

# 平成28年9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	木	チーズロールパン チリコンカン カニサラダ	スープ メロン	卵チャーハン 麦茶	チーズロールパン 豚肉 茹で大豆 玉葱 トマト カニ缶 キャベツ きゅうり ベーコン ほうれん草 米 卵 ウインナー 人参 おかか コーン缶	467 25.8 25.4
2	金	ハヤシライス わかめとコーンのサラダ スイカ	スープ	そうめん 麦茶	米 豚肉 人参 玉葱 ポテト グリンピース キャベツ きゅうり コーン缶 わかめ ロースハム 長葱 もやし そうめん 卵 生椎茸 ほうれん草	553 16.2 15
3	土	肉味噌うどん 大根の煮物 りんご	牛乳	シュガートースト キウイ 牛乳	乾麺 鶏肉 人参 長葱 茹で筍 ほうれん草 みそ さつまいも 大根 食パン 有塩バター フルーツ 牛乳	585 21.7 18.1
5	月	五穀ご飯 鶏肉のごま照り焼き キャベツと竹輪の味噌マヨ和え	すまし汁 ミニトマト キウイ	マカロニのカレー炒め 牛乳	米 五穀米 鶏肉 ごま キャベツ 人参 焼き竹 ミニトマト 長葱 わかめ 白玉麩 マカロニ 豚肉 玉葱 さやいんげん フルーツ 牛乳	583 25.9 24.3
6	火	かぼちゃロールパン ツナの変わり焼き フロccoliーサラダ	スープ	★さつまいもごまフィン 牛乳	かぼちゃロールパン ツナ缶 卵 パン粉 玉葱 粉チーズ フロccoliー コーン缶 ほうれん草 さつまいも プレミックス粉 はちみつ 有塩バター	662 22.6 30.8
7	水	納豆ご飯 かじきのお好み焼き風 青菜とコーンとハムのソテー	味噌汁 りんご	二色サンド 牛乳	米 納豆 かじき 青のり ごま ほうれん草 キャベツ コーン缶 ロースハム ぶなしめじ 豆腐 食パン ジャム 有塩バター フルーツ 牛乳	610 22.6 30.8
8	木	スパゲッティミートソース ココロサラダ バナナ	かき玉汁	いなり寿司 麦茶	スパゲッティ 豚肉 玉葱 マッシュルーム缶 人参 薄力粉 粉チーズ フロccoliー コーン缶 カリフラワー きゅうり 卵 米 油揚げ ごま	598 23.5 20.3
9	誕生 会	コーン入りターメリックライス 花のコロッケ ミニトマト	スープ せんキャベツ パン	幼:アイス 乳:ゼリー せんべい 麦茶	米 コーン缶 ウインナー 豚肉 ポテト 玉葱 人参 卵 薄力粉 パン粉 キャベツ きゅうり ミニトマト えのき茸 セロリ 寒天	677 15.2 26.9
10	土	鶏南蛮うどん ひじきの炒め煮 キウイ	牛乳	しらすマヨネーズトースト 梨 牛乳	乾麺 鶏肉 卵 ほうれん草 長葱 ひじき 人参 焼き竹輪 油揚げ 食パン しらす干し マヨネーズ フルーツ 牛乳	600 24.2 23.5
12	月	しらすご飯 マーボー豆腐 酢味噌和え	すまし汁 りんご	人参ゼリー ウエハース 牛乳	米 しらす干し 豆腐 豚肉 人参 長葱 うすら わかめ きゅうり 焼き竹輪 ほうれん草 はんぺん 寒天 オレンジジュース フルーツ 牛乳	559 20.7 15.3
13	火	バターロール ハンバーグ 人参グラッセ	春雨スープ フロccoliー 梨	たらこおにぎり おしゃぶり昆布 麦茶	バターロール 豚肉 玉葱 パン粉 卵 フロccoliー 人参 春雨 干し椎茸 長葱 米 たらこ おしゃぶり昆布 フルーツ 牛乳	504 20.2 16.1
14	水	ふりかけご飯 鮭のフライオーロラソースかけ せんキャベツ	味噌汁 キウイ	ポップコーン 牛乳	米 ふりかけ 鮭 薄力粉 卵 パン粉 キャベツ 人参 きゅうり 大根 わかめ とうもろこし フルーツ 牛乳	520 19.1 21.6
