

# 平成29年2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	水	ゆかりご飯 かじきの味噌チーズ焼き ジャーマンポテト 和風スパゲッティ 三色和え バナナ	すまし汁 ミニトマト キウイ スープ チーズ	米 かじき チーズ ポテト ベーコン 玉葱 さやいんげん ミニトマト 豆腐 長葱 わかめ 薄力粉 バター 卵 ほうれん草 フルーツ 牛乳	476 21.6 13.3	
2	木	和風スパゲッティ 三色和え バナナ	スープ チーズ	スパゲッティ 豚肉 人参 キャベツ 干しえび ぶなしめじ 干し椎茸 おかか 焼きのり ビーマン 卵 きゅうり 鶏肉 セロリ チーズ 米	503 22.8 12.2	
3	金	☆ふりかけご飯 鬼ハンバーグ みかん	味噌汁 ブロッコリー 牛乳	大豆といりこの揚げ煮 ヨーグルト 麦茶	米 ふりかけ 豚肉 卵 パン粉 玉葱 グリンピース 蒸し中華麺 ブロッコリー ウィンナー 白玉麩 長葱 茹で大豆 ちりめんじゃこ ヨーグルト	604 27.1 18.8
4	土	磯うどん 大根のそぼろ煮 キウイ	牛乳	ハムチーズトースト みかん 牛乳	乾麺 豚肉 蒸しかまぼこ 玉葱 長葱 わかめ 鶏肉 大根 人参 グリンピース 食パン バター ロースハム チーズ フルーツ 牛乳	524 25.7 19
6	月	中華風そぼろ丼 ポパイサラダ みかん	味噌汁	豆腐ドーナツ 牛乳	米 豚肉 茹で筍 玉葱 干し椎茸 人参 グリンピース ほうれん草 ツナ缶 卵 えのき茸 プレミックス粉 豆腐 スキムミルク フルーツ	651 24.7 29
7	火	チーズロールパン ボルシチ 白菜サラダ	牛乳 りんご	鮭と卵の洋風混ぜご飯 麦茶	チーズロールパン 豚肉 人参 玉葱 キャベツ ポテト グリンピース 生クリーム 白菜 きゅうり 米 塩鮭 卵 バセリ フルーツ	549 21.4 18.2
8	水	さばのみそ煮 五目金平	すまし汁 キウイ	☆キラキラゼリー ビスケット 牛乳	米 さば 生姜 焼き竹輪 ごぼう 人参 こんにゃく ほうれん草 蒸しかまぼこ 寒天 りんごジュース ビスケット フルーツ 牛乳	571 19.8 13.3
9	誕生会	マカロニグラタン フレンチサラダ みかん	スープ	ケーキ 牛乳	マカロニ 鶏肉 玉葱 バター 薄力粉 マッシュルーム缶 パン粉 チーズ きゅうり 干しぶどう 人参 キャベツ ロースハム もやし	769 22.8 35.7
10	金	☆味噌ラーメン 五色野菜のごま醤油和え バナナ	牛乳	たらこおにぎり おしゃぶり昆布 麦茶	生中華麺 豚肉 なたもやし 長葱 人参 ほうれん草 コーン缶 油揚げ ビーマン きゅうり 米 たらこ 焼きのり フルーツ	560 21 13.6
13	月	麦ご飯 宝袋煮 ブロッコリーのおかか和え	味噌汁 りんご	しらすマヨネーズトースト 牛乳	米 押麦 油揚げ 鶏肉 うずらの卵 ひじき 人 えのき茸 グリンピース ブロッコリー おかか 大根 食パン しらす干し マヨネーズ フルーツ	511 18.3 16.3
14	火	焼きそば ちりめんサラダ みかん	スープ チーズ	カニのスープかけご飯 麦茶	蒸し中華麺 豚肉 もやし キャベツ 人参 玉葱 ビーマン ちりめんじゃこ 大根 きゅうり かぶ 米 カニ缶 茹で筍 長葱 チーズ フルーツ	485 18.8 13.8
15	水	納豆ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 青菜ともやしの胡麻和え	むら雲汁 キウイ	☆カントリービスケット 牛乳	米 納豆 鮭 ほうれん草 もやし 人参 卵 蒸しかまぼこ 豆腐 薄力粉 バター 生クリーム ケーキシロップ フルーツ 牛乳	608 29 23.9
16	木	人参ロールパン クリームシチュー 和風サラダ	牛乳 バナナ	五目ビーフン 麦茶	人参ロールパン 鶏肉 玉葱 人参 ポテト シチュールウ しらす干し きゅうり キャベツ ビーフン 豚肉 小葱 ビーマン むきえび	572 23.7 25.6
17	金	静岡風親子丼 ツナの醤油サラダ みかん	味噌汁	☆さつま芋もち 牛乳	米 卵 鶏肉 蒸しかまぼこ 干し椎茸 グリンピース ツナ缶 キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ ほうれん草 さつまいも 白玉粉 きな粉	577 21.3 19.2
18	土	肉うどん キャベツと竹輪の味噌マヨネーズ りんご	牛乳	二色サンド キウイ 牛乳	乾麺 豚肉 卵 玉葱 ほうれん草 長葱 焼き竹 キャベツ 人参 マヨネーズ 食パン バター ジャム フルーツ 牛乳	643 24.8 21
20	月	☆カレーライス セロリと鶏肉のごまみそ和え みかん	☆春雨スープ チーズ	スキム入りすいとん 麦茶	米 豚肉 玉葱 人参 ポテト 鶏肉 セロリ きゅうり ごま 春雨 長葱 チーズ 薄力粉 スキムミルク 卵 大根 干し椎茸 フルーツ	564 20.6 16.4
21	火	あんかけうどん じゃが芋のそぼろ煮 りんご	牛乳	豆腐入り甘辛団子 牛乳	茹でうどん 豚肉 なたもやし 人参 長葱 干し椎茸 えのき茸 ポテト グリンピース 玉葱 白玉粉 豆腐 フルーツ 牛乳	577 22.6 15
22	水	五穀ご飯 ぶりの照り焼き キャベツとコーンのソテー	味噌汁 紫花豆煮 キウイ	ホットケーキ 牛乳	米 五穀米 ぶり 紫花豆 キャベツ コーン缶 人参 豆腐 ぶなしめじ 薄力粉 バター 卵 フルーツ 牛乳	605 22.2 18.9
23	木	☆レズンロールパン ☆コーンクリームスープ スペイン風オムレツ ☆シルバースラダ	味噌汁 ミニトマト バナナ	エビチャーハン 麦茶	レズンロールパン 卵 ロースハム ポテト 玉 ビーマン バター 春雨 きゅうり 人参 ミニトマト コーンクリーム缶 生クリーム 米 むきえび 長葱	576 18.2 22.1
24	金	ご飯 肉豆腐 ☆ひじきサラダ	味噌汁 みかん	りんごと米粉のケーキ 牛乳	米 豆腐 豚肉 玉葱 人参 しらたき グリンピース ひじき ツナ缶 さやえんどう 油揚げ 白菜 長葱 米粉 卵 フルーツ 牛乳	630 21.6 22.1
25	土	おかめうどん かぼちゃと鶏肉の煮物 キウイ	牛乳	エッグサンド りんご 牛乳	乾麺 蒸しかまぼこ 白玉麩 干し椎茸 ほうれん 長葱 かぼちゃ 鶏肉 グリンピース 食パン 卵 マヨネーズ バター フルーツ 牛乳	677 26.5 21
27	月	ご飯 ★鳥天 ほうれん草の醤油フレンチ	味噌汁 ミニトマト みかん	手作りカレーマン 牛乳	米 鶏肉 ほうれん草 しらす干し ミニトマト 玉葱 かぶ わかめ 薄力粉 豚肉 人参 カレールウ フルーツ 牛乳	637 25 16.3
28	火	豚肉の生姜焼き丼 カニサラダ キウイ	味噌汁	☆幼：チョコバナナパイ 乳：バナナパイ 牛乳	米 豚肉 玉葱 ごま カニ缶 キャベツ きゅう ポテト 長葱 パイシート 卵 チョコレート フルーツ 牛乳	568 21.1 23.2

★印は、新しいメニューです

☆印はすみれぐみのリクエストメニューです

●○、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつかます

平均
584
22.6
19.5
塩分
2.6