



令和2年3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
2	月	焼きそば ひじきサラダ デコボン	スープ 卵チャーハン 麦茶	蒸し中華麺 豚肉 もやし キャベツ 人参 玉葱 ピーマン ひじき ツナ缶 さやえんどう コーン缶 ほうれん草 米 卵 ウインナー おかか	476 16.7 15.7
3	誕生会	ちらし寿司 鶏の唐揚げ ほうれん草の醤油フレンチ	すまし汁 ケーキ 牛乳	米 油揚げ 卵 干し椎茸 人参 さやえんどう でんぶ 焼き海苔 鶏肉 しらす干し ほうれん草 花麩 長葱 フルーツ	842 29 35.4
4	水	麦ご飯 鮭の照り焼き キャベツのごま酢和え	味噌汁 ベーコンポテトパイ 牛乳	米 押麦 鮭 キャベツ 人参 ごま バセリ 豆腐 なめこ パイシート ベーコン ポテト 玉葱 薄力粉 牛乳 卵 フルーツ	425 23.1 11.6
5	木	チーズロールパン カレーシチュー ツナの醤油サラダ	牛乳 五目ご飯 麦茶	チーズロールパン 豚肉 ポテト 人参 玉葱 牛乳 シチュールウ カレールウ ツナ缶 キャベツ きゅうり 米 油揚げ 干し椎茸 さやいんげん	627 22.7 25
6	金	豚肉の甘辛丼 三色和え デコボン	味噌汁 ★サイダーゼリー ウエハース 牛乳	米 豚肉 小葱 キャベツ 卵 きゅうり 人参 ポテト わかめ 長葱 ナタデココ 寒天 サイダー ウエハース フルーツ	550 23.6 13.9
7	土	鶏南蛮うどん じゃが芋のそぼろ煮 パン	牛乳 茶飯おにぎり 麦茶	乾麺 鶏肉 卵 ほうれん草 長葱 豚肉 ポテト 玉葱 人参 グリンピース 米 焼き海苔 フルーツ	540 20.2 13.2
9	月	ふりかけご飯 つくね焼き お浸し	味噌汁 ★わくわくクッキー 牛乳	米 ふりかけ 鶏肉 卵 長葱 キャベツ もやし 人参 おかか ごま 油揚げ 大根 薄力粉 有塩バター フルーツ	614 20.7 20.5
10	会食	チーズバーガー ブロッコリー ミニトマト	スープ ★ツナマヨマフィン 牛乳	ハンズパン(乳:バターロールパン) 有塩バター 豚肉 卵 牛乳 パン粉 玉葱 キャベツ チーズ ブロッコリー ベーコン コーン缶 薄力粉 ツナ缶	760 34.2 34
11	水	ご飯 かじきのお好み焼き風 五色野菜のごま醤油和え	すまし汁 ★アメリカンドッグ 牛乳	米 かじき 薄力粉 ごま おかか 油揚げ きゅうり 人参 ピーマン もやし わかめ 蒸しかまぼこ 卵 牛乳 ウインナー フルーツ	612 23.6 26.1
12	木	ピピン丼 フレンチサラダ いちご	スープ フルーツポンチ せんべい 牛乳	米 豚肉 もやし 人参 ほうれん草 ごま キャベツ きゅうり 干しぶどう えのき茸 玉葱 バセリ せんべい フルーツ	535 14.7 14.6
13	金	★カレーうどん れんこんサラダ デコボン	牛乳 豚肉入り混ぜご飯 麦茶	茹で麺 豚肉 玉葱 長葱 人参 グリンピース れんこん ひじき ツナ缶 米 刻み昆布 ごぼう 干し椎茸 さやえんどう フルーツ	564 20.4 19.2
14	土	きのこのスパゲッティー キャベツと竹輪の味噌マヨ いちご	スープ シュガートースト 牛乳	スパゲッティー ベーコン ぶなしめじ 舞茸 人参 ピーマン 玉葱 焼き竹輪 キャベツ もやし 長葱 食パン 有塩バター フルーツ	468 15 18.7
16	月	ご飯 ★ピザ風ハンバーグ 人参グラッセ デコボン	味噌汁 粉ふき芋 三色ロールサンド 牛乳	米 豚肉 パン粉 牛乳 卵 玉葱 ピーマン 赤ピーマン チーズ 人参 有塩バター ポテト バセリ わかめ 大根 食パン ジャム	586 20.3 19
