

平成30年6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	三色丼 野菜サラダ バナナ	味噌汁 豆腐入り甘辛団子 牛乳	米 鶏肉 卵 さやえんどう キャベツ きゅうり 干しぶどう わかめ 大根 えのき茸 白玉粉 豆腐 フルーツ	527 18.9 14.1
2	土	磯うどん ひじきの炒め煮 パイ	牛乳 ハムチーズトースト バナナ 牛乳	乾麺 豚肉 蒸しかまぼこ わかめ 玉葱 長葱 ひじき 焼き竹輪 油揚げ 人参 食パン 有塩バター チーズ ロースハム	622 26.9 20.9
4	月	麦ご飯 元気っ子ハンバーグ サラダスパゲッティ	味噌汁 さつま芋パイ 牛乳	米 豚肉 焼き竹輪 卵 長葱 チンゲン パン粉 ロースハム きゅうり 人参 豆腐 さやいんげん パイシート 牛乳 有塩バター	567 21.2 21
5	火	かぼちゃロールパン チキンティアプロ風 キャベツとコーンのソテー	スープ 焼きおにぎり 小魚 麦茶	かぼちゃロールパン 鶏肉 パン粉 キャベツ コーン缶 人参 パセリ えのき茸 セロリ 玉葱 米 フルーツ	556 20.8 19.8
6	水	ご飯 さばの味噌煮 青菜としらすのお浸し	かき玉汁 抹茶八つ橋 牛乳	米 さば しらす干し ほうれん草 もやし おかか 卵 水菜 片栗粉 抹茶 薄力粉 牛乳 茹で小豆 フルーツ	485 21.3 13.5
7	木	インディアンスパゲッティ 野菜と鶏肉のごま和え キウイ	スープ 卵チャーハン 麦茶	スパゲッティ 豚肉 ベーコン 玉葱 人参 ピーマン トマト 粉チーズ 鶏肉 わかめ きゅうり カブ ロースハム 米 卵 ウインナー	529 22.9 18
8	金	五穀ご飯 肉じゃが 三色和え	味噌汁 あじさいゼリー せんべい 牛乳	米 五穀米 豚肉 しらたき ポテト 玉葱 人参 グリンピース 卵 きゅうり 豆腐 なめこ ぶどうジュース 寒天 せんべい	518 17.4 10.3
9	土	豚肉の甘辛丼 キャベツと青菜の和え物 キウイ	スープ セサミトースト パイ 牛乳	米 豚肉 小葱 キャベツ ほうれん草 人参 えのき茸 玉葱 パセリ 食パン 有塩バター ごま フルーツ	555 25.1 17.9
11	月	レーズンロールパン ボークビーンズ ほうれん草の醤油フレンチ	スープ チーズ バナナ	レーズンロールパン 豚肉 茹で大豆 ポテト 玉葱 人参 パセリ しらす干し ほうれん草 キャベツ コーン缶 チーズ 米 薄力粉 卵	519 19.9 15.5
12	火	根菜カレーライス ひじきサラダ パイ	スープ フレンチトースト 牛乳	米 豚肉 さつま芋 れんこん 玉葱 人参 ひじき さやえんどう ツナ缶 ロースハム もやし 長葱 食パン 卵 牛乳 フルーツ	629 21.2 19.8
13	水	ご飯 さんまの竜田揚げ キャベツのごま酢和え	味噌汁 れんこんにらちぢみ 牛乳	米 さんま キャベツ 人参 ごま パセリ ポテト 長葱 玉葱 薄力粉 卵 れんこん にら フルーツ	640 20.9 26.2
14	誕生会	マカロニグラタン フレンチサラダ メロン	スープ シュークリーム 牛乳	マカロニ 鶏肉 玉葱 薄力粉 有塩バター 牛乳 粉チーズ パン粉 パセリ キャベツ きゅうり 人参 干しぶどう ベーコン ほうれん草	831 25.2 39.5
15	金	あんかけ焼きそば ツナの醤油サラダ キウイ	春雨スープ わかめ入りチーズ茶飯 麦茶	蒸し中華麺 豚肉 むきえび 蒸しかまぼこ 玉葱 人参 ピーマン えのき茸 キャベツ 干し椎茸 ツナ缶 きゅうり 長葱 米 チーズ	589 18.6 15.8
16	土	サンドイッチ(卵・ジャム) ウインナーと野菜のソテー バナナ	牛乳 おかかおにぎり キウイ 麦茶	食パン 有塩バター 卵 パセリ マヨネーズ ジャム ウインナー キャベツ 玉葱 人参 米 おかか 焼き海苔 フルーツ	582 18.6 24
18	月	バターロールパン ボークシチュー ココロサラダ	牛乳 にゅうめん 麦茶	バターロールパン 豚肉 ポテト 人参 玉葱 グリンピース ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン缶 そうめん 蒸しかまぼこ	605 25.8 21
19	火	ご飯 ヘルシーミートローフ 粉ふき芋	スープ 人参グラッセ パイ	米 豚肉 豆腐 パン粉 卵 牛乳 玉葱 人参 有塩バター ポテト パセリ 鶏肉 セロリ わかめ 枝豆 ヨーグルト フルーツ	484 22.1 10.7
20	水	ふりかけご飯 ツナの変わり焼き ごぼうのごまよごし	味噌汁 ミニトマト キウイ	米 ふりかけ 卵 ツナ缶 玉葱 粉チーズ パン粉 パセリ ごぼう ごま 白玉粉 ほうれん草 長葱 プレミックス粉 卵 牛乳 薄力粉	654 25 20.2
21	木	焼きうどん ちりめんサラダ メロン	スープ たらこおにぎり 麦茶	茹で麺 豚肉 ピーマン 人参 玉葱 キャベツ ぶなしめじ もやし ちりめんじゃこ 大根 きゅうり ベーコン 小松菜 チーズ 米 たらこ	408 15.2 12.3
22	金	納豆ご飯 かじきのお好み焼き風 切干大根の煮付け	味噌汁 キウイ	米 納豆 かじき 薄力粉 ごま 切干大根 油揚げ 人参 干し椎茸 豆腐 わかめ 長葱 食パン 有塩バター ウインナー 玉葱 チーズ	600 28.7 22.6
23	土	和風スパゲッティ お浸し バナナ	牛乳 ホットケーキ パイ 牛乳	スパゲッティ 豚肉 干しえび 人参 キャベツ ぶなしめじ 生椎茸 おかか ほうれん草 もやし 薄力粉 卵 牛乳	580 21.6 19.6
25	月	ゆかりご飯 八宝菜 セロリと鶏肉のごま味噌和え	味噌汁 パイ	米 ゆかり 豚肉 蒸しかまぼこ うずら卵 玉葱 人参 干し椎茸 ピーマン キャベツ きくらげ 鶏肉 セロリ きゅうり 油揚げ	581 23.1 21.4
26	火	ご飯 マーボー豆腐 ナムル	すまし汁 かえるクッキー 牛乳	米 豚肉 うずら卵 長葱 人参 もやし きゅうり わかめ さやいんげん 薄力粉 有塩バター ほうれん草 フルーツ	611 19 22
27	水	黒糖ロールパン 鮭のムニエルマトソース ブロッコリーのおかか和え	スープ 冷汁 おしゃぶり昆布 麦茶	黒糖ロールパン 鮭 薄力粉 生クリーム 有塩バター 玉葱 ブロッコリー 人参 おかか ピーマン えのき茸 米 ごま きゅうり	478 22.4 12.9
28	木	冷やし中華そば うずら豆煮 れんこんとひき肉の金平	牛乳 フルーツボンチ ビスケット 牛乳	生中華麺 豚肉 卵 なたと きゅうり もやし れんこん 人参 ごま うずら豆 ビスケット	660 24.5 18
29	金	★焼肉丼 ひじきの中華風サラダ キウイ	味噌汁 カレーチーズマフィン 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン ごま 春雨 コーン缶 きゅうり かぼちゃ ほうれん草 薄力粉 有塩バター 卵 牛乳 チーズ	636 26.6 21.4
30	土	ハヤシライス 酢味噌和え パイ	スープ 二色サンド バナナ 牛乳	米 豚肉 ポテト 玉葱 人参 ハヤシルウ グリンピース わかめ きゅうり もやし 食パン 有塩バター ジャム	651 20 17

★印は、新しいメニューです
 ☆玉葱は、たんぽぽ組が皮をむきます
 枝豆は、さくら組がさや取りをします
 ●0、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつかます

平均
581
22
19.1
塩分
2.7

