

# 平成31年2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 脂質
1	金	茶飯 ★味噌汁 鬼ハンバーグ ブロッコリー みかん 卵とじうどん 牛乳 大根の煮物 キウイ	大豆といりこの揚げ煮 ヨーグルト 麦茶 わかめおにぎり バナナ 麦茶	米 豚肉 牛乳 卵 パン粉 玉葱 グリンピース ウインナー ブロッコリー 蒸し中華麺 高野豆腐 長葱 ちりめんじゃこ 茹で大豆 ごま ヨーグルト	621 28.2 22.3
2	土	黒糖ロールパン 牛乳 パンフキンシチュー ひじきサラダ りんご	豆腐入り五平餅 麦茶	黒糖ロールパン 鶏肉 ポテト かぼちゃ 玉葱 ピーマン 牛乳 シチュールウ ひじき ツナ缶 人参 さやえんどう 豆腐 白玉粉 ごま フルーツ	513 17.2 7.5
4	月	スパゲッティーツナトマトソース スープ フレンチサラダ バナナ	鮭寿司 麦茶	スパゲッティ ツナ缶 玉葱 人参 ぶなしめじ トマト缶 粉チーズ キャベツ きゅうり 干しぶどう ベーコン 小松菜 米 塩鮭 さやいんげん	516 16.7 15
6	水	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 五色野菜のごま醤油和え みかん	手作りあんまん 牛乳	米 さば 油揚げ もやし 人参 きゅうり ピーマン ごま 豆腐 みつば 薄力粉 つぶあん フルーツ	672 24 17.9
7	木	麦ご飯 味噌汁 焼き餃子 和風サラダ りんご	フルーツヨーグルトかけ ビスケット 麦茶	米 押麦 豚肉 キャベツ ニラ 長葱 餃子の皮 しらす干し 人参 きゅうり 白玉麩 ほうれん草 ヨーグルト フルーツ ビスケット	563 13.5 12.4
8	金	五穀ご飯 すまし汁 マーボー豆腐 切干大根のごまマヨネーズ キウイ	かぼちゃバナナボール 牛乳	米 五穀米 豚肉 豆腐 うずら卵 長葱 人参 切干大根 きゅうり ツナ缶 ごま わかめ 蒸しかまぼこ ホットケーキミックス かぼちゃ	539 20.5 19
9	土	豚肉の甘辛丼 スープ ナムル みかん	セサミトースト キウイ 牛乳	米 豚肉 キャベツ 小葱 もやし ほうれん草 えのき茸 玉葱 パセリ 食パン 有塩バター ごま フルーツ	563 25.7 17.6
12	火	☆ふりかけご飯 味噌汁 肉じゃが 白菜サラダ キウイ	☆アップルパイ 牛乳	米 ふりかけ 豚肉 しらたき ポテト 人参 玉葱 グリンピース 白菜 きゅうり 油揚げ かぶ かぶの葉 パイシート 卵 フルーツ	515 15.3 12.9
13	水	人参ロールパン スープ 鮭のハムマヨ焼き チーズ キャベツと青菜の和え物 りんご	小魚おやき 牛乳	人参ロールパン 鮭 ロースハム 卵 小葱 マヨネーズ キャベツ 人参 ほうれん草 ピーマン えのき茸 米 しらす干し おかか 青のり	516 25.4 23.6
14	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 せんキャベツ みかん	ケーキ 牛乳	米 コーン缶 有塩バター えび 薄力粉 卵 パン粉 キャベツ きゅうり 米 ミニトマト ベーコン かぶ かぶの葉 フルーツ	874 30.8 35.1
15	金	ちゃんぽん麺 牛乳 三色和え バナナ	カレーチャーハン 麦茶	ちゃんぽん麺 豚肉 あさり缶 蒸しかまぼこ むきえび 長葱 人参 キャベツ 卵 きゅうり 米 ウインナー 玉葱 ピーマン 赤ピーマン	530 21.9 13.7
16	土	ベーコンピラフ スープ 鶏肉とキャベツのパンパンジー りんご	エッグサンド バナナ 牛乳	米 ベーコン 有塩バター 玉葱 人参 パセリ 鶏肉 キャベツ ごま もやし 長葱 食パン 卵 マヨネーズ フルーツ	680 20.9 22.2
18	月	豆腐のふわ玉丼 味噌汁 ツナの醤油サラダ キウイ	チーズ入り蒸しパン 牛乳	米 豆腐 卵 鶏肉 玉葱 干し椎茸 グリンピース ツナ缶 きゅうり キャベツ 人参 ポテト 長葱 薄力粉 チーズ フルーツ	573 22.6 19.1
19	火	あんかけうどん 牛乳 うずら豆煮 青菜ともやしのごま和え バナナ	稲荷寿司 幼：小魚 乳：昆布 麦茶	茹で麺 豚肉 なると 長葱 人参 干し椎茸 えのき茸 グリンピース うずら豆 ほうれん草 もやし ごま 米 油揚げ フルーツ	534 21.6 12.5
20	水	ご飯 むら雲汁 ☆白身魚の揚げ煮 ブロッコリーのおかか和え りんご	れんこんろちぢみ 牛乳	米 メルルーサ ブロッコリー 人参 おかか 豆腐 卵 蒸しかまぼこ 長葱 薄力粉 れんこん ニら ごま フルーツ	560 21.6 20
21	木	納豆ご飯 味噌汁 宝袋煮 お浸し みかん	カントリービスケット 牛乳	米 納豆 油揚げ 鶏肉 ひじき 人参 えのき茸 グリンピース うずら卵 キャベツ もやし ごま おかか 白玉麩 長葱 薄力粉 有塩バター	578 19.9 21.4
22	金	バターロールパン 牛乳 ボルシチ 野菜サラダ りんご	☆洋風かき玉雑炊 麦茶	バターロールパン 豚肉 ポテト 人参 玉葱 キャベツ グリンピース 生クリーム きゅうり 干しぶどう 米 卵 粉チーズ コーン缶 パセリ	564 20.1 16.3
23	土	和風スパゲッティ 牛乳 わかめとコーンのサラダ キウイ	塩昆布ツナおにぎり みかん 麦茶	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 ピーマン おかか わかめ コーン缶 きゅうり 米 ツナ缶 塩昆布 ごま	527 19.8 14.8
25	月	★ガバオ風丼 味噌汁 青菜としらすのお浸し みかん	☆マシュマロフレーク 牛乳	米 鶏肉 玉葱 赤ピーマン 黄ピーマン パジル しらす干し ほうれん草 おかか 豆腐 なめこ 有塩バター マシュマロ コーンフレーク フルーツ	544 22.1 18.9
26	火	シーフード焼きそば スープ パンサンズー バナナ	おかかおにぎり おしゃぶり昆布 麦茶	蒸し中華麺 あさり缶 ツナ缶 むきえび もやし キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 春雨 きゅうり 鶏肉 セロリ わかめ 米 おかか フルーツ	434 16.9 7.4
27	水	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き キャベツのごま酢和え りんご	チーズケーキ 牛乳	米 ぶり キャベツ 人参 パセリ ごま 白菜 長葱 油揚げ 薄力粉 有塩バター ビスケット 卵 クリームチーズ 生クリーム ヨーグルト	676 22.8 31
28	木	根菜カレーライス スープ コロコソサラダ キウイ	スキム入りすいとん 麦茶	米 豚肉 さつま芋 れんこん 玉葱 人参 カレールウ コーン缶 ブロッコリー カリフラワー きゅうり ロースハム 長葱 もやし 薄力粉 スキムミルク 卵 ポテト	536 16.7 15.2
					平均
●0、1、2歳のみ午前のおやつに小魚、牛乳がつかます。					574
☆印は、すみれ組のリクエストメニューです。					21.1
★印は、新メニューです。					18.2
					塩分
					2.4

