

平成31年4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	月	中華風そぼろ丼 三色和え バナナ	味噌汁 プリンアラモード 牛乳	米 豚肉 茹で筍 玉葱 干し椎茸 人参 グリーンピース 卵 きゅうり 大根 わかめ フルーツ	567 22.9 20.5
2	火	五穀ご飯 マーボー豆腐 ナムル	すまし汁 ペンネトマトソース 牛乳	米 五穀米 豆腐 豚肉 うずら卵 長葱 人参 もやし きゅうり 蒸しかまぼこ ほうれん草 ペンネ ベーコン 玉葱 トマト缶 パセリ	532 20.8 18.3
3	水	ご飯 さばの味噌煮 キャベツと青菜の和え物	むら雲汁 いちご 牛乳	米 さば キャベツ ほうれん草 人参 豆腐 卵 長葱 さつま芋 黒ごま フルーツ	638 20.1 24.9
4	木	味噌ラーメン 肉じゃが バナナ	牛乳 チーズおほかおにぎり 麦茶	生中華麺 豚肉 なたもやし 長葱 人参 ほうれん草 コーン缶 ポテト 玉葱 しらたき グリーンピース 米 チーズ おほか 黒ごま 焼きのり	600 23.5 15
5	金	バターロールパン ツナの変り焼き サラダスパゲッティ	スープ ミニパイ 牛乳	バターロールパン ツナ缶 卵 パン粉 玉葱 粉チーズ パセリ サラダスパゲッティ ロースハム きゅうり 人参 キャベツ コーン缶 パイシート ウインナー	567 23.6 292
6	土	肉味噌うどん 大根の煮物 パイ	牛乳 ゆかりおにぎり デコボン 麦茶	乾麺 鶏肉 長葱 人参 茹で筍 ほうれん草 さつま揚げ 大根 米 ゆかり 焼きのり フルーツ	534 17.7 10
8	月	豚肉の生姜焼き丼 和風サラダ いちご	味噌汁 洋風お好み焼き 牛乳	米 豚肉 玉葱 ごま しらす干し きゅうり キャベツ 人参 豆腐 なめこ 薄力粉 ベーコン 卵 もやし やまといも 青のり おほか	634 24.1 28.5
9	火	わかめおにぎり 鶏の唐揚げ ブロッコリー ウインナーソーテー	すまし汁 ミニトマト りんご 牛乳	米 わかめ 焼きのり 鶏肉 ウインナー ミニマト ブロッコリー 白玉麩 長葱 ウエハース フルーツ	738 22.5 28.4
10	水	スパゲッティーナポリタン ツナの醤油サラダ バナナ	スープ 卵チャーハン 麦茶	スパゲッティ ロースハム むきえび 玉葱 人参 ピーマン 粉チーズ ツナ缶 キャベツ きゅうり えのき草 パセリ 米 ウインナー 卵 コーン缶	539 19.7 17.2
11	木	かぼちゃロールパン ★さわらのカレーニエル アスパラガス	人参グラッセ デコボン 麦茶	かぼちゃロールパン さわら 薄力粉 カレー粉 有塩バター 人参 アスパラガス ロースハム もやし 長葱 米 ふりかけ 焼きのり フルーツ	454 17.3 14.4
12	金	麦ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ	味噌汁 ミニトマト パイ 牛乳	米 押麦 豚肉 パン粉 牛乳 卵 玉葱 マカロニ きゅうり 人参 ミニトマト かぼちゃ ほうれん草 プレミックス粉 粉チーズ	677 24.5 27.5
13	土	焼肉丼 青菜としらすのお浸し バナナ	スープ 二色サンド パイ 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン しらす干し ほうれん草 もやし 長葱 食パン 有塩バター いちごジャム フルーツ	580 27.7 15.2
