

平成30年7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
2	月	味噌ナス豚丼 三色和え キウイ	すまし汁 ポップコーン 牛乳	米 豚肉 なす 人参 さやえんどう 卵 きゅうり 白玉麩 ほうれん草 ポップコーン 有塩バター フルーツ	413 19.1 13.5
3	火	冷やしうどん ★冬瓜のそぼろあん メロン	牛乳 フルーツヨーグルトかけ ビスケット 麦茶	茹で麺 わかめ 蒸しわかまぼこ きゅうり もやし 鶏肉 とうがん オクラ ヨーグルト ビスケット フルーツ	466 17.4 9.7
4	水	レーズンロールパン さばのにんにくパン粉焼き かぼちゃいんげんサラダ	スープ 茶飯おにぎり おしゃぶり昆布 麦茶	レーズンロールパン さば パン粉 パセリ かぼちゃ さやいんげん ベーコン コーン缶 玉葱 米 焼き海苔 おしゃぶり昆布 フルーツ	533 18.7 21.7
5	木	ご飯 味噌味噌ハンバーグ 粉ふき芋	すまし汁 ミニトマト バナナ 牛乳	米 豚肉 高野豆腐 卵 長葱 焼き海苔 ミニトマト ポテト パセリ えのき茸 チンゲン菜 バイシート ウインナー フルーツ	532 20.3 21.5
6	誕生会	チキンピラフ お星様の三色スープ 鶏の唐揚げ サラダスパゲッティ	お星様の三色スープ 幼:アイス 乳:人参ゼリー せんべい 麦茶	米 鶏肉 玉葱 人参 グリンピース スパゲッティ ロースハム きゅうり 卵 オクラ トマト せんべい フルーツ 乳:寒天	628 21.1 27.3
7	土	スパゲッティーナポリタン ごま味噌和え キウイ	牛乳 エッグサンド バナナ 牛乳	スパゲッティ ロースハム 玉葱 人参 ピーマン 粉チーズ ごま 焼き竹輪 もやし ほうれん草 食パン 有塩バター 卵 パセリ	642 24.3 22.7
9	月	★鶏の照りマヨ丼 パンサンデー バナナ	味噌汁 三色ロールサンド 牛乳	米 鶏肉 卵 キャベツ マヨネーズ 春雨 きゅうり 人参 もやし 油揚げ わかめ 食パン 有塩バター ジャム フルーツ	563 19.4 20.7
10	火	エビチリ焼きそば ツナの醤油サラダ バナナ	スープ 森のおにぎり 乳酸菌飲料	蒸し中華麺 むきえび 茹で筍 人参 玉葱 干し椎茸 ツナ缶 きゅうり キャベツ ロースハム 長葱 もやし 米 ベーコン エリンギ えのき茸	555 17.5 12.7
11	水	ゆかりご飯 ハムのピカタ ブロッコリーのおかか和え	味噌汁 りんごトマトゼリー ウエハース 牛乳	米 ゆかり ロースハム 卵 薄力粉 粉チーズ ブロッコリー 人参 おかか 油揚げ とうがん りんごジュース トマトジュース 寒天	482 18.5 15.1
12	木	バターロールパン 魚のソテーオイル漬け ジャーマンポテト	スープ 五目ビーフン チーズ 麦茶	バターロールパン さんま 薄力粉 トマト ポテト ベーコン 玉葱 さやいんげん コーン缶 ほうれん草 ビーフン 豚肉 むきえび きゃべつ 小葱 人参	648 24.7 37.6
13	金	ご飯 肉豆腐 ひじきサラダ	味噌汁 カントリービスケット 牛乳	米 豚肉 豆腐 しらたき 人参 玉葱 グリンピース ツナ缶 ひじき さやえんどう なす えのき茸 薄力粉 牛乳 生クリーム 有塩バター	576 20 19.5
14	土	サンドイッチ(ツナ・ジャム) 青菜とコーンとハムのソテー	牛乳 わかめおにぎり パン 麦茶	食パン 有塩バター マヨネーズ ツナ缶 パセリ ジャム ロースハム コーン缶 ほうれん草 キャベツ 米 わかめ 焼き海苔 フルーツ	587 18.5 23.1
