

# 平成26年12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	ほうとう風うどん れんこんとひき肉の金平 バナナ	牛乳 鮭おにぎり 麦茶	茹で麺 鶏肉 かぼちゃ 長葱 ごぼう 人参 豚肉 れんこん ごま 米 塩鮭 焼きのり フルーツ 牛乳	525 20.3 13.6
2	金	ピピンハ丼 ツナの醤油サラダ りんご	みそ汁 フルーツポンチ ビスケット 牛乳	米 豚肉 ほうれん草 人参 もやし ごま ツナ缶 キャベツ きゅうり 豆腐 なめこ ビスケット フルーツ 牛乳	601 19.2 18.9
3	土	おかめうどん じゃが芋のそぼろ煮 柿	牛乳 シュガートースト キウイ 牛乳	乾麺 かまぼこ 白玉麩 ほうれん草 干し椎茸 長葱 豚肉 ポテト 人参 玉葱 グリンピース 食パン 有塩バター フルーツ 牛乳	578 20.9 16.6
5	月	ぶりかけご飯 ★チーズ入りメンチカツ せんキャベツ	すまし汁 ミニトマト みかん 豆腐入り五平餅 牛乳	米 ぶりかけ 豚肉 チーズ 玉葱 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 人参 きゅうり ミニトマト 白玉麩 長葱 わかめ 白玉粉 豆腐 ごま	634 21.4 21.6
6	火	カレースパゲッティー 和風サラダ りんご	コーンスープ 鶏そぼろ寿司 麦茶	スパゲッティー 豚肉 玉葱 人参 さやいんげん しらす干し きゅうり キャベツ コーンクリーム缶 生クリーム 有塩バター 米 鶏肉 卵 フルーツ	566 22.2 18
7	水	納豆ご飯 ぶりの照り焼き 里芋と油揚げの煮付け	味噌汁 みかん ちんびん 牛乳	米 納豆 焼きのり ぶり 油揚げ 里芋 こんにやく 人参 大根 わかめ 長葱 プレミックス粉 黒砂糖 フルーツ 牛乳	662 24.9 19.7
8	木	バターサンド ボルシチ 野菜と鶏肉のごまドレッシング バナナ	牛乳 卵チャーハン 麦茶	食パン 有塩バター 豚肉 人参 玉葱 キャベツ ポテト トマトピューレ 生クリーム 鶏肉 きゅうり わかめ ごま 米 ウインナー 卵 おかか	637 29.2 22.8
9	金	豚肉のはちみつレモン焼き丼 白菜サラダ キウイ	かき玉汁 手作りクッキー 牛乳	米 豚肉 キャベツ はちみつ 白菜 きゅうり 人参 卵 ほうれん草 豆腐 薄力粉 有塩バター 粉糖 フルーツ 牛乳	615 25.9 24.4
10	土	きつねとじうどん かぼちゃと鶏肉の煮物 みかん	牛乳 二色サンド りんご 牛乳	乾麺 油揚げ 卵 えのき茸 長葱 ほうれん草 鶏肉 かぼちゃ グリンピース 食パン ジャム 有塩バター フルーツ 牛乳	679 25.4 21
12	月	ポークカレーライス コロコロサラダ キウイ	スープ パンネットソース 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 ポテト カレールウ カリフラワー フロccoli キゅうり コーン缶 えのき茸 セロリ パンネ ベーコン トマト缶	596 25.4 21
13	火	人参ロールパン スキムオムレツ風 シルバーサラダ	スープ ★塩昆布ツナおにぎり 麦茶	人参ロールパン 卵 ベーコン チーズ ポテト スキムミルク 春雨 きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 コーン缶 米 ツナ缶 塩昆布 ごま	543 18.9 21.1
14	水	かじきの煮付け 五色野菜のごま醤油和え	味噌汁 みかん ベリービスケット 牛乳	米 かじき 油揚げ きゅうり もやし 人参 ピーマン ごま 白菜 わかめ 豆腐 薄力粉 有塩バター 生クリーム ブルーベリーソース 牛乳	543 19.2 18
