

平成29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
1	水	かぼちゃロールパン スープ 白身魚のピカタ ミニトマト ★シルバーサラダ りんご	豆腐入り五平餅 牛乳	かぼちゃロールパン メルルーサ 薄力粉 卵 春雨 人参 きゅうり マヨネーズ ミニトマト ベーコン キャベツ 豆腐 白玉粉 ごま	545 23.1 21.2
2	木	ツナとコーンのスパゲッティー かき玉スープ ★白菜サラダ バナナ	五目ご飯 麦茶	スパゲッティー ツナ缶 コーン缶 玉葱 マッシュルーム缶 さやいんげん 薄力粉 生クリーム 白菜 きゅうり 人参 わかめ 米 油揚げ	570 16.4 20.5
3	誕生会	ちらし寿司 すまし汁 クリスマスチキン ブロッコリーのおかか和え テコボン	ケーキ 牛乳	米 蒸しかまぼこ 油揚げ 卵 干し椎茸 人参 さやえんどう さくらでんぶ 鶏肉 コーンフレーク ブロッコリー おかか 白玉粉 長葱 フルーツ	849 28.8 31.5
4	土	鶏南蛮うどん 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 キウイ	ツナサンド りんご 牛乳	乾麺 鶏肉 卵 ほうれん草 長葱 豚肉 ポテト 人参 玉葱 グリンピース 食パン ツナ缶 マヨネーズ 有塩バター フルーツ 牛乳	737 29.3 29.4
6	月	醤油ラーメン 牛乳 ★油揚げと小松菜のとりみ煮 いちご	★森のおにぎり 麦茶	生中華麺 豚肉 なたと わかめ 人参 ほうれん 長葱 コーン缶 生揚げ 小松菜 生椎茸 米 エリンギ えのき茸 ぶなしめじ 有塩バター	565 25.3 18.3
7	火	★ふりかけご飯 味噌汁 松風焼き お浸し キウイ	★キラキラゼリー ビスケット 牛乳	米 ふりかけ 鶏肉 卵 高野豆腐 長葱 キャベツ 人参 もやし ごま 大根 寒天 りんごジュース フルーツ 牛乳	544 19.6 11.4
8	水	★わかめご飯 味噌汁 かじきの醤油マヨネーズ焼き 切干大根の煮付け りんご	ポップコーン 牛乳	米 かじき 薄力粉 マヨネーズ 油揚げ 切干大 人参 干し椎茸 豆腐 ほうれん草 とうもろこし 有塩バター フルーツ 牛乳	477 22.9 13.9
9	木	ハンバーガー ★春雨スープ ポテトサラダ ミニトマト テコボン	★いちごクッキー 牛乳	ハンズパン 豚肉 卵 パン粉 玉葱 有塩バター キャベツ ポテト 人参 きゅうり ミニトマト 春雨 薄力粉 コーンスターチ アーモンドパウダー	622 21.9 26.8
10	金	三色丼 味噌汁 オーロラサラダ りんご	★アメリカンドッグ 牛乳	米 鶏肉 卵 さやえんどう 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 マヨネーズ かぼちゃ ほうれん草 ウインナー 薄力粉 牛乳	623 21.8 25.3
11	土	あんかけうどん 牛乳 ひじきの炒め煮 デコボン	エッグサンド キウイ 牛乳	乾麺 豚肉 なたと 長葱 人参 干し椎茸 えのき茸 グリンピース ひじき 焼き竹輪 油揚げ 食パン 卵 有塩バター フルーツ 牛乳	652 25.8 22.3
13	月	五穀ご飯 すまし汁 マーボー豆腐 酢の物 テコボン	★ちんびん 牛乳	米 五穀米 豆腐 豚肉 うすら卵 人参 長葱 しらす干し きゅうり わかめ はんぺん みつ葉 プレミックス粉 黒砂糖 フルーツ 牛乳	575 20.5 15.2
14	火	バターサンド 牛乳 ★ボークシチュー フレンチサラダ いちご	豚肉の汁かけご飯 麦茶	食パン 有塩バター ビーフシチュー 豚肉 ポテト 玉葱 人参 キャベツ 干しぶどう きゅうり 米 焼きのり ごま 長葱 みつ葉	637 25 21.8
15	水	納豆ご飯 味噌汁 さんまの香味パン粉焼き れんこんとさつま揚げの金平 りんご	マシュマロフレーク 牛乳	米 納豆 焼きのり さんま パン粉 マスタード さつま揚げ れんこん 人参 ポテト 長葱 玉葱 コーンフレーク マシュマロ 有塩バター フルーツ	709 23.6 31
