

令和元年5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
7	火	ツナとコーンのスパゲッティ 野菜と鶏肉のごま和え バナナ	ためきつねおにぎり 麦茶	スパゲッティ ツナ缶 コーン缶 玉葱 有塩バター 薄力粉 牛乳 生クリーム さやいんげん きゅうり わかめ 鶏肉 ごま えのき草 ほうれん草 米 油揚げ 卵	649 24.7 24.9
8	水	ごはん さんまの香味パン粉焼き 青菜とハムと卵のソテー	味噌汁 いちご	米 さんま マスタード パン粉 パセリ ほうれん草 コースハム 卵 ポテト 長葱 玉葱 薄力粉 牛乳 有塩バター フルーツ	678 23.1 32.3
9	木	人参ロールパン カレシチュー 和風サラダ	牛乳 ツナとなめ草のご飯 麦茶	人参ロールパン 豚肉 ポテト 玉葱 人参 カレールウ シチュールウ きゅうり キャベツ しらす干し 米 ツナ缶 なめ草 刻み海苔 フルーツ	616 22.4 23.5
10	金	静岡風親子丼 フロッコリーサラダ パイ	味噌汁 ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	米 卵 鶏肉 蒸しかまぼこ 干し椎茸 グリンピース 人参 フロッコリー コーン缶 豆腐 わかめ 寒天 ぶどうジュース ウエハース フルーツ	550 20.3 18.4
11	土	かしわうどん キャベツと竹輪の味噌マヨネーズ パイ	牛乳 ハムチーズトースト バナナ 牛乳	乾燥 鶏肉 ほうれん草 長葱 卵 キャベツ 焼き竹輪 人参 食パン 有塩バター チーズ コースハム フルーツ	643 27.3 24.2
13	月	バターロールパン スペイン風オムレツ マカロニサラダ	スープ ミニトマト いちご	バターロールパン 卵 ポテト 玉葱 ビーマン ロースハム 有塩バター マカロニ きゅうり 人参 ミニトマト コーン缶 米 ひじき 油揚げ 干しえび 茹で大豆	489 15 17.9
14	火	豚肉の甘辛丼 ちりめんサラダ パイ	すまし汁 幼：チョコバナナパイ 乳：バナナパイ 牛乳	米 豚肉 小葱 キャベツ 大根 きゅうり 人参 ちりめんじゃこ パセリ はんぺん 三つ葉 パイシート チョコレート 卵 フルーツ	459 23.9 15.3
15	水	納豆ご飯 かじきの野菜あんかけ フロッコリーのおかか和え	味噌汁 キウイ	米 納豆 刻み海苔 かじき 薄力粉 もやし ぶなしめじ 人参 ビーマン フロッコリー おかか 豆腐 なめこ プレミックス粉 上新粉 卵 粉チーズ	510 26.9 16.1
16	木	きのこ肉のうどん 五目金平 バナナ	牛乳 鮭寿司 麦茶	茹で麵 生椎茸 ぶなしめじ えのき草 ほうれん草 豚肉 長葱 ごぼう 人参 焼き竹輪 こんにゃく 米 塩鮭 さやいんげん 刻み海苔	467 18.8 10.2
17	金	五穀ご飯 肉豆腐 キャベツのごま酢和え	味噌汁 ★抹茶蒸しパン 牛乳	米 五穀米 豚肉 玉葱 人参 しらすたき 豆腐 グリンピース キャベツ ごま パセリ 大根 長葱 薄力粉 牛乳 抹茶 フルーツ	516 19.7 12.3
18	土	スパゲッティナポリタン ほうれん草としらすの醤油フレンチ デコボン	牛乳 わかめおにぎり パイ 麦茶	スパゲッティ ロースハム 玉葱 人参 ビーマン 粉チーズ ほうれん草 しらす干し 米 わかめ 焼き海苔 フルーツ	489 15.8 10.4
20	月	ハヤシライス ココロサラダ いちご	スープ フルーツヨーグルトかけ せんべい 麦茶	米 玉葱 人参 ポテト 豚肉 ハヤシルウ フロッコリー きゅうり カリフラワー コーン缶 ベーコン 小松菜 ヨーグルト せんべい フルーツ	565 13.9 15
21	火	かぼちゃロールパン ★白身魚のフライ シルバーサラダ	きのこのかき玉汁 ミニトマト バナナ 牛乳	かぼちゃロールパン メルルーサ 薄力粉 卵 パン粉 春雨 きゅうり 人参 ミニトマト ぶなしめじ えのき草 白玉粉 豆腐 ごま フルーツ	580 23.5 23.6
22	水	エビと卵のチリソース風丼 ナムル パイ	スープ マカロニのきな粉かけ 牛乳	米 むきえび 長葱 卵 グリンピース もやし きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 コーン缶 パセリ マカロニ きな粉 フルーツ	456 17.9 9.6
23	木	あんかけ焼きそば ひじきサラダ キウイ	スープ たらこおにぎり 幼：小魚 乳：昆布 麦茶	蒸し中華麵 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ビーマン えのき草 むきえび 蒸しかまぼこ 干し椎茸 ひじき ツナ缶 もやし ロースハム 長葱 米 たらこ	486 19.6 9.7
24	金	ピピン丼 ツナの醤油サラダ バナナ	味噌汁 インドサモサ 牛乳	米 ほうれん草 人参 もやし 豚肉 ごま キャベツ きゅうり ツナ缶 豆腐 ぶなしめじ ポテト 玉葱 カレー粉 餃子の皮 フルーツ	629 20.6 26.9
25	土	豚肉の生姜焼き丼 大根の煮物 キウイ	牛乳 ツナサンド デコボン 牛乳	米 豚肉 玉葱 ごま 大根 さつまいも 人参 食パン 有塩バター ツナ缶 パセリ フルーツ	733 28.2 31.5
27	月	ぶりかけご飯 肉じゃが 酢の物	すまし汁 二色サンド 牛乳	米 ぶりかけ 豚肉 ポテト 玉葱 人参 グリンピース しらすたき わかめ きゅうり しらす干し ほうれん草 蒸しかまぼこ 食パン いちごジャム 有塩バター	565 19.9 12.8
28	誕生会	コーン入りターメリックライス チキンカツ せんキャベツ	春雨スープ ミニトマト パイ 牛乳	米 コーン缶 有塩バター パセリ 鶏肉 薄力粉 卵 パン粉 キャベツ きゅうり 人参 ミニトマト 春雨 長葱 フルーツ	837 25.9 33
29	水	黒糖ロールパン 鮭のムニエルマトソース フロッコリー	スープ 粉ふき芋 キウイ	黒糖ロールパン 鮭 薄力粉 有塩バター 玉葱 生クリーム ポテト パセリ フロッコリー ビーマン えのき草 米 卵 むきえび 長葱 グリンピース	505 24.7 17.2
30	木	味噌ラーメン ★筍と油揚げの煮物 バナナ	牛乳 豚肉入り混ぜご飯 麦茶	生中華麵 豚肉 もやし 長葱 人参 ほうれん草 コーン缶 なると 茹で筍 油揚げ 干し椎茸 おかか グリンピース 米 ごぼう 刻み昆布 さやえんどう	623 25.1 17.8
31	金	ご飯 しゅうまい 五色野菜のごま醤油和え	味噌汁 おからのやわらかクッキー 牛乳	米 豚肉 玉葱 グリンピース しゅうまいの皮 人参 もやし ビーマン 油揚げ きゅうり ごま かぼちゃ ほうれん草 おから プレミックス粉 有塩バター 卵	668 21.5 28.1

★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・牛乳がつかます

★筍と油揚げの煮物のグリンピースは、うさぎぐみが殻取りをします

平均
578
21.8
19.6
塩分
2.5