

平成28年6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	おかめうどん 白いんげん豆煮 青菜のソテー バナナ 味噌汁	おかかおにぎり おしゃぶり昆布 麦茶	茹でうどん 蒸しかまぼこ 卵 干し椎茸 長葱 ほうれん草 白いんげん豆 米 おかか 海苔 牛乳 フルーツ	524 20 7.3
2	木	烏飯 白身魚の揚げ煮 和風サラダ デコボン	★抹茶八つ橋 牛乳	米 鶏肉 人参 ごぼう 干し椎茸 メルルーサ 薄力粉 しらす干し きゅうり キャベツ かぶ かぶの葉 つぶあん 牛乳	596 23.7 23.2
3	金	ご飯 八宝菜 鶏肉とセロリのゴマ味噌和え キウイ	ベーコンポテトパイ 牛乳	米 豚肉 蒸しかまぼこ うすら卵 玉葱 人参 干し椎茸 ビーマン キャベツ きくらげ 鶏肉 セロリ きゅうり ゴマ バイシード 薄力粉	486 23.7 15.7
4	土	あんかけうどん 酢味噌和え デコボン	ホットケーキ 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 わかめ 焼き竹輪 きゅうり 薄力粉 バター 卵 牛乳 フルーツ	605 22 15.6
6	月	ご飯 鶏肉のはちみつレモン焼き キャベツのゴマ酢和え デコボン	おからスコーン 牛乳	米 鶏肉 はちみつ レモン ゴマ キャベツ 人参 こんにゃく 豚肉 油揚げ 大根 ごぼう 長葱 プレミックス粉 バター おから 卵	678 25.3 26.8
7	火	黒糖ロールパン スキムオムレツ ミニトマト スー 茹でアスパラ キウイ	稲荷寿司 乳：昆布 幼：小魚 麦茶	黒糖ロールパン ポテト 卵 ベーコン チーズ スキムミルク ミニトマト キャベツ コーン缶 玉葱 米 ゴマ 油揚げ フルーツ	486 20.8 17.4
8	水	五穀ご飯 かじきのお好み焼き風 お浸し パイ	あじさいゼリー ビスケット 牛乳	米 五穀米 かじき 薄力粉 ゴマ おかか もやし キャベツ 人参 豆腐 ほうれん草 寒天 ぶどうジュース ビスケット 牛乳	486 20.1 12.4
9	木	★カレーパグッティ 菜果サラダ デコボン	☆ピザトースト 牛乳	スパグッティ 豚肉 玉葱 さやいんげん 人参 キャベツ きゅうり 干しぶどう 食パン バター ウィンナー ビーマン チーズ 牛乳	587 24.8 23.4
10	金	豚肉の甘辛丼 ひじきの中華風サラダ メロン	手作りマドレーヌ 牛乳	米 豚肉 小葱 キャベツ 春雨 ひじき きゅうり コーン缶 ポテト 長葱 玉葱 薄力粉 卵 牛乳 フルーツ	590 24.8 19.9
11	土	肉うどん じゃが芋のそぼろ煮 メロン	ハムチーズトースト デコボン 牛乳	乾麺 豚肉 卵 玉葱 ほうれん草 長葱 ポテト 人参 グリンピース 食パン バター ローズハム チーズ 牛乳 フルーツ	695 27.7 27
13	月	ご飯 肉豆腐 ちりめんサラダ パイ	和風お好み焼き 牛乳	米 豚肉 豆腐 白滝 玉葱 人参 グリンピー ちりめんじゃこ 大根 きゅうり かぼちゃ ほうれん草 薄力粉 やまと芋 卵 干しえび	560 23.8 18.3
14	誕生会	マカロニグラタン コロコロサラダ メロン	プリンアラモード 牛乳	マカロニ 薄力粉 パン粉 鶏肉 粉チーズ 玉葱 マッシュルーム きゅうり カリフラワー ブロッコリー コーン缶 人参 牛乳 フルーツ	630 24.7 30.5
15	水	納豆ご飯 さばの味噌煮 キャベツのじゃこ炒め りんご	じゃがマヨネーズ ヨーグルト 麦茶	米 納豆 海苔 さば ちりめんじゃこ 人参 キャベツ ぶなしめじ 蕪 わかめ 長葱 ポテト マヨネーズ ヨーグルト フルーツ	568 24.3 17.4
16	木	カレーロール カレーシチュー ミモザサラダ キウイ	わかめおにぎり 麦茶	バターロールパン 豚肉 ポテト 人参 玉葱 カレールウ シチュールウ 卵 きゅうり キャベツ 米 わかめ 牛乳 フルーツ	598 20.9 26