16	木	★チーズ入りメンチカツ 味噌汁 せんキャベツ ミニトマト キウイ	ごぼうマヨトースト 牛乳	米 豚肉 チーズ 玉葱 卵 薄力粉 パン粉 キャベツ 人参 きゅうり ミニトマト 豆腐 ぶなしめじ 食パン ごぼう マヨネーズ 牛乳	682 26.2 31.1
17	金	あんかけ焼きそば 卵のコンクリームスープ ちりめんサラダ バナナ チーズ	ぼたもち 麦茶	蒸し中華麺 豚肉 むきえび 蒸しかまぼこ 玉葱 人参 ビーマン えのき茸 ちりめんじゃこ 大根 きゅうり 卵 コーンクリーム缶 もち米 小豆	630 21.8 15.2
18	土	和風スパゲッティー 牛乳 青菜ともやしの胡麻和え りんご	シュガードースト デコボン 牛乳	スパゲッティー 豚肉 干しえび 人参 キャベツ ぶなしめじ 生椎茸 ビーマン ほうれん草 ごま もやし 食パン 有塩バター フルーツ 牛乳	554 21.6 20.3
21	火	麦ご飯 味噌汁 焼き餃子 ほうれん草の醤油フレンチ りんご	★ヨーグルト入りマフィン 牛乳	米 押麦 豚肉 たら キャベツ 長葱 餃子の皮 しらす干し ほうれん草 かぶ 玉葱 プレミックス粉 卵 ヨーグルト フルーツ 牛乳	686 19.5 22.6
22	水	チーズロールパン スープ 鮭のムニエルマトソースかけ 粉ふき芋 ブロッコリー テコボン	★卵チャーハン おしゃぶり昆布 麦茶	チーズロールパン 鮭 薄力粉 有塩バター 生クリーム ポテト ブロッコリー ロースハム 米 卵 ウインナー 長葱 人参 コーン缶 玉葱	563 25.1 21.2
23	木	★ハヤシライス スープ ツナの醤油サラダ いちご チーズ	にゅうめん 麦茶	米 豚肉 玉葱 人参 ポテト ハヤシルウ キャベツ ツナ缶 きゅうり ビーマン えのき茸 そうめん 蒸しかまぼこ わかめ 長葱	644 23.4 21.3
24	金	エビと卵のチリソース風丼 味噌汁 鶏肉とキャベツのパンパンソース キウイ	やきいも 牛乳	米 むきえび 卵 長葱 グリンピース 鶏肉 キャベツ 人参 ごま 豆腐 なめこ さつま芋 フルーツ 牛乳	511 21.9 10.3
25	土	卵とじうどん 牛乳 かぼちゃのいとこ煮 りんご	ホットケーキ バナナ 牛乳	乾麺 卵 なたと 玉葱 ほうれん草 片栗粉 かぼちゃ ゆであずき 薄力粉 有塩バター フルーツ 牛乳	660 19.8 16
27	月	ゆかりご飯 味噌汁 つくね焼き マカロニサラダ いちご	おからスコーン 牛乳	米 ゆかり 鶏肉 卵 長葱 マカロニ きゅうり 人参 大根 わかめ えのき茸 プレミックス粉 おから フルーツ 牛乳	677 23.3 26.3
28	火	人參ロールパン 牛乳 ポトフ 和風サラダ りんご	鮭おにぎり 幼:小魚 乳:昆布 麦茶	人參ロールパン 豚肉 玉葱 人参 ポテト セロ パセリ きゅうり キャベツ ほたて缶 米 塩鮭 焼きのり おしゃぶり昆布 フルーツ	553 25.9 17.1
29	水	ご飯 味噌汁 さばの煮付け ぶり雲汁 青菜とハムのソテー キウイ	パンブキンパイ 牛乳	米 さば ほうれん草 キャベツ ロースハム 卵 蒸しかまぼこ 豆腐 長葱 人参 パイシート かぼちゃ 有塩バター フルーツ 牛乳	478 22.8 16.7
30	木	肉味噌うどん 牛乳 うすら豆煮 切干大根のごまマヨネーズ バナナ	洋風お好み焼き 牛乳	茹で麺 鶏肉 長葱 人参 茹で筍 ほうれん草 うすら豆 切干大根 きゅうり ツナ缶 ごま 薄力粉 ベーコン 卵 キャベツ もやし やまといも	565 20.9 21
31	金	★ふりかけご飯 スープ 厚焼き玉子 五色野菜のごま醤油和え テコボン	マカロニきな粉 牛乳	米 ふりかけ 卵 油揚げ 人参 きゅうり もやし ビーマン 鶏肉 セロリ わかめ マカロニ きな粉 フルーツ 牛乳	509 21.9 15.4
					平均
					608
					23
					20.9
					塩分
					2.6

★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

●O、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつかます