

令和元年10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	火	ブークカレーライス サラダスパゲッティー トマト	フルーツヨーグルトかけ せんべい 麦茶	米 豚肉 ポテト 玉葱 人参 カレールウ きゅうり ロースハム スパゲッティー トマト ピーマン えのき茸 ヨーグルト 塩せんべい	609 15.6 15.8
2	水	納豆ご飯 かじきのお好み焼き風 キャベツのごま酢和え	フライドポテト 牛乳	米 納豆 かじき 薄力粉 ごま おかか あおのり キャベツ 人参 豆腐 卵 蒸しわかめ 長葱 ポテト フルーツ	627 25.4 24.7
3	木	醤油ラーメン れんこんサラダ バナナ	ふりかけおにぎり 幼：小魚 乳：昆布 麦茶	生中華麺 豚肉 なたと わかめ 人参 長葱 ほうれん草 コーン缶 れんこん ひじき ツナ缶 米 ふりかけ 焼きのり	611 23.2 19.2
4	金	黒糖ロールパン ブークビーンズ ほうれん草の醤油フレンチ	卵チャーハン 麦茶	黒糖ロールパン 豚肉 茹で大豆 ポテト 玉葱 人参 ほうれん草 しらす干し セロリ えのき茸 米 卵 ウィンナー コーン缶 グリンピース おかか	484 18.8 16
5	土	きのこうどん ひじきの炒め煮 りんご	わかめおにぎり バナナ 麦茶	乾麺 卵 生椎茸 ぶなしめじ えのき茸 ほうれん草 長葱 人参 ひじき 焼き竹輪 油揚げ 米 わかめ 焼きのり フルーツ	546 16.8 10.5
7	月	豚肉のはちみつレモン焼き丼 ちりめんサラダ りんご	★あんこバターサンド 牛乳	米 豚肉 はちみつ キャベツ ちりめんじゃこ きゅうり 大根 人参 パセリ かぼちゃ ほうれん草 食パン 有塩バター あずき	649 27.6 17.8
8	火	栗ご飯 鶏肉の味噌焼き 和風サラダ	チーズマフィン 牛乳	米 栗 ごま 鶏肉 しらす干し きゅうり 人参 キャベツ 豆腐 長葱 プレミックス粉 卵 チーズ 牛乳 フルーツ	635 25.6 23.6
9	水	バターロールパン 白身魚のピカタ シルバーサラダ	稲荷寿司 麦茶	バターロールパン メルルーサ 薄力粉 卵 春雨 きゅうり 人参 ベーコン 白菜 わかめ 米 油揚げ ごま フルーツ	498 19.5 19.8
10	木	麦ご飯 ★里芋コロッケ せんキャベツ	ベリービスケット 牛乳	米 押麦 里芋 チーズ 玉葱 人参 薄力粉 パン粉 卵 キャベツ きゅうり 白玉麩 有塩バター 牛乳 生クリーム ブルーベリーソース	667 13.6 29
11	金	エビチリ焼きそば 野菜と鶏肉のごま和え バナナ	チーズおかかおにぎり 麦茶	蒸し中華麺 むきえび 茹で筍 人参 玉葱 干し椎茸 パセリ 鶏肉 きゅうり わかめ ごま ロースハム キャベツ 米 チーズ おかか	504 22.5 8.8
12	土	和風スパゲッティー 青菜としらすのお浸し バナナ	ゆかりおにぎり なし 麦茶	スパゲッティー 豚肉 干しえび キャベツ 人参 生椎茸 ぶなしめじ ピーマン 刻みのり ほうれん草 しらす干し 米 ゆかり 焼きのり	509 19 11
15	火	中華風そぼろ丼 ナムル パイナップル	豆腐入り甘辛団子 牛乳	米 豚肉 茹で筍 玉葱 干し椎茸 人参 グリンピース もやし きゅうり 舞茸 長葱 大根 油揚げ 豆腐 白玉粉 フルーツ	577 24.2 18.6
16	水	ご飯 さんまの蒲焼き れんこんとさつま揚げの金平	洋風お好み焼き 牛乳	米 さんま 薄力粉 れんこん さつま揚げ ごま 人参 豆腐 なめこ やまと芋 ベーコン もやし キャベツ 玉葱 卵 おかか	714 26 31.8
17	木	カレーうどん 大根の煮物 紫花豆煮	鳥飯 麦茶	茹で麺 豚肉 玉葱 長葱 人参 グリンピース さつま揚げ 大根 紫花豆 米 鶏肉 ごぼう 干し椎茸 刻みのり フルーツ	549 20.8 10.9
18	誕生会	えびドリア フレンチサラダ ぶどう	幼：いちごロールケーキ 乳：スポンジケーキ 牛乳	米 むきえび 玉葱 有塩バター 牛乳 薄力粉 粉チーズ きゅうり キャベツ 人参 干しぶどう もやし ロースハム 長葱	800 23.4 33.3
19	土	豚肉の甘辛丼 キャベツと竹輪の味噌マヨネーズ なし	二色サンド りんご 牛乳	米 豚肉 小葱 キャベツ 人参 焼き竹輪 食パン いちごジャム 有塩バター フルーツ 牛乳	694 30.5 23.2
21	月	バターサンド チキンクリームシチュー ココロサラダ	森のおにぎり 麦茶	食パン 有塩バター 鶏肉 玉葱 人参 ポテト 牛乳 シチュールウ カリフラワー きゅうり ブロッコリー コーン缶 米 ベーコン えのき茸	626 21.8 26.4
23	水	ご飯 さばの煮付け 五色野菜のごま醤油和え	利休まんじゅう 牛乳	米 さば 人参 もやし ピーマン きゅうり 油揚げ 豆腐 キャベツ 薄力粉 黒砂糖 つぶあん	625 23.1 16.4
24	木	スパゲッティーミートソース 菜果サラダ バナナ	洋風かき玉雑炊 麦茶	スパゲッティー 豚肉 人参 玉葱 粉チーズ キャベツ きゅうり 干しぶどう 春雨 長葱 米 卵 コーン缶 フルーツ	553 18.2 12.7
25	金	さつま芋入り五穀ご飯 真珠蒸し 三色和え	わくわくクッキー 牛乳	米 五穀米 さつま芋 ごま 豚肉 長葱 卵 もち米 きゅうり 人参 大根 玉葱 薄力粉 有塩バター 牛乳 フルーツ	626 20.1 21.3
26	土	肉うどん 切干大根の煮付け りんご	じゃことコーンのおにぎり なし 麦茶	乾麺 豚肉 卵 玉葱 長葱 ほうれん草 切干大根 油揚げ 人参 干し椎茸 米 コーン缶 ちりめんじゃこ 焼き海苔	549 20.1 10.9
28	月	豚肉の生姜焼き丼 ツナの醤油サラダ ぶどう	マカロニのカレー炒め 牛乳	米 豚肉 玉葱 ごま ツナ缶 キャベツ きゅうり 人参 豆腐 ぶなしめじ マカロニ さやいんげん カレー粉	650 26.3 28.4
29	火	わかめご飯 マーボー豆腐 ハンサンスー	★やきいも 牛乳	米 押麦 わかめ 豆腐 豚肉 長葱 人参 うすら卵 春雨 きゅうり もやし はんぺん 三つ葉 さつま芋 フルーツ	560 18.1 13.5
30	水	ご飯 鮭のもみじ焼き 青菜とハムとコーンのソテー	マシュマロフレーク 牛乳	米 鮭 人参 ピーマン ロースハム コーン缶 ほうれん草 キャベツ 油揚げ かぶ かぶの葉 マシュマロ コーンフレーク 有塩バター	565 20.3 19.4
31	木	かぼちゃロールパン ハロウィンなめ茸ハンバーグ ブロッコリー	パンプキンパイ 牛乳	かぼちゃロールパン 鶏肉 長葱 なめ茸 グリンピース ブロッコリー 人参 有塩バター 鶏肉 セロリ わかめ パイシート 卵 かぼちゃ	495 21.8 24.8

★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・牛乳がつきます

☆さつまいもは、うさぎぐみが食育で洗います。

平均	597
	21.7
	19.5
塩分	
	2.4