17	金	えびと卵のチリソース丼 ツナの醤油サラダ メロン	水ようかん りんごジュース	米 卵 むきえび 長葱 グリンピース ツナ缶 キャベツ きゅうり 人参 わかめ えのき茸 こしあん 寒天 フルーツ	442 16.8 10.2
18	土	ぎのこスパグッティ キャベツと竹輪の味噌マヨ キウイ	二色サンド メロン 牛乳	スパグッティ ベーコン ぶなしめじ 舞茸 玉葱 人参 ビーマン 焼き竹輪 キャベツ 食パン バター いちごジャム 牛乳 フルーツ	555 20.4 20.4
20	月	麦ご飯 ヘルシーミートローフ 青菜とハムと卵のソテー キウイ	★枝豆 手作りミニゼリー 牛乳	米 押麦 豚肉 豆腐 卵 玉葱 パン粉 ほうれん草 キャベツ ローズハム 油揚げ ぶなしめじ わかめ 長葱 枝豆 寒天 牛乳	504 22.2 17.3
21	火	あんかけ焼きそば 鶏肉とキャベツのパンパンジー バナナ	米の五平餅 牛乳	蒸し中華麺 豚肉 むきえび 蒸しかまぼこ キャベツ 玉葱 人参 ビーマン えのき茸 干し椎茸 鶏肉 きゃべつ 春雨 米 ゴマ	574 22.5 14.4
22	水	チーズロールパン 魚のソテーオイル漬け ブロッコリー コーンスープ 粉ふき芋 パイ	じゃことコーンのご飯 麦茶	チーズロールパン さんま 薄力粉 トマト ブロッコリー ポテト マヨネーズ 生クリーム コーンクリーム缶 ちりめんじゃこ コーン缶	719 23.1 37.7
23	木	ゆかりご飯 肉じゃが キャベツと青菜の和え物 キウイ	かえるクッキー 牛乳	米 ゆかり 豚肉 白滝 ポテト 人参 玉葱 グリンピース キャベツ ほうれん草 豆腐 なめこ 薄力粉 卵 牛乳 フルーツ	515 16.7 14.5
24	金	カレーライス フレンチサラダ スイカ	にゅうめん 麦茶	米 豚肉 ポテト 人参 玉葱 カレールウ きゅうり キャベツ 干しぶどう 鶏肉 わかめ そうめん 蒸しかまぼこ 長葱 フルーツ	644 25.5 20.2
25	土	鶏南蛮うどん ひじきの煮付け メロン	ツナコーントースト キウイ 牛乳	乾麺 鶏肉 卵 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 コーン缶 玉葱 バセリ チーズ 牛乳	648 26.9 28.8
27	月	冷やし中華そば 切り干し大根のゴママヨネーズ キウイ	混ぜご飯 麦茶	生中華麺 豚肉 卵 なたと きゅうり もやし ツナ缶 人参 切り干し大根 ゴマ 米 鶏肉 干しえび 干し椎茸 牛乳 フルーツ	595 23.7 18.8
28	火	ふりかけご飯 酢豚風 青菜としらすのお浸し メロン	フルーツポンチ せんべい 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 筍 椎茸 ビーマン ポテト しらす干し ほうれん草 豆腐 卵 長葱 せんべい 牛乳 フルーツ	587 22.8 13.6
29	水	レズンロールパン 鮭の千草焼き 五色野菜のゴマ醤油和え パイ	卵チャーハン 麦茶	レズンロールパン 鮭 さやえんどう 人参 えのき茸 油揚げ きゅうり ビーマン もやし ゴマ コーン缶 ほうれん草 卵 ウィンナー	506 23.8 19.6
30	木	ご飯 なめ茸ハンバーグ ミニトマト ごぼうのゴマよこし スイカ	黒糖蒸しパン 牛乳	米 鶏肉 なめ茸 長葱 ごぼう ゴマ ミニトマト 油揚げ キャベツ わかめ 薄力粉 卵 黒砂糖 牛乳 フルーツ	562 22.6 16.2

★印は、新しいメニューです

☆玉葱は、たんぼほ組が皮をむきます

枝豆は、さくら組がさや取りをします

●○、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつかます

平均
575
22.8
19.7
塩分
2.8