



令和2年1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
4	土	磯うどん 切干大根の煮付け みかん	牛乳 ふりかけおにぎり 麦茶	乾麺 豚肉 玉葱 長葱 蒸しかまぼこ わかめ 切干大根 人参 油揚げ 干し椎茸 米 ふりかけ 焼き海苔 フルーツ	517 19.1 9.7
6	月	ゆかりご飯 筑前煮 三色和え みかん	すまし汁 *ポップコーン 牛乳	米 ゆかり 鶏肉 人参 ごぼう こんにゃく 里芋 焼き竹輪 干し椎茸 グリンピース きゅうり 卵 白玉粉 わかめ とうもろこし 有塩バター	439 16.5 12.3
7	火	あんかけ焼きそば 白菜サラダ バナナ	スープ 七草粥風汁かけご飯 麦茶	蒸し中華麺 豚肉 むきえび キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 蒸しかまぼこ えのき茸 干し椎茸 白菜 きゅうり ベーコン コーン缶 米 卵 大根	559 17.2 14.1
8	水	ご飯 さばの味噌煮 五目金平	すまし汁 ミニトマト パン	米 さば ごぼう 人参 焼き竹輪 こんにゃく さやいんげん ミニトマト ほうれん草 豆腐 プレミックス粉 卵 ヨーグルト フルーツ	664 23.4 24.8
9	木	人参ロールパン ポトフ ツナの醤油サラダ みかん	牛乳 焼豚チャーハン 麦茶	人参ロールパン 豚肉 人参 玉葱 ポテト セロリ パセリ ツナ缶 キャベツ きゅうり 米 卵 長葱 焼き豚 フルーツ	571 24.2 19.9
10	金	ご飯 松風焼き お浸し ★小魚のごまチップ りんご	味噌汁 お汁粉 麦茶	米 鶏肉 高野豆腐 卵 長葱 ほうれん草 キャベツ 人参 おかか 小魚 ごま 里芋 わかめ 玉葱 白玉粉 あずき フルーツ	543 20.5 7.9
11	土	ポークカレーライス 鶏肉とキャベツのバンバンジー パン	牛乳 蒸しパン 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 ポテト カレールウ 鶏肉 キャベツ ごま プレミックス粉 牛乳 卵 フルーツ	666 24.8 20.6
14	火	納豆ご飯 ★豆腐しゅうまい ブロッコリーのおかか和え りんご	味噌汁 *フルーツボンチ ウエハース 牛乳	米 納豆 焼き海苔 豚肉 豆腐 玉葱 干し椎茸 しゅうまいの皮 フロccoli 人参 おかか 油揚げ 白菜 長葱 ウエハース フルーツ	588 21.7 16.4
15	水	バターサンド スペイン風オムレツ *マカロニサラダ バナナ	スープ 焼き味噌おにぎり 麦茶	食パン 有塩バター 卵 ポテト ロースハム 玉葱 ビーマン 赤ピーマン マカロニ きゅうり キャベツ 人参 パセリ 米 フルーツ	511 13.1 1.6
16	木	スパゲッティツナトマトソース 和風サラダ パン	スープ 洋風かき玉雑炊 麦茶	スパゲッティ ツナ缶 玉葱 人参 ふなしめじ トマト缶 粉チーズ パセリ しらす干し きゅうり キャベツ 鶏肉 セロリ わかめ 米 卵 コーン缶	529 19.2 15.5
17	金	ご飯 かじきの西京焼き 青菜ともやしのごま和え みかん	けんちん汁 さつま芋もち 牛乳	米 かじき ほうれん草 もやし 人参 ごま 鶏肉 ごぼう 大根 豆腐 油揚げ 長葱 さつま芋 白玉粉 きな粉 フルーツ	516 20.7 13.9
18	土	豚肉の生姜焼き丼 ナムル りんご	牛乳 ツナサンド 牛乳	米 豚肉 玉葱 ごま もやし きゅうり 人参 食パン ツナ缶 マヨネーズ 有塩バター パセリ フルーツ	784 29.6 3.5