15	木	ちゃんぽん麺 切り干し大根の煮付け バナナ	牛乳 手作り肉まん 牛乳	ちゃんぽん麺 豚肉 あさり缶 かまぼこ むきえ キャベツ 人参 長葱 切り干し大根 油揚げ 干し椎茸 薄力粉 春雨 生椎茸 茹で筍 フルーツ	640 26.6 17.4
16	金	わかめご飯 高野豆腐入りハンバーグ ミニトマト	豚汁 フロccoli みかん フライドポテト ヨーグルト 麦茶	米 押麦 わかめ 豚肉 高野豆腐 卵 玉葱 パン粉 フロccoli ミニトマト 油揚げ 大根 人参 ごぼう こんにやく 長葱 ポテト	695 25 29.2
17	土	肉うどん キャベツと竹輪の味噌マヨネーズ キウイ	牛乳 きな粉トースト みかん 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 きな粉 有塩バター フルーツ 牛乳	601 24.3 20.8
19	月	麦ご飯 肉豆腐 菜果サラダ	味噌汁 りんご さつま芋パイ 牛乳	米 押麦 豚肉 豆腐 しらたき 玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり 干しぶどう 油揚げ かぶ かぶ葉 パイシート さつま芋 卵	536 18.2 16.1
20	火	バターロールパン 鮭の千草焼き キャベツのごま酢和え	スープ キウイ チーズ 鶏雑炊 幼:小魚 乳:昆布 麦茶	バターロールパン 鮭 さやえんどう 人参 えのき茸 キャベツ ごま ぶなしめじ 白菜 米 鶏肉 卵 長葱 チーズ フルーツ	493 27.5 16.5
21	水	エビチリ焼きそば かぼちゃのいとこ煮 バナナ	スープ ホットドッグ 牛乳	蒸し中華麺 むきえび 茹で筍 干し椎茸 玉葱 人参 あずき缶 かぼちゃ ロースハム もやし 長葱 バターロールパン ウインナー キャベツ	618 22.4 16.6
22	誕生 会	カニピラフ 鶏のカレー唐揚げ マカロニサラダ	スープ ミニトマト みかん ケーキ 牛乳	米 カニ缶 玉葱 マッシュルーム缶 グリンピー 人参 鶏肉 マカロニ きゅうり ミニトマト ピーマン オクラ えのき茸 フルーツ 牛乳	852 23.8 37.8
24	土	あんかけうどん 大根の煮物 りんご	牛乳 エッグサンド キウイ 牛乳	乾麺 豚肉 長葱 人参 干し椎茸 えのき茸 グリンピース なたと さつま揚げ 大根 食パン 有塩バター 卵 マヨネーズ フルーツ 牛乳	640 25.3 19.8
26	月	五穀ご飯 肉じゃが ちりめんサラダ	味噌汁 みかん バナナマフィン 牛乳	米 五穀米 豚肉 ポテト 玉葱 人参 しらたき グリンピース ちりめんじゃこ 大根 きゅうり ぶなしめじ 豆腐 薄力粉 卵 フルーツ 牛乳	612 20 18
27	火	かぼちゃロールパン ささみのチーズパン粉焼き 青菜ともやしの胡麻和え	春雨スープ キウイ 中華風おこわ おしゃぶり昆布 麦茶	かぼちゃロールパン 鶏肉 チーズ パン粉 ほうれん草 もやし 人参 ごま 春雨 長葱 米 もち米 豚肉 茹で筍 干し椎茸 フルーツ	496 27.1 15.7
28	水	ご飯 さんまの蒲焼き 青菜としらすのお浸し	味噌汁 白いんげん豆煮 りんご 年越しうどん 麦茶	米 さんま 薄力粉 しらす干し ほうれん草 おかか 白いんげん豆 わかめ ポテト 長葱 茹で麺 かまぼこ 卵 フルーツ	733 25.3 22.7
					平均
★印は、新しいメニューです					614
●○、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつかます					23.4
					20.2
					塩分
					2.9