15	月	黒糖ロールパン ボークシチュー ちりめんサラダ	牛乳 鳥飯 麦茶	黒糖ロールパン 豚肉 ポテト 玉葱 人参 ビーフシチューウ グリーンピース ちりめんじゃこ 大根 きゅうり 米 鶏肉 ごぼう 干し椎茸 焼きのり	613 24.2 19.6
16	火	鶏の照りマヨ丼 わかめとコーンのサラダ デコボン	味噌汁 いちご蒸しパン 牛乳	米 鶏肉 卵 キャベツ わかめ コーン缶 牛乳 きゅうり 人参 豆腐 さやえんどう 薄力粉 いちごジャム フルーツ	576 19.7 21
17	水	納豆ご飯 さんまの蒲焼き 五色野菜のごま醤油和え	味噌汁 いちご 牛乳	米 納豆 焼きのり さんま 油揚げ 人参 もやし きゅうり ピーマン キャベツ 玉葱 食パン 有塩バター コーン缶 ツナ缶 チーズ パセリ	772 30.8 38.4
18	木	ボークカレーライス コロコロサラダ パイ	スープ 手作りマドレーヌ 牛乳	米 豚肉 ポテト 玉葱 人参 カレールウ コーン缶 カリフラワー ブロッコリー きゅうり ピーマン えのき草 薄力粉 卵 有塩バター フルーツ	633 17.7 24.3
19	金	卵とじうどん ひじきの炒め煮 白いんげん豆煮	牛乳 焼きおにぎり 幼：小魚 乳：昆布 デコボン	茹で麺 卵 なたもやし 玉葱 長葱 ほうれん草 ひじき 焼き竹輪 油揚げ 人参 白いんげん豆 米 小魚 おししゃぶり昆布 フルーツ	487 17.8 8.9
20	土	和風スパゲッティ 酢味噌和え パイ	牛乳 じゃことコーンのご飯 バナナ 麦茶	スパゲッティ 豚肉 人参 キャベツ ぶなしめじ 生椎茸 ピーマン 干しえび おほか 焼き竹輪 わかめ きゅうり 米 ちりめんじゃこ コーン缶	490 20.3 9.2
22	月	三色丼 菜果サラダ いちご	味噌汁 ソフトクッキー 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 油揚げ かぶ かぶ葉 薄力粉 有塩バター はちみつ 牛乳 フルーツ	509 18.3 17.1
23	誕生会	エビのドリア コールスローサラダ パイ	スープ ケーキ 牛乳	米 むきえび 粉チーズ 薄力粉 有塩バター 牛乳 玉葱 パセリ キャベツ きゅうり 人参 干しぶどう 鶏肉 わかめ セロリ フルーツ	811 26.5 33.6
24	水	筍ご飯 かじきのお好み焼き風 お浸し	味噌汁 いちご 春雨スープ	米 油揚げ 茹で筍 人参 干し椎茸 グリーンピース かじき おほか 青のり わかめ ほうれん草 キャベツ 豆腐 ぶなしめじ ポテト フルーツ	531 22.6 19.8
25	木	焼きそば 野菜と鶏肉のごま和え バナナ	春雨スープ チーズ 麦茶	蒸し中華麺 豚肉 もやし キャベツ 人参 玉葱 ピーマン 青のり 鶏肉 きゅうり わかめ ごま 春雨 長葱 チーズ 米 ツナ缶 さやえんどう	524 22.5 14.3
26	金	人参ロールパン こいのぼりミートローフ デコボン	スープ 豆腐入りあんころ餅 牛乳	人参ロールパン 豚肉 卵 パン粉 牛乳 玉葱 グリーンピース アスパラガス ミニマト もやし ピーマン わかめ 白玉粉 豆腐 フルーツ	523 20.3 19.4
27	土	おかめうどん 鶏肉とキャベツのパンバンジー いちご	牛乳 きな粉トースト パイ 牛乳	乾麺 蒸しかまぼこ 干し椎茸 白玉麩 長葱 ほうれん草 鶏肉 キャベツ 人参 ごま 食パン 有塩バター きな粉 フルーツ	519 23 14.3
					平均
					585
					22
					20.4
					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・牛乳が付きます

