

# 平成29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	水	☆わかめご飯 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 みかん	手作りマドレーヌ 牛乳	米 押麦 かじき 薄力粉 ごま おかか 油揚げ 人参 もやし きゅうり ピーマン ほうれん草 麩 卵 有塩バター 牛乳 フルーツ	567 20.7 1.7
5	木	☆ふりかけご飯 筑前煮 三色和え 味噌汁 りんご	マカロニのカレー炒め 牛乳	米 ふりかけ 鶏肉 焼き竹輪 こんにゃく 里芋 人参 ごぼう 干し椎茸 グリンピース 卵 きゅうり 玉葱 大根 マカロニ 豚肉	555 20.4 14.9
6	金	スパゲッティミートソース ☆ひじきサラダ キウイ スープ チーズ	七草粥風汁かけご飯 麦茶	スパゲッティ 豚肉 薄力粉 人参 玉葱 マッシュルーム缶 チーズ ひじき ツナ缶 えのき茸 セロリ 米 卵 鶏肉 蒸しかまぼこ	540 23.7 13.9
7	土	きのこうどん さつま揚げと切り昆布の煮付け みかん 牛乳	蒸しパン りんご 牛乳	乾麺 卵 生椎茸 ぶなしめじ えのき茸 長葱 ほうれん草 さつま揚げ 切り昆布 人参 プレミックス粉 牛乳 フルーツ	567 20.1 12.7
10	火	☆ハヤシライス ☆ココロサラダ みかん スープ	にゅうめん 幼：小魚 乳：昆布 麦茶	米 豚肉 ポテト 玉葱 人参 ハヤシルー ブロックリー きゅうり カリフラワー コーン缶 ベーコン 白菜 そうめん 豚肉 蒸しかまぼこ	624 22.6 17.4
11	水	シーフード焼きそば オーロラサラダ バナナ ☆コーンスープ	お汁粉 牛乳	蒸し中華麺 あさり缶 ツナ缶 むきえび 人参 キャベツ 玉葱 ピーマン きゅうり コーン缶 コーンクリーム缶 生クリーム 白玉粉 小豆	624 19.2 20
12	木	しらす納豆ご飯 ★ぶりの味噌焼き キャベツのごま酢和え けんちん汁 キウイ	ポテトおやき 牛乳	米 納豆 しらす干し 小松菜 ぶり キャベツ 人参 ごま 鶏肉 豆腐 油揚げ ごぼう 大根 長葱 豚肉 ポテト 粉チーズ 玉葱 有塩バター	583 26.5 21.4
13	金	ジャムサンド ポトフ ミモザサラダ 牛乳 りんご	おかかおにぎり 麦茶	食パン 有塩バター 豚肉 ポテト 人参 玉葱 セロリ パセリ 卵 キャベツ きゅうり マヨネーズ 米 おかか 焼き海苔 フルーツ	605 22.2 20.2
14	土	スパゲッティナポリタン 青菜としらすのお浸し りんご 牛乳	セサミトースト キウイ 牛乳	スパゲッティ ロースハム 玉葱 人参 ピーマン 粉チーズ ほうれん草 しらす干し おかか 食パン ごま 有塩バター 牛乳	546 19.8 18.6
16	月	ご飯 鮭のチャンチャ焼き ブロックリーのおかか和え すまし汁 りんご	じゃがマヨネーズ 牛乳	米 鮭 ポテト 玉葱 人参 ピーマン もやし キャベツ ブロックリー おかか 白玉麩 わかめ 長葱 マヨネーズ 牛乳 フルーツ	548 22.8 15.9
17	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 スープ ミニトマト みかん	ケーキ 牛乳	米 コーン缶 有塩バター 鶏肉 薄力粉 卵 パン粉 キャベツ きゅうり 人参 ミニトマト えのき茸 ピーマン 牛乳 フルーツ	863 26.8 33.4
18	水	黒糖ロールパン ツナの変わり焼き 青菜とコーンとハムのソテー スープ チーズ キウイ	焼き豚チャーハン おしゃぶり昆布 麦茶	黒糖ロールパン 卵 ツナ缶 粉チーズ パン粉 玉葱 ロースハム ほうれん草 コーン缶 キャベツ 人参 米 焼き豚 長葱 牛乳	549 25.8 23.4
19	木	きつねとじうどん うずら豆煮 れんこんサラダ 牛乳 りんご	フルーツヨーグルトかけ ビスケット 麦茶	茹で麺 油揚げ 卵 えのき茸 ほうれん草 長葱 れんこん 人参 ツナ缶 ひじき マヨネーズ うずら豆 ヨーグルト 牛乳	557 16.9 15.7
20	金	豚肉の甘辛丼 ☆白菜サラダ バナナ 味噌汁	ミニパイ 牛乳	米 豚肉 小葱 キャベツ 白菜 きゅうり 人参 かぼちゃ ほうれん草 パイシート ウインナー 卵 牛乳 フルーツ	533 25.1 19.9
21	土	かき玉うどん ひじきの炒め煮 キウイ 牛乳	ツナサンド みかん 牛乳	乾麺 卵 なると ほうれん草 長葱 ひじき 焼き竹輪 油揚げ 人参 食パン ツナ缶 パセリ 有塩バター マヨネーズ 牛乳 フルーツ	701 27 27.8
23	月	醤油ラーメン 根野菜の炒り煮 りんごジュース 混ぜご飯 みかん 麦茶	混ぜご飯 みかん 麦茶	生中華麺 豚肉 わかめ なると 人参 長葱 ほうれん草 コーン缶 こんにゃく れんこん 里芋 米 鶏肉 干しえび 干し椎茸 ごま	547 16.3 7.6
24	火	五穀ご飯 八宝菜 セロリと鶏肉のごま味噌和え 味噌汁 みかん	★さつま芋まんじゅう 牛乳	米 五穀米 豚肉 蒸しかまぼこ 玉葱 人参 干し椎茸 ピーマン きくらげ うずら卵 鶏肉 セロリ きゅうり ごま 油揚げ かぶ 薄力粉	666 24.6 18.1
25	水	ご飯 さばの煮付け 大根と人参の金平煮 味噌汁 キウイ	ピザトースト 牛乳	米 さば 油揚げ 大根 人参 ポテト 玉葱 長葱 食パン 有塩バター ウインナー ピーマン チーズ 牛乳 フルーツ	586 22.9 21.2
26	木	チーズロールパン ☆ポークシチュー 菜果サラダ 牛乳 りんご	のりまき 麦茶	チーズロールパン 豚肉 ポテト 人参 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり 干しぶどう 米 ツナ缶 マヨネーズ 焼き海苔 牛乳	628 20.4 22.5
27	金	☆ピピン丼 ひじきの中華風サラダ バナナ すまし汁	ベーコンポテトパイ 牛乳	米 豚肉 ほうれん草 人参 もやし ごま ひじき 春雨 きゅうり コーン缶 えのき茸 チンゲン菜 パイシート ベーコン 卵 薄力粉	464 16 14.2
28	土	肉味噌うどん 切り干し大根の煮付け みかん 牛乳	バナナシュガートースト りんご 牛乳	乾麺 鶏肉 長葱 人参 茹で筍 ほうれん草 切り干し大根 干し椎茸 油揚げ 食パン 有塩バター 牛乳 フルーツ	610 21 17.8
30	月	麦ご飯 マーボー豆腐 ツナの醤油サラダ すまし汁 みかん	さつま芋りんごマフィン 牛乳	米 押麦 豚肉 豆腐 長葱 人参 うずら卵 ツナ缶 キャベツ きゅうり はんぺん みつば プレミックス粉 はちみつ 牛乳 フルーツ	698 22.5 27.3
31	火	☆レズンロールパン ささみのトマトクリームかけ 青菜の醤油フレンチ かき玉汁 りんご	ツナとなめ茸のご飯 麦茶	レズンロールパン 鶏肉 薄力粉 生クリーム しらす干し ほうれん草 えのき茸 ぶなしめじ 卵 米 ツナ缶 なめ茸 フルーツ	496 28 12.8

☆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
594
22.2
19
塩分
2.9