

# 平成30年9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<br>(全員)                                     | 主な材料  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂肪 |
|----|-----|--|--|---|----------------------|
| 1  | 土   | かしわうどん<br>ひじきの炒め煮<br>メロン                               | 牛乳<br>ホットケーキ<br>バナナ<br>牛乳                          | 乾麺 鶏肉 卵 ほうれん草 長葱 ひじき<br>焼き竹輪 油揚げ 人参 薄力粉 有塩バター<br>牛乳 フルーツ                              | 659<br>24.1<br>22.7  |
| 3  | 月   | バターロールパン<br>ハンバーグ<br>フロッコリー                            | スープ<br>人参グラッセ<br>梨<br>そうめん<br>麦茶                   | バターロールパン 豚肉 卵 パン粉 玉葱 人参<br>有塩バター フロッコリー コーン缶 ほうれん草<br>そうめん 生椎茸 長葱 フルーツ                | 486<br>21.3<br>18.6  |
| 4  | 火   | ゆかりごはん<br>肉豆腐<br>ちりめんサラダ                               | 味噌汁<br>キウイ<br>アップルパイ<br>牛乳                         | 米 ゆかり 豚肉 豆腐 しらたき 玉葱 人参<br>グリーンピース ちりめんじゃこ 大根 きゅうり<br>冬瓜 油揚げ パイシート 卵 フルーツ              | 492<br>19.5<br>15.3  |
| 5  | 水   | ゆかりごはん<br>かじきの和風ソテー<br>いんげんのゴママヨネーズあえ                  | 味噌汁<br>いももち<br>おしゃぶり昆布<br>麦茶                       | 米 ゆかり かじき ぶなしめじ さやいんげん<br>ツナ缶 人参 マヨネーズ ごま かぼちゃ<br>ほうれん草 ポテト 焼きのり おしゃぶり昆布              | 519<br>24.2<br>14.7  |
| 6  | 木   | 焼きそば<br>ひじきサラダ<br>バナナ                                  | スープ<br>ぶどうゼリー<br>ウエハース<br>牛乳                       | 蒸し中華麺 豚肉 もやし キャベツ 玉葱 ビーマン<br>人参 ツナ缶 ひじき さやえんどう 鶏肉 わかめ<br>セロリ 寒天 ぶどうジュース ウエハース         | 474<br>17.8<br>13.7  |
| 7  | 金   | ピピン丼<br>わかめとコーンのサラダ<br>りんご                             | すまし汁<br>チーズドロップクッキー<br>牛乳                          | 米 豚肉 ほうれん草 もやし 人参 ごま わかめ<br>コーン缶 キャベツ きゅうり 豆腐 みつ葉 薄力粉<br>有塩バター 卵 カッターチーズ フルーツ         | 575<br>17.6<br>20.6  |
| 8  | 土   | バターロールパン<br>青菜とコーンとハムのソテー<br>バナナ                       | スープ<br>チーズ<br>麦茶<br>わかめおにぎり<br>梨                   | バターロールパン ロースハム コーン缶<br>ほうれん草 キャベツ 人参 米 わかめ<br>焼きのり フルーツ チーズ                           | 414<br>12.1<br>9.3   |
| 10 | 月   | 黒糖ロールパン<br>チリコンカン<br>和風サラダ                             | 春雨スープ<br>りんご<br>鮭とわかめの混ぜご飯<br>乳酸菌飲料                | 黒糖ロールパン 豚肉 茹で大豆 玉葱 トマト缶<br>パセリ きゅうり キャベツ 人参 しらす干し 春雨<br>長葱 米 塩鮭 乳酸菌飲料 フルーツ            | 607<br>21.3<br>19.5  |
| 11 | 誕生会 | コーン入りターメリックライス<br>チキンカツ<br>せんきゃべツ                      | スープ<br>ミニトマト<br>パイ<br>幼:アイス 乳:りんごゼリー<br>せんべい<br>麦茶 | 米 コーン缶 有塩バター 鶏肉 薄力粉 卵 パン粉<br>キャベツ きゅうり 人参 マヨネーズ ミニトマト<br>ロースハム 長葱 もやし (乳:りんごジュース 寒天)  | 588<br>18.3<br>21.3  |
| 12 | 水   | ご飯<br>さばの煮付け<br>五色野菜のごま醤油和え                            | 味噌汁<br>梨<br>★かぼちゃバナナボール<br>牛乳                      | 米 さば 油揚げ 人参 もやし ビーマン きゅうり<br>ごま 豆腐 ほうれん草 ホットケーキミックス<br>かぼちゃ フルーツ                      | 527<br>21.5<br>16.5  |
| 13 | 木   | 冷やし中華そば<br>うずら豆煮<br>キャベツとコーンのソテー                       | 牛乳<br>バナナ<br>たらこおにぎり<br>チーズ<br>麦茶                  | 生中華麺 豚肉 卵 なた ぎゅうり もやし ごま<br>うずら豆 キャベツ コーン缶 人参 米 たらこ<br>焼きのり チーズ フルーツ                  | 614<br>23.4<br>14    |
| 14 | 金   | 静岡風親子丼<br>菜果サラダ<br>キウイ                                 | ★スープ<br>キウイ<br>★☆☆カレー風ピザトースト<br>牛乳                 | 米 鶏肉 卵 蒸しかまぼこ 干し椎茸 グリーンピース<br>きゃべつ きゅうり 干しぶどう ビーマン えのき茸<br>食パン 有塩バター ベーコン カレー粉 チーズ 玉葱 | 556<br>22<br>21      |
| 15 | 土   | そうめん<br>酢みそ和え<br>バナナ                                   | 牛乳<br>茶飯おにぎり<br>りんご<br>麦茶                          | そうめん 蒸しかまぼこ 油揚げ 干し椎茸 ほうれん草<br>長葱 焼き竹輪 わかめ きゅうり 人参 米<br>焼きのり フルーツ                      | 505<br>16.9<br>8.6   |
| 18 | 火   | スパゲッティーナポリタン<br>オーロラサラダ<br>りんご                         | スープ<br>りんご<br>小魚おやき<br>牛乳                          | スパゲッティー ロースハム むきえび 粉チーズ<br>玉葱 人参 ビーマン キャベツ きゅうり コーン缶<br>マヨネーズ ベーコン ほうれん草 米 しらす干し 卵    | 512<br>19.5<br>18    |
| 19 | 水   | 納豆ご飯<br>さんまの香味パン粉焼き<br>マカロニサラダ                         | 味噌汁<br>キウイ<br>豆腐ドーナツ<br>牛乳                         | 米 さんま マスタード パン粉 マカロニ きゅうり<br>人参 マヨネーズ なす 長葱 ホットケーキミックス<br>豆腐 卵 スキムミルク フルーツ            | 715<br>25.4<br>35.9  |
| 20 | 木   | エビと卵のチリソース風丼<br>ツナの醤油サラダ<br>梨                          | 味噌汁<br>きらきらゼリー<br>せんべい<br>牛乳                       | 米 むきえび 卵 長葱 グリーンピース ツナ缶<br>きゅうり キャベツ 人参 豆腐 おくら<br>りんごジュース 寒天 フルーツ                     | 585<br>19.7<br>15.8  |
| 21 | 金   | チーズロールパン ☆きのこのかき玉スープ<br>鶏肉のはちみつレモン焼き<br>フロッコリー<br>粉ふき芋 | 牛乳<br>バナナ<br>おはぎ<br>麦茶                             | チーズロールパン 鶏肉 はちみつ フロッコリー<br>マヨネーズ ポテト 卵 ぶなしめじ えのき茸<br>もち米 あずき フルーツ                     | 588<br>23.9<br>17.2  |
| 22 | 土   | ボークカレーライス<br>キャベツと竹輪の味噌マヨネーズ<br>キウイ                    | 牛乳<br>セサミトースト<br>梨<br>牛乳                           | 米 豚肉 玉葱 人参 ポテト カレールウ 焼き竹輪<br>キャベツ マヨネーズ 食パン 有塩バター<br>ごま フルーツ                          | 732<br>22.8<br>27.7  |
| 25 | 火   | お月見うどん<br>じゃが芋の金平<br>梨                                 | 牛乳<br>★ブルーベリー蒸しパン<br>牛乳                            | 茹で麺 豚肉 卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 長葱<br>ポテト 鶏肉 板こんにゃく 人参 薄力粉 牛乳<br>ジャム フルーツ                       | 630<br>29.2<br>21.8  |
| 26 | 水   | かぼちゃロールパン<br>鮭のフライオーロラソース<br>青菜ともやしのごま和え               | スープ<br>バナナ<br>五目ご飯<br>チーズ<br>麦茶                    | かぼちゃロールパン 鮭 卵 パン粉 薄力粉 マヨネーズ<br>ほうれん草 もやし 人参 ごま ロースハム<br>キャベツ 玉葱 米 油揚げ 干し椎茸 チーズ        | 569<br>24<br>22.4    |
| 27 | 木   | ハヤシライス<br>ココロサラダ<br>りんご                                | スープ<br>りんご<br>フルーツヨーグルトかけ<br>ビスケット<br>牛乳           | 米 豚肉 玉葱 人参 ポテト ハヤシルウ<br>グリーンピース カリフラワー フロッコリー きゅうり<br>コーン缶 えのき茸 セロリ パセリ ヨーグルト         | 662<br>16.7<br>18.3  |
| 28 | 金   | 豚肉の生姜焼き丼<br>ミモザサラダ<br>キウイ                              | 味噌汁<br>さつまいもりんごマフィン<br>牛乳                          | 米 豚肉 玉葱 ごま きゅうり 人参 キャベツ<br>マヨネーズ 豆腐 油揚げ 長葱 さつまいも<br>はちみつ ホットケーキミックス 有塩バター フルーツ        | 784<br>25.7<br>36.1  |
| 29 | 土   | 和風スパゲッティ<br>青菜としらすのお浸し<br>りんご                          | 牛乳<br>エッグサンド<br>キウイ<br>牛乳                          | スパゲッティ 豚肉 人参 キャベツ ぶなしめじ<br>生椎茸 ビーマン 干しえび おかか しらす干し<br>ほうれん草 食パン 卵 マヨネーズ 有塩バター         | 615<br>26.4<br>23.6  |

★印は、新しいメニューです

●0、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつかます

☆14日スープとおやつのパーマンは、さくらぐみが種取りをします。

☆☆21日スープのぶなしめじは、りすぐみがほぐします。

|      |
|------|
| 平均   |
| 583  |
| 21.4 |
| 19.7 |
| 塩分   |
| 2.7  |

