

平成30年11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	木	味噌ラーメン ひじきの炒め煮 柿	牛乳 ツナとなめ草のご飯 麦茶	生中華麺 豚肉 なんと 人参 長葱 コーン缶 ほうれん草 もやし ひじき 焼き竹輪 油揚げ 米 ツナ缶 なめ草 焼き海苔 フルーツ	606 22.7 17	
2	金	ご飯 白身魚の揚げ煮 お浸し	むら雲汁 マシュマロフレーク 牛乳	米 ムルルーサ キャベツ 人参 もやし おかか ごま 豆腐 卵 長葱 マシュマロ コーンフレーク 有塩バター フルーツ	586 18.9 23	
5	月	わかめご飯 鮭のちゃんちゃ焼き フロコリーのおかか和え	すまし汁 マカロニきな粉 牛乳	米 押麦 鮭 ポテト キャベツ 人参 玉葱 ピーマン もやし フロコリー おかか 蒸しかまぼこ 長葱 マカロニ きな粉 フルーツ	488 23.4 9.3	
6	火	ハヤシライス 三色和え 柿	スープ フルーツツナおにぎり せんべい 麦茶	米 豚肉 ポテト 人参 玉葱 グリンピース ハヤシルウ 卵 きゅうり ベーコン 小松菜 ヨーグルト せんべい フルーツ	551 14 12.5	
7	水	黒糖ロールパン ハムのピカタ れんこんサラダ	スープ ゆかりおにぎり おしゃぶり昆布 麦茶	黒糖ロールパン ロースハム 薄力粉 卵 粉チーズ れんこん 人参 ツナ缶 ひじき ピーマン えのき草 米 ゆかり 焼き海苔	491 18.2 18.3	
8	木	あんかけ焼きそば 野菜と鶏肉のごま和え バナナ	スープ 米の五平餅 牛乳	蒸し中華麺 豚肉 蒸しかまぼこ むさえび キャベツ 玉葱 人参 ピーマン えのき草 干し椎茸 鶏肉 きゅうり わかめ ごま コーン缶 ほうれん草 米	595 25.4 15.9	
9	金	ご飯 中華風蒸しミートローフ 粉ふき芋	味噌汁 ミニトマト りんご	ボンデケージョ ヨーグルト 麦茶	米 豚肉 卵 パン粉 人参 茹で筍 干し椎茸 長葱 ポテト ミニトマト 油揚げ かぶ かぶの葉 プレミックス粉 粉チーズ ヨーグルト	555 22.2 13.3
10	土	スパゲッティーナポリタン わかめとコーンのサラダ みかん	牛乳 塩昆布ツナおにぎり りんご 麦茶	スパゲッティー ロースハム 玉葱 人参 ピーマン 粉チーズ わかめ コーン缶 きゅうり キャベツ 米 塩昆布 ツナ缶 ごま 焼き海苔	547 16.6 13.7	
12	誕生 会	チキンピラフ エビフライ せんキャベツ 柿	スープ ミニトマト 牛乳	プリンアラモード 牛乳	米 鶏肉 人参 玉葱 グリンピース えび 薄力粉 卵 パン粉 キャベツ きゅうり ロースハム 長葱 もやし ミニトマト フルーツ	670 30.2 28.2
13	火	カレーうどん 紫花豆煮 青菜のソテー	牛乳 中華風おこわ りんごジュース	茹で麺 豚肉 玉葱 人参 長葱 グリンピース カレー粉 紫花豆 ほうれん草 米 もち米 茹で筍 干し椎茸 フルーツ	556 19.2 10.9	
14	水	しめじご飯 さんまの竜田揚げ シルバースラダ	味噌汁 豆腐入りあんころ餅 牛乳	米 ふなしめじ 人参 油揚げ 焼き海苔 さんま 春雨 きゅうり キャベツ わかめ 玉葱 豆腐 白玉粉 粒あん フルーツ	687 21.9 29.4	
15	木	人参ロールパン ポトフ フレンチサラダ	牛乳 洋風かき玉雑炊 麦茶	人参ロールパン 豚肉 ポテト 玉葱 人参 セロリ パセリ キャベツ きゅうり 干しぶどう 米 卵 粉チーズ コーン缶	561 21.1 17.1	
16	金	鶏の照りマヨ丼 お浸し りんご	すまし汁 さつまチーストースト 牛乳	米 鶏肉 卵 キャベツ マヨネーズ しらす干し ほうれん草 おかか はんぺん みつば 食パン 有塩バター さつま芋 牛乳 チーズ ごま	625 28.6 15.8	