20	月	おかめうどん ひじきの炒め煮 ミニトマト バナナ	牛乳 おかかおにぎり 麦茶	茹で麺 蒸しかまぼこ 干し椎茸 ほうれん草 卵 長葱 ひじき 人参 焼き竹輪 油揚げ ミニトマト 米 おかか 焼き海苔 フルーツ	476 18.1 10.3
21	誕生 会	チキンライス カレーコロッケ せんきゃべツ みかん	スープ ミニトマト 牛乳	米 鶏肉 玉葱 人参 グリンピース 豚肉 ポテト パン粉 薄力粉 卵 キャベツ きゅうり ミニトマト ロースハム もやし 長葱 フルーツ	861 23 35.5
22	水	ご飯 鮭の干草焼き 青菜とコーンとハムのソテー パン	味噌汁 ピザトースト 牛乳	米 鮭 さやえんどう 人参 えのき茸 ほうれん草 キャベツ コーン缶 ロースハム 豆腐 わかめ 食パン ウィナー 玉葱 ビーマン 有塩バター チーズ	603 29 23.7
23	木	チーズロールパン ハンバーグ 人参グラッセ りんご	スープ のりまき (きゅうり・ツナマヨ) 麦茶	チーズロールパン 豚肉 牛乳 卵 玉葱 パン粉 人参 有塩バター ブロッコリー ベーコン 小松菜 米 きゅうり ツナ缶 焼き海苔	567 20.7 24.8
24	金	エビと卵のチリソース風丼 ココロサラダ みかん	スープ *フライドポテト 牛乳	米 むきえび 卵 長葱 グリンピース カリフラワー ブロッコリー きゅうり 人参 コーン缶 玉葱 セロリ えのき茸 パセリ ポテト 青のり	571 16.5 20.9
25	土	きのこスパゲッティ お浸し バナナ	牛乳 きな粉トースト 牛乳	スパゲッティ ベーコン ふなしめじ 舞茸 人参 玉葱 ビーマン キャベツ もやし ごま おかか 食パン 有塩バター きな粉 フルーツ	501 17.8 1.8
27	月	ハヤシライス ちりめんサラダ みかん	スープ *フルーツデニッシュ 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 ポテト グリンピース ハヤシルウ ちりめんじゃこ 大根 きゅうり パセリ ビーマン えのき茸 バイシート 卵 フルーツ	507 15.6 15.6
28	火	ふりかけご飯 肉豆腐 青菜としらすのお浸し パン	味噌汁 手作りカレーまん 牛乳	米 ふりかけ 豚肉 玉葱 人参 しらす 豆腐 グリンピース ほうれん草 しらす干し おかか ポテト 長葱 薄力粉 カレー粉	668 25.8 17.1
29	水	ご飯 ぶりの味噌焼き 五色野菜のごま醤油和え りんご	むら雲汁 メロンパン風ビスケット 牛乳	米 ぶり 人参 もやし ビーマン 油揚げ きゅうり ごま 長葱 豆腐 卵 プレミックス粉 フルーツ	639 24.2 23.3
30	木	バターロールパン パンフキンシチュー 菜果サラダ バナナ	牛乳 ツナとなめ草のご飯 麦茶	バターロールパン 鶏肉 かぼちゃ ポテト 玉葱 ビーマン シチュールウ キャベツ きゅうり 干しぶどう 米 ツナ缶 なめ草 焼き海苔	645 22.5 23.4
31	金	*醤油ラーメン 野菜と鶏肉のごま和え みかん	チーズ 豆腐入り甘辛団子 牛乳	生中華麺 豚肉 人参 長葱 ほうれん草 コーン缶 なると わかめ きゅうり 鶏肉 ごま チーズ 豆腐 白玉粉 フルーツ	532 26.4 14.6

★印は、すみれ組のリクエストメニュー、●印は、新しいメニューです。

●0、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつきます。

平均
585
21.3
18.8
塩分
2.4