17	火	ハヤシライス 菜果サラダ キウイ	春雨スープ 鮭と卵の洋風混ぜご飯 チーズ 麦茶	米 豚肉 ポテト 玉葱 人参 グリンピース ハヤシルウ キャベツ きゅうり 干しぶどう 春雨 長葱 卵 米 塩鮭 パセリ フルーツ	605 18 16.6
18	水	ご飯 かじきの煮付け 青菜の醤油フレンチ	味噌汁 手作りマドレーヌ 牛乳	米 かじき しらす干し ほうれん草 豆腐 なめこ 薄力粉 卵 有塩バター フルーツ	530 25.5 14.7
19	木	かぼちゃロールパン 鶏のごま照り焼き マカロニサラダ	かき玉汁 トマト メロン 牛乳	★茹でとうもろこし かぼちゃロールパン 鶏肉 ごま マカロニ きゅうり 人参 マヨネーズ トマト 卵 ほうれん草 とうもろこし ヨーグルト	580 27.3 26.3
20	金	冷やし中華そば 紫花豆煮 ごま和え	牛乳 キラキラゼリー ビスケット 牛乳	生中華麺 豚肉 卵 なると ごま きゅうり もやし 紫花豆 さやいんげん 人参 りんごジュース 寒天 ビスケット フルーツ	659 23.2 15.8
21	土	豚肉の生姜焼き丼 お浸し パン	スープ きな粉トースト バナナ 牛乳	米 豚肉 玉葱 ごま キャベツ 人参 おかか えのき茸 パセリ 食パン 有塩バター きな粉 フルーツ	614 22.3 22.7
23	月	黒糖ロールパン パンブキンシチュー ココロサラダ	牛乳 ツナとなめ茸のご飯 麦茶	黒糖ロールパン 鶏肉 ポテト かぼちゃ 玉葱 ピーマン 牛乳 シチュールウ コーン缶 ブロッコリー きゅうり 人参 カリフラワー 米 ツナ缶 なめ茸	632 23.2 24.8
24	火	麦ご飯 酢豚風 セロリと鶏肉のごま和え	味噌汁 牛乳みかん寒 ビスケット 麦茶	米 押麦 豚肉 茹で筍 人参 玉葱 生椎茸 ピーマン ポテト 鶏肉 セロリ きゅうり ごま 白玉麩 長葱 牛乳 寒天 ビスケット	515 18.3 11.4
25	水	白身魚の揚げ煮 お浸し	味噌汁 バナナマフィン 牛乳	米 メルルーサ キャベツ もやし 人参 おかか ごま かぼちゃ ほうれん草 薄力粉 卵 牛乳 フルーツ	583 18.5 20.5
26	木	スパゲッティーツナトマトソース コールスローサラダ バナナ	スープ 冷や汁 幼:小魚 乳:昆布 麦茶	スパゲッティ ツナ缶 玉葱 ぶなしめじ 人参 トマト缶 粉チーズ キャベツ きゅうり 干しぶどう えのき茸 セロリ 米 ごま	525 17.4 13.2
27	金	わかめご飯 豚肉の冷しゃぶ 和風サラダ	味噌汁 ミニトマト スイカ 牛乳	米 押麦 わかめ 豚肉 ごま しらす干し キャベツ きゅうり 人参 ミントマト 大根 食パン 玉葱 カレールウ フルーツ	618 23.8 22.1
28	土	冷やしきつねうどん じゃが芋のそぼろ煮 キウイ	牛乳 ゆかりおにぎり パン 麦茶	乾麺 油揚げ 卵 ほうれん草 長葱 豚肉 ポテト 玉葱 人参 グリンピース 米 ゆかり 焼き海苔 フルーツ	564 18.1 12.5
30	月	肉うどん 大根と人参の金平煮 キウイ	牛乳 水ようかん せんべい 牛乳	茹で麺 豚肉 蒸しわかまぼこ 玉葱 ほうれん草 長葱 油揚げ 大根 人参 茹であずき 寒天 せんべい フルーツ	489 25.1 21.1
31	火	納豆ご飯 鶏肉と卵のさっぱり煮 五色野菜のごま醤油和え	味噌汁 マカロニきな粉かけ 牛乳	米 納豆 焼き海苔 鶏肉 卵 油揚げ 人参 きゅうり もやし ピーマン ごま なす ほうれん草 マカロニ きな粉 フルーツ	623 28.5 21.1

★印は、新しいメニューです

☆とうもろこしは、食育でうさぎ組が皮むきをします

●○、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつかます

平均	566
	21
	19.3
塩分	2.3

