

平成30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	月	バターロールパン スペイン風オムレツ キャベツとコーンのソテー	スーフ ぶどう	稲荷寿司 おしゃぶり昆布 麦茶	バターロールパン 卵 ロースハム ポテト 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 有塩バター コーン缶 キャベツ 人参 鶏肉 セロリ 米 ごま 油揚げ	440 17.7 15.2
2	火	大豆入りドライカレー オーロラサラダ バナナ	かき玉汁	フライドポテト 牛乳	米 豚肉 茹で大豆 玉葱 人参 セロリ なす カレールウ キャベツ きゅうり コーン缶 卵 小松菜 ポテト 青のり フルーツ	696 19.4 28.9
3	水	栗ご飯 さんまの蒲焼き キャベツのごま酢和え	味噌汁 りんご	フルーツポンチ ウエハース 牛乳	米 黒ごま 栗 さんま 薄力粉 キャベツ 人参 バセリ 豆腐 なめこ フルーツ ウエハース	715 22.7 25.2
4	木	麦ご飯 鶏肉のケチャップ焼き ★さつま芋サラダ	味噌汁 なし	ベリービスケット 牛乳	米 押麦 鶏肉 さつま芋 かぼちゃ ベーコン 白玉麩 ほうれん草 長葱 薄力粉 有塩バター 牛乳 生クリーム フルーベリースーツ フルーツ	660 23.9 23.9
5	金	醤油ラーメン 白いんげん豆煮 れんこんと豚肉の金平	牛乳 キウイ	卵チャーハン 麦茶	生中華麺 豚肉 なんと わかめ 人参 長葱 ほうれん草 コーン缶 白いんげん豆 れんこん ごま 米 卵 ウインナー 玉葱 グリンピース	625 24.5 17.7
6	土	ハヤシライス お浸し りんご	スーフ	ハムチーズトースト なし 牛乳	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 おかか もやし 長葱 食パン 有塩バター チーズ ロースハム	623 20 18.9
9	火	ご飯 マーボー豆腐 ナムル	すまし汁 りんご	利休まんじゅう 牛乳	米 豚肉 豆腐 うすら卵 長葱 人参 もやし きゅうり えのき草 チンゲン菜 薄力粉 黒砂糖 つぶあん フルーツ	589 19.3 13.7
10	水	黒糖ロールパン 鮭のもみじ焼き ほうