

# 平成28年10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	土	かしわうどん 切り干し大根の煮物 キウイ	牛乳 ツナサンド なし 牛乳	乾麺 鶏肉 卵 ほうれん草 長葱 さつま揚げ 油揚げ 切り干し大根 人参 食パン バター	735 29.2 28.3	
3	月	醤油ラーメン 五目豆 キウイ	牛乳 焼き豚チャーハン 麦茶	生中華麺 豚肉 なたと 人参 長葱 コーン缶 ほうれん草 わかめ 茹で大豆 干し椎茸	528 22.5 14.3	
4	火	栗ご飯 肉じゃが 五色やさしいのゴマ醤油和え	味噌汁 紅茶マドレーヌ 牛乳	米 栗 ゴマ 豚肉 白滝 ポテト 玉葱 人参 グリーンピース 油揚げ もやし ビーマン	681 18.1 22.7	
5	水	ご飯 さんまの蒲焼き キャベツのゴマ酢和え	味噌汁 洋風お好み焼き 牛乳	米 さんま 薄力粉 キャベツ 人参 バセリ ゴマ ポテト ほうれん草 やまと芋 ベーコン	659 22.9 26.9	
6	木	カレーライス コロコロサラダ りんご	スープ フルーツポンチ せんべい 牛乳	米 豚肉 ポテト 玉葱 人参 カリフラワー きゅうり ブロッコリー コーン缶 ビーマン	644 16.5 19.3	
7	金	レズンロールパン ヘルシーミートローフ 粉ふき芋	スープ フロココリー バナナ	レズンロールパン 豚肉 豆腐 卵 パン粉 玉葱 ポテト バセリ ブロッコリー ベーコン	468 16.9 12	
8	土	おかめうどん じゃが芋のそぼろ煮 りんご	牛乳 ホットケーキ キウイ 牛乳	乾麺 蒸しかまぼこ 白玉麩 干し椎茸 長葱 ほうれん草 豚肉 ポテト 人参 玉葱	626 20.9 16.6	
11	火	☆きのこ肉のうどん ひじきの炒め煮 ぶどう	牛乳 ☆☆秋鮭としめじのご飯 麦茶	茹でうどん 豚肉 長葱 生椎茸 ぶなしめじ えのき茸 ほうれん草 ひじき 焼き竹輪	488 19.8 12.2	
12	水	納豆ご飯 かじきの醤油マヨネーズ焼き フロココリーのおかか和え	味噌汁 豆腐入り甘辛団子 牛乳	米 納豆 焼き海苔 かじき 薄力粉 人参 フロココリー おかか ほうれん草 かぼちゃ	524 27.8 13.2	
13	木	黒糖ロールパン ささみのトマトクリームかけ 青菜ともやしのゴマ和え	きのこのかき玉スープ りんご チーズ 麦茶	カニのスープかけご飯 幼：小魚 乳：昆布	538 31.2 15.6	
14	金	中華風そぼろ丼 フレンチサラダ なし	味噌汁 大学芋 牛乳	米 豚肉 茹で筍 玉葱 干し椎茸 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり 干しぶどう	632 16.9 25	
15	土	あんかけうどん かぼちゃの甘煮 なし	牛乳 ハムチーストースト りんご 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 かぼちゃ 食パン	600 23.4 16.6	
17	月	ゆかりご飯 さばとにんにくのパン粉焼き お浸し	味噌汁 りんご	米 さば パン粉 バセリ きゃべつ もやし おかか ゴマ 豆腐 ぶなしめじ 薄力粉	548 22.1 20.9	
18	火	チーズロールパン 鶏肉の味噌焼き マカロニサラダ	コーンクリームスープ ミニトマト バナナ	チーズロールパン 鶏肉 マカロニ きゅうり 人参 生クリーム コーンクリーム缶 玉葱	678 24.3 28.3	
19	水	スパゲッティーナポリタン ちりめんサラダ なし	スープ 米の五平餅 ヨーグルト 麦茶	スパゲッティ ナポリタン 人参 むきえび 玉葱 人参 ビーマン ちりめんじゃこ 大根 きゅうり	508 20.5 10.1	
20	木	ピピン丼 ひじきの中華風サラダ みかん	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 ゴマ 春雨 きゅうり コーン缶 白玉麩 わかめ	460 16.1 14.2	
21	誕生 会	カレーピラフ エビフライ せんきゃべツ	スープ ミニトマト ぶどう	米 ツナ缶 人参 玉葱 えび 薄力粉 卵 パン粉 グリンピース キャベツ きゅうり	885 31.5 35.6	
22	土	肉うどん さつま芋と切り昆布の煮物 キウイ	牛乳 バナナシュガートースト みかん 牛乳	乾麺 豚肉 卵 玉葱 ほうれん草 長葱 さつま芋 切り昆布 食パン バター	626 22.1 16.2	
24	月	さつま芋入り五穀ご飯 鮭のもじ焼き 青菜とハムと卵のソテー	味噌汁 キウイ	★黒糖栗蒸しパン 牛乳	米 五穀米 さつま芋 ゴマ 鮭 ビーマン 人参 ほうれん草 ロースハム 卵 豆腐 なめこ	586 25.4 17
25	火	バターサンド ポークシチュー 菜果サラダ	牛乳 小魚おやき 牛乳	食パン 豚肉 ポテト 玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり 干しぶどう 米 しらす干し	641 23.9 26.1	
26	水	エビチリ焼きそば ハンサンスー ぶどう	スープ ツナとなめ茸のご飯 麦茶	蒸し中華麺 むきえび 茹で筍 干し椎茸 人参 玉葱 春雨 きゅうり もやし ロースハム	523 18.7 9.4	
27	木	ご飯 肉豆腐 三色和え	味噌汁 五目ビーフン 麦茶	米 豆腐 豚肉 白滝 玉葱 人参 グリンピース 卵 きゅうり わかめ 大根 ビーフン むきえび	463 19.8 10.9	
28	金	じゃことコーンのご飯 なめ茸ハンバーグ 人参グラッセ	ミネストローネ フロココリー みかん	フレンチトースト 牛乳	米 ちりめんじゃこ コーン缶 鶏肉 なめ茸 長葱 グリンピース 人参 ブロッコリー	635 28.3 20.5
29	土	和風スパゲッティ 鶏肉とキャベツのパンパンジー みかん	牛乳 海苔とチーズのサンド りんご 牛乳	スパゲッティ 豚肉 干しえび 人参 キャベツ ぶなしめじ 生椎茸 ビーマン 鶏肉 ゴマ	589 26.5 20.9	
31	月	鳥飯 松風焼き シルバーサラダ	味噌汁 きなこトースト 牛乳	米 鶏肉 人参 ごぼう 干し椎茸 グリンピース 卵 高野豆腐 長葱 春雨 きゅうり わかめ	611 24.5 22.5	

★印は、新しいメニューです

☆印のしめじは、りす組がほぐします

●○、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつきます

平均
595
22.8
19
塩分
2.8