

平成30年8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	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 粉ふき芋 スープ 青菜のソテー パイン	マシュマロフレーク 牛乳	米 鮭 ほうれん草 ポテト キャベツ 人参 コーン缶 パセリ マシュマロ 有塩バター コーンフレーク フルーツ	530 20.4 16.8
2	木	わかめご飯 マーボー豆腐 ナムル 味噌汁 キウイ	フルーツゼリー せんべい 牛乳	米 押麦 わかめ 豆腐 豚肉 長葱 人参 うすら卵 もやし きゅうり 大根 えのき茸 フルーツ せんべい	536 18.4 13.5
3	金	麦ご飯 ピーマンの肉詰め シルバーサラダ 味噌汁 スイカ	洋風お好み焼き 牛乳	米 押麦 豚肉 卵 パン粉 牛乳 チーズ ピーマン コーン缶 春雨 きゅうり 人参 マヨネーズ おくら わかめ キャベツ もやし ベーコン 長芋 卵	619 20.9 26.6
4	土	きのこのスパゲッティ 鶏肉とキャベツのパンパンジー バナナ 牛乳	ふりかけおにぎり キウイ 麦茶	スパゲッティ ベーコン ぶなしめじ 舞茸 人参 玉葱 ピーマン 鶏肉 キャベツ ごま 米 ふりかけ 焼きのり フルーツ	492 17.3 11.9
6	月	バターロールパン ポークシチュー ちりめんサラダ 牛乳	三色冷麦 麦茶	バターロールパン 豚肉 ポテト 玉葱 人参 ビーフシチュー グリンピース ちりめんじゃこ 大根 きゅうり 冷麦 卵 干し椎茸 長葱 フルーツ	529 22.6 18.4
7	火	ご飯 鶏肉の味噌焼き フロッコリーのおかか和え 豚汁 キウイ	人参ゼリー ウエハース 牛乳	米 鶏肉 ごま フロッコリー 人参 おかか 豚肉 大根 ごぼう こんにゃく 油揚げ 長葱 オレンジジュース 寒天 フルーツ ウエハース	576 24.7 19.1
8	水	納豆ご飯 かじきの醤油マヨネーズ焼き 青菜とコーンのソテー 味噌汁 パイン	ペンネトマトソース 牛乳	米 納豆 焼きのり かじき 薄力粉 マヨネーズ ほうれん草 キャベツ コーン缶 人参 豆腐 なめこ ペンネ 玉葱 ベーコン トマト缶 フルーツ	537 27.9 18.3
9	木	シーフード焼きそば 野菜と鶏肉のごま和え バナナ スープ	焼き味噌おにぎり 乳酸菌飲料	蒸し中華麺 むきえび あさり缶 ツナ缶 もやし キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 ささみ きゅうり わかめ ごま えのき茸 ほうれん草 米	505 19.2 8.7
10	金	豚肉の甘辛丼 ツナの醤油サラダ スイカ すまし汁	幼：チョコバナナパイ 乳：バナナパイ 牛乳	米 豚肉 小葱 キャベツ ツナ缶 きゅうり 人参 白玉麩 わかめ 長葱 パイシート チョコレート 卵 フルーツ	497 24.4 18.5
13	月	黒糖ロールパン 鶏肉のフンゼソース煮 ひじきサラダ スープ	中華風おこわ チーズ 麦茶	黒糖ロールパン 鶏肉 玉葱 生椎茸 ぶなしめじ パセリ ひじき 人参 さやえんどう ツナ缶 ベーコン ほうれん草 米 もち米 豚肉 茹で筍	519 21.9 20.3
14	火	ふりかけご飯 しゅうまい 青菜としらすのお浸し 味噌汁 トマト メロン	フルーツポンチ ビスケット 牛乳	米 ふりかけ 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 トマト メークイン 長葱 フルーツ ビスケット	641 22.4 15.6
15	水	ご飯 さばの味噌煮 五色野菜のごま醤油和え すまし汁 パイン	やきいも 牛乳	米 さば 油揚げ 人参 もやし ピーマン きゅうり ごま はんぺん 三つ葉 さつまいも フルーツ	508 18.9 14.6
16	木	そうめん 豆腐の五目チャンプルー バナナ 牛乳	米の五平餅 幼：小魚 乳：昆布 麦茶	そうめん 油揚げ 蒸しかまぼこ 干し椎茸 長葱 ほうれん草 豆腐 もやし いら 人参 生椎茸 米 ごま おしよぶり昆布 フルーツ	497 20.1 13.5
17	金	ポークカレーライス コロコロサラダ スイカ スープ	ヨーグルト入りマフィン 牛乳	米 豚肉 ポテト 玉葱 人参 カレールウ カリフラワー フロッコリー きゅうり コーン缶 キャベツ わかめ プレミックス粉 卵 ヨーグルト	704 18.9 27.1
18	土	冷やし鶏南蛮うどん なすとピーマンの味噌炒め パイン 牛乳	ゆかりおにぎり メロン 麦茶	乾麺 鶏肉 卵 ほうれん草 長葱 豚肉 なす ピーマン 米 ゆかり 焼きのり フルーツ	567 21.1 15.7
20	月	ツナとコーンのスパゲッティ 三色和え バナナ スープ	鮭おにぎり 麦茶	スパゲッティ ツナ缶 コーン缶 玉葱 薄力粉 有塩バター 牛乳 生クリーム さやいんげん きゅうり 人参 卵 ピーマン えのき茸 米 塩鮭	549 18.6 19.6
21	火	ひまわり丼 和風サラダ キウイ スープ	フルーツカルピスゼリー せんべい 牛乳	米 豚肉 卵 きゅうり しらす干し 人参 キャベツ 鶏肉 わかめ セロリ カルピス 寒天 フルーツ	488 21.2 16.9
22	水	ご飯 はんぺんのチーズフライ せんキャベツ 味噌汁 トマト パイン	サンドイッチ(ツナ・ジャム) 牛乳	米 はんぺん チーズ 卵 薄力粉 パン粉 キャベツ きゅうり 人参 マヨネーズ ミントマト 白玉麩 長葱 食パン ツナ缶 ジャム 有塩バター	669 21.4 25.1
23	木	五穀ご飯 なめ茸ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 キウイ	ひじきクッキー 牛乳	米 五穀米 鶏肉 長葱 なめ茸 ポテト きゅうり 人参 マヨネーズ 豆腐 ぶなしめじ 薄力粉 ひじき 卵 有塩バター ごま フルーツ	636 22.3 27.5
24	金	人参ロールパン 肉団子の甘酢あんかけ フロッコリー 春雨スープ ミニトマト スイカ	冷や汁 チーズ 麦茶	人参ロールパン 豚肉 卵 長葱 ミントマト フロッコリー 春雨 米 きゅうり ごま フルーツ	527 20.5 18.9
25	土	焼肉丼 青菜とキャベツのお浸し キウイ スープ	シュガートースト パイン 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン ほうれん草 キャベツ えのき茸 玉葱 パセリ 食パン 有塩バター フルーツ	539 25.8 16.2
27	月	ご飯 クリスピーチキン キャベツのごま酢和え 味噌汁 バナナ	★コーンポテト包み 牛乳	米 鶏肉 マヨネーズ コーンフレーク キャベツ 人参 ごま なす えのき茸 ポテト 玉葱 コーン缶 チーズ 春巻の皮 フルーツ	588 18.5 23
28	誕生会	ハムカツバーガー マカロニサラダ パイン スープ ミニトマト	幼：アイス 乳：プリン せんべい 麦茶	ハンズパン(乳：バターロールパン) ロースハム 卵 薄力粉 パン粉 有塩バター キャベツ マカロニ きゅうり 人参 マヨネーズ 豚肉 もやし 長葱	596 16.1 26.4
29	水	ご飯 さんまの蒲焼き ほうれん草の醤油フレンチ 味噌汁 キウイ	オレンジゼリー ビスケット 牛乳	米 さんま 薄力粉 ほうれん草 しらす干し 油揚げ 玉葱 わかめ オレンジジュース 寒天 フルーツ ビスケット	628 22.3 24.2
30	木	冷やし中華そば ★カレー肉じゃが スイカ 牛乳	焼き豚チャーハン 麦茶	生中華麺 豚肉 卵 なるど きゅうり もやし ポテト 玉葱 人参 カレー粉 グリンピース 米 焼豚 卵 長葱 フルーツ	601 25.2 16
31	金	中華風そぼろ丼 酢の物 パイン 味噌汁	きな粉トースト 牛乳	米 豚肉 玉葱 茹で筍 干し椎茸 グリンピース 人参 しらす干し わかめ きゅうり 豆腐 ほうれん草 食パン 有塩バター きな粉	523 21.7 18.3

★印は、新しいメニューです

●0、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつきます

平均
562
21.3
18.9
塩分
2.4