15	木	お月見うどん さつまいもの甘煮 バナナ	牛乳	月見団子 ヨーグルト 麦茶	茹で麺 豚肉 卵 蒸しわかめ ほうれん草 長 さつまいも 白玉粉 豆腐 きな粉 ヨーグルト フルーツ	621 24.2 11.7
16	金	豚肉の甘辛丼 菜果サラダ キウイ	★スープ	★ピザトースト 牛乳	米 豚肉 小葱 キャベツ きゅうり 干しぶどう ピーマン えのき茸 食パン 玉葱 チーズ ウインナー 有塩バター フルーツ 牛乳	576 27.1 20.5
17	土	きつねとじうどん かぼちゃのいとこ煮 梨	牛乳	ホットケーキ バナナ 牛乳	乾麺 油揚げ 卵 えのき茸 長葱 ほうれん草 かぼちゃ あずき缶 薄力粉 有塩バター ケーキシロップ フルーツ 牛乳	687 21.5 19.3
20	火	ご飯 ★カレー磯辺揚げ ほうれん草の醤油フレンチ	豚汁 キウイ	フルーツカルピスゼリー ビスケット 牛乳	米 焼き竹輪 卵 青のり 薄力粉 ほうれん草 しらす干し 豚肉 油揚げ 大根 人参 ごぼう 長葱 こんにやく 寒天 カルピス フルーツ 牛乳	592 21.2 22.3
21	水	黒糖ロールパン さんまの香味パン粉焼き ポテトサラダ	コーンクリームスープ トマト 梨	五目ご飯 麦茶	黒糖ロールパン さんま マスタード パン粉 ポテト きゅうり 人参 トマト コーンクリーム缶 玉葱 米 油揚げ 干し椎茸 さやいんげん	670 20.6 32.9
23	金	冷やし中華そば 里芋と油揚げの煮付け りんご	牛乳	おはぎ 麦茶	生中華麺 豚肉 卵 なると きゅうり もやし ごま 里芋 油揚げ こんにやく 人参 もち米 小豆 フルーツ 牛乳	655 24.2 13.7
24	土	きのこスパゲッティ キャベツと青菜の和え物 バナナ	牛乳	エッグサンド りんご 牛乳	スパゲッティ ベーコン ぶなしめじ まいだけ 人参 玉葱 ピーマン キャベツ ほうれん草 食パン 卵 パセリ マヨネーズ 有塩バター	598 21 22.5
26	月	ご飯 しゅうまい 青菜としらすのお浸し	さつまいも汁 キウイ	豆腐ドーナツ 牛乳	米 豚肉 玉葱 グリンピース しゅうまいの皮 ほうれん草 しらす干し さつまいも 大根 人参 ごぼう 生椎茸 長葱 プレミックス粉 豆腐 卵	610 25.6 19.9
27	火	レーズンロールパン パンフキンチュー 和風サラダ	牛乳	森のおにぎり 麦茶	レーズンロールパン 鶏肉 かぼちゃ 玉葱 ポテ ピーマン カニ缶 きゅうり キャベツ 人参 米 ベーコン えのき茸 エリンギ 有塩バター	596 21.5 22.3
28	水	麦ご飯 さばのみそ煮 五色野菜のごま醤油和え	すまし汁 梨	幼:チョコバナナパイ 乳:バナナパイ 牛乳	米 押麦 さば 油揚げ 人参 もやし ピーマン きゅうり 豆腐 みつ葉 パイシート チョコレート 卵 フルーツ 牛乳	479 19.7 15.6
29	木	焼きそば ひじきサラダ バナナ	スープ チーズ	洋風かき玉雑炊 幼:小魚 乳:昆布 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 ベーコン チーズ コーン缶 米 卵 パセリ フルーツ	495 19.5 12.8
30	金	静岡風親子丼 オーロラサラダ キウイ	味噌汁	キラキラゼリー せんべい 牛乳	米 卵 鶏肉 干し椎茸 蒸しわかめ グリンピース 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 なす えのき茸 寒天 フルーツ 牛乳 せんべい	550 18.8 15.3
					平均	
					590	
					22	
					20.3	
					塩分	
					2.8	

★印は、新しいメニューです

☆印は、さくら組がピーマンの種取りをします。

●0、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつかます