しわかまぼこ 豆腐 長葱 食パン 有塩バター マヨネーズ ツナ缶 コーン缶 玉葱 チーズ パセリ フルーツ	631 26.7 25.9
26	誕生会	エビのドリア フレンチサラダ デコボン	ショートケーキ 牛乳	米 むきえび 玉葱 有塩バター 薄力粉 粉チーズ パセリ きゅうり キャベツ 人参 干しぶどう 鶏肉 わかめ セロリ フルーツ 牛乳	820 26.8 34.1
27	金	黒糖ロールパン ポークシチュー ちりめんサラダ	洋風かき玉雑炊 麦茶	黒糖ロールパン 豚肉 ポテト 人参 玉葱 ビーフシチュー グリンピース 大根 きゅうり ちりめんじゃこ 米 卵 コーン缶 粉チーズ	575 22.4 18.5
28	土	肉うどん 筍と油揚げの煮物 キウイ	シュガートースト デコボン 牛乳	乾麺 豚肉 卵 玉葱 長葱 ほうれん草 茹で筍 油揚げ 干し椎茸 人参 おかか グリーンピース 食パン 有塩バター フルーツ 牛乳	621 26.1 22.3
					平均
★印は、新しいメニューです					585
●○、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつきます					22.5
					20.9
					塩分
					2.7