17	土	卵とじうどん さつま揚げと切り昆布の煮物 柿	牛乳 茶飯おにぎり みかん 麦茶	乾麺 卵 なんと 玉葱 ほうれん草 長葱 さつま揚げ 切り昆布 人参 米 焼き海苔 フルーツ	499 16.9 7.6	
19	月	バターロールパン ボークシチュー ひじきサラダ	牛乳 ふりかけおにぎり 麦茶	バターロールパン 豚肉 ポテト 玉葱 人参 グリンピース ビーフシチュールウ ひじき ツナ缶 さやえんどう 米 ふりかけ 焼き海苔	539 20.8 15.9	
20	火	五穀ご飯 肉豆腐 白菜サラダ	味噌汁 五目ビーフン 幼:小魚 乳:昆布 麦茶	米 五穀米 豚肉 豆腐 しらたき 人参 玉葱 グリンピース 白菜 きゅうり わかめ 大根 ビーフン むさえび 小葱 キャベツ	466 20.1 12.3	
21	水	ご飯 さばの煮付け キャベツのごま酢和え	味噌汁 りんご おからのマーブルケーキ 牛乳	米 さば キャベツ 人参 ごま パセリ かぼちゃ ほうれん草 薄力粉 ココアパウダー 卵 おから 有塩バター フルーツ	582 19.2 20.2	
22	木	きのこ塩昆布のスパゲッティー ちりめんサラダ みかん	春雨スープ ★カレーチャーハン 麦茶	スパゲッティー 生クリーム 牛乳 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン ふなしめじ 舞茸 ちりめんじゃこ 大根 きゅうり パセリ 春雨 長葱 米 ウインナー	585 21.2 25.6	
24	土	豚肉の生姜焼き丼 青菜のごま和え キウイ	スープ ホットケーキ バナナ 牛乳	米 豚肉 玉葱 ほうれん草 人参 もやし ごま えのき草 パセリ 薄力粉 卵 有塩バター フルーツソース フルーツ	668 22.5 24.2	
26	月	三色丼 切り干し大根の煮付け キウイ	味噌汁 アップルパイ 牛乳	米 卵 鶏肉 さやえんどう 切り干し大根 油揚げ 人参 干し椎茸 玉葱 ポテト 長葱 パイシート フルーツ	446 16.8 12.2	
27	火	レーズンロールパン 元気っ子ハンバーグ 和風サラダ	スープ たらこおにぎり 麦茶	レーズンロールパン 豚肉 チンゲン菜 焼き竹輪 パン粉 牛乳 卵 しらす干し キャベツ きゅうり 人参 ベーコン 白菜 わかめ 米 たらこ 焼き海苔	498 18.7 17.4	
28	水	しらす納豆ご飯 ★かじきの西京焼き 五色野菜のごま醤油和え	すまし汁 大学芋 牛乳	米 納豆 しらす干し 小松菜 かじき 油揚げ 人参 きゅうり もやし ピーマン ごま 白玉麩 長葱 さつまいも フルーツ	623 22.6 22.8	
29	木	ちゃんぽん麺 大根の煮物 バナナ	牛乳 鮭と卵の洋風混ぜご飯 麦茶	ちゃんぽん麺 豚肉 蒸しかまぼこ あさり缶 むさえび キャベツ 人参 長葱 さつま揚げ 大根 米 鮭 卵 パセリ フルーツ	540 25.9 11.4	
30	金	ふりかけご飯 筑前煮 キャベツと青菜の和え物	味噌汁 みかん チーズ入り蒸しパン 牛乳	米 ふりかけ 鶏肉 里芋 板こんにゃく 焼き竹輪 人参 ごぼう 干し椎茸 キャベツ ほうれん草 油揚げ とうがん 薄力粉 チーズ 卵	620 23.1 17.5	
					平均	
					565	
					21.2	
					17.1	
					塩分	
					2.5	

★印は、新しいメニューです

☆味噌汁のキャベツは、りすぐみが食育でキャベツちぎりをを行います

●○、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつきます

