

平成30年5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	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	ご飯 ミニトマト 味噌汁 こいのぼりミートローフ 茹でアスパラ もやしとピーマンのソテー デコボン	豆腐入りあんころ餅 牛乳	米 豚肉 卵 玉葱 牛乳 アスパラガス ミニトマト もやし ピーマン わかめ 白玉麩 白玉粉 豆腐 粒あん フルーツ	585 20.1 18.4
2 水	人参ロールパン スープ さんまの香味パン焼き いちご キャベツとハムのソテー チーズ	じゃことコーンのご飯 麦茶	人参ロールパン さんま パン粉 マスタード キャベツ 人参 ハム ほうれん草 玉葱 米 ちりめんじゃこ コーン缶 チーズ フルーツ	537 22 24.2
7 月	バターロールパン 牛乳 クリームシチュー ココロサラダ バナナ	鮭おにぎり 麦茶	バターロールパン クリームシチュー 豚肉 玉葱 ポテト 人参 グリンピース 牛乳 ブロッコリー カリフラワー コーン缶 きゅうり 米 鮭	590 23.3 21.8
8 火	豚肉の生姜焼き丼 味噌汁 切り干し大根のごまマヨネーズ キウイ	ボンデケージョ 牛乳	米 豚肉 玉葱 ごま 切り干し大根 ツナ缶 きゅうり 人参 マヨネーズ 豆腐 さやいんげん プレミックス粉 上新粉 卵 粉チーズ	696 27.8 31.7
9 水	ご飯 かき玉汁 さばの煮付け おからの煮物 いちご	フライドポテト 牛乳	米 さば おから 油揚げ 焼き竹輪 人参 ごぼう 干し椎茸 長葱 卵 ほうれん草 ポテト フルーツ	615 21.3 24.6
10 誕生会	コーン入りターメリックライス スープ エビフライ ミニトマト せんきゃべツ デコボン	バナナオムレット 牛乳	米 コーン缶 有塩バター ブラックタイガー 卵 小麦粉 パン粉 キャベツ きゅうり 人参 ミニトマト マヨネーズ ロースハム もやし 長葱	846 30.2 33.4
11 金	醤油ラーメン 牛乳 筍と油揚げの煮物 白いんげん豆煮 バイン	塩昆布ツナおにぎり 麦茶	生中華麺 豚肉 なたと 人参 長葱 ほうれん草 わかめ 茹で筍 油揚げ 干し椎茸 グリンピース 白いんげん豆 米 ツナ缶 塩昆布 ごま 焼きのり	595 24.6 13.1
12 土	ぎつねとじうどん 牛乳 大根のそぼろ煮 キウイ	しらすマヨネーズトースト バナナ 牛乳	乾麺 油揚げ 卵 えのき茸 長葱 ほうれん草 鶏肉 大根 人参 グリンピース 食パン しらす干し マヨネーズ フルーツ	612 24 22.3
14 月	五穀ご飯 ★味噌汁 肉豆腐 ひじきサラダ キウイ	いももち 牛乳	米 五穀米 豚肉 豆腐 しらたき 玉葱 人参 グリンピース ひじき ツナ缶 さやえんどう 切り干し大根 長葱 ほうれん草 ポテト 焼きのり	468 19.4 11.2
15 火	レズンロールパン スープ 鶏肉のケチャップ焼き シルバーサラダ バナナ	焼き豚チャーハン 麦茶	レズンロールパン 鶏肉 春雨 きゅうり 人参 マヨネーズ ピーマン えのき茸 米 卵 焼豚 長葱 フルーツ	485 22.9 13.9
16 水	ふりかけご飯 すまし汁 かじきの味噌チーズ焼き 五色野菜のごま醤油和え バイン	ミルクティーマドレーヌ 牛乳	米 ふりかけ かじき 粉チーズ 油揚げ 人参 きゅうり ピーマン もやし ごま はんぺん 三つ葉 薄力粉 卵 紅茶 牛乳 有塩バター	553 23.4 18.1
17 木	シーフード焼きそば スープ 野菜と鶏肉のごま和え キウイ チーズ	稲荷寿司 麦茶	蒸し中華麺 むきえび あさり缶 ツナ缶 もやし キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 鶏肉 きゅうり わかめ コーン缶 ほうれん草 チーズ 米 油揚げ	488 23.7 15.8
18 金	ピピン丼 すまし汁 ミモザサラダ いちご	フルーツヨーグルトかけ せんべい 麦茶	米 豚肉 ほうれん草 もやし 人参 ごま 卵 キャベツ きゅうり マヨネーズ 豆腐 長葱 ヨーグルト 粉糖 フルーツ	536 16.1 16.5
19 土	鶏南蛮うどん 牛乳 キャベツと竹輪の味噌マヨネーズ バイン	セサミトースト バナナ 牛乳	乾麺 鶏肉 卵 ほうれん草 長葱 焼き竹輪 キャベツ 人参 マヨネーズ 食パン 有塩バター ごま フルーツ	638 24.4 24.4
21 月	ハヤシライス 春雨スープ 和風サラダ キウイ	二色サンド 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 ポテト ハヤシルウ グリンピース しらす干し キャベツ きゅうり 春雨 長葱 食パン 有塩バター ジャム	624 17.9 19.7
22 火	スパゲッティミートソース スープ ツナの醤油サラダ バナナ	チーズ入り蒸しパン 牛乳	スパゲッティ 豚肉 人参 玉葱 トマトピューレ 粉チーズ ツナ缶 キャベツ きゅうり 鶏肉 わかめ セロリ 薄力粉 卵 チーズ 牛乳 フルーツ	650 28.5 23.4
23 水	黒糖ロールパン スープ 鮭の干草焼き 粉ふき芋 人参グラッセ バイン	ゆかりおにぎり 乳：昆布 幼：小魚 麦茶	黒糖ロールパン 鮭 さやえんどう 人参 えのき茸 有塩バター ポテト パセリ キャベツ 玉葱 米 ゆかり 焼きのり フルーツ	484 21.2 13.5
24 木	わかめご飯 味噌汁 和風煮物 ほうれん草の醤油フレンチ キウイ	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	米 押麦 わかめ 鶏肉 高野豆腐 ポテト 人参 ごぼう 干し椎茸 さやいんげん しらす干し ほうれん草 長葱 寒天 ぶどうジュース ウエハース	542 18.2 14
25 金	エビと卵のチリソース風丼 味噌汁 ちりめんサラダ バイン	★豆乳バナナケーキ 牛乳	米 むきえび 卵 長葱 グリンピース 大根 ちりめんじゃこ きゅうり 人参 豆腐 ぶなしめじ プレミックス粉 豆乳 フルーツ	569 21.7 14.6
26 土	おかめうどん 牛乳 さつまいもとあずきの煮物 バナナ	エッグサンド バイン 牛乳	乾麺 蒸しわかめ 白玉麩 干し椎茸 ほうれん草 長葱 さつまいも 茹であずき 食パン 卵 有塩バター マヨネーズ フルーツ	685 23.7 17.4
28 月	ご飯 豚汁 鶏肉のマスタードソース ブロッコリーのおかか和え キウイ	豆腐きな粉のスコーン 牛乳	米 鶏肉 マスタード マヨネーズ はちみつ ブロッコリー 人参 おかか 豚肉 油揚げ 大根 ごぼう 長葱 プレミックス粉 豆腐 きな粉	640 26.8 23.6
29 火	五目うどん 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	和風お好み焼き 牛乳	茹で麺 卵 蒸しわかめ 干し椎茸 白玉麩 長葱 ほうれん草 豚肉 ポテト 人参 玉葱 グリンピース 薄力粉 キャベツ 干しえび 長芋	559 24.2 18
30 水	かぼちゃロールパン スープ 白身魚のピカタ マカロニサラダ バイン	ひじきご飯 麦茶	かぼちゃロールパン メルルーサ 卵 マカロニ きゅうり 人参 ベーコン ほうれん草 米 ひじき 油揚げ 干し椎茸 グリンピース フルーツ	512 19.4 20.8
31 木	納豆ごはん 味噌汁 松風焼き キャベツと青菜の和え物 キウイ	マシュマロフレーク 牛乳	米 納豆 焼きのり 鶏肉 卵 高野豆腐 長葱 キャベツ ほうれん草 人参 ポテト わかめ マシュマロ 有塩バター コーンフレーク フルーツ	552 20.9 19.8
				平均
				585
				22.7
				19.8
				塩分
				2.5

★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