17	火	バターロールパン ボルシチ 菜果サラダ	牛乳 鶏飯 麦茶	バターロールパン 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 ポテト 生クリーム グリンピース きゅうり 干しぶどう 米 鶏肉 卵 干し椎茸 みつば	543 22.8 15.7
18	水	★わかめご飯 白身魚の揚げ煮 和風サラダ	味噌汁 おからスコーン 牛乳	米 わかめ 押麦 メルルーサ キャベツ 人参 きゅうり しらす干し 豆腐 ほうれん草 おから プレミックス粉 卵 有塩バター	657 21.1 27.9
19	木	ハヤシライス コロコロサラダ デコボン	春雨スープ ★大学かぼちゃ 牛乳	米 豚肉 ポテト 玉葱 人参 ハヤシルウ グリンピース コーン缶 ブロッコリー きゅうり カリフラワー 春雨 長葱 かぼちゃ ごま	585 14.8 23.3
21	土	豚肉の生姜焼き丼 わかめとコーンのサラダ デコボン	スープ エッグサンド 牛乳	米 豚肉 玉葱 ごま わかめ キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ピーマン えのき茸 食パン 有塩バター 卵 バセリ フルーツ	692 25.3 29.8
23	月	ちゃんぽんラーメン ちりめんサラダ いちご	チーズ スキム入りすいとん 麦茶	ちゃんぽん麺 豚肉 あさり缶 蒸しかまぼこ むきえび 人参 キャベツ 長葱 ちりめんじゃこ 大根 きゅうり チーズ 卵 薄力粉 スキムミルク ポテト 干し椎茸	425 22.8 10.6
24	火	ご飯 チーズ入りミートボール 野菜と鶏肉のごま和え	味噌汁 豆腐入りココアケーキ 牛乳	米 豚肉 牛乳 チーズ 薄力粉 パン粉 玉葱 わかめ 鶏肉 きゅうり ごま かぼちゃ ほうれん草 豆腐 ココア フルーツ	673 25.1 26.8
25	水	人参ロールパン さんまの香味パン粉焼き シルバーサラダ	スープ ぼたもち 麦茶	人参ロールパン さんま パン粉 バセリ 春雨 きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 米 小豆 フルーツ	613 18.6 25.8
26	木	ご飯 肉豆腐 ナムル	きのこのかき玉汁 いちご蒸しパン 牛乳	米 豚肉 豆腐 人参 玉葱 しらす グリンピース もやし きゅうり 卵 えのき茸 ぶなしめじ 薄力粉 牛乳 ジャム フルーツ	539 21.9 14.2
27	金	納豆ご飯 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え	味噌汁 焼きいも 牛乳	米 納豆 焼き海苔 焼き竹輪 薄力粉 卵 青海苔 ブロッコリー 人参 おかか 油揚げ キャベツ さつまいも フルーツ	605 21.6 19.6
28	土	磯うどん 切干大根の煮付け パン	味噌汁 蒸しパン 牛乳	乾麺 わかめ 豚肉 蒸しかまぼこ 玉葱 長葱 切干大根 人参 油揚げ 干し椎茸 プレミックス粉 牛乳 卵 フルーツ	481 18.7 10.4
29	月	三色丼 鶏肉とキャベツのパンパンジー バナナ	味噌汁 マカロニのきな粉かけ 牛乳	米 鶏肉 卵 さやえんどう キャベツ 人参 ごま 豆腐 わかめ 長葱 マカロニ きな粉 フルーツ	501 25.2 14.3
30	火	ゆかりご飯 厚焼き玉子 青菜ともやしのごま和え	味噌汁 和風お好み焼き 牛乳	米 ゆかり 卵 ほうれん草 もやし ごま ポテト 玉葱 長葱 薄力粉 ながいも 豚肉 干しえび キャベツ おかか 青海苔 フルーツ	485 18.6 14.9

★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。

●○、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳が付きまます。

平均
575
21.3
19.8
塩分
2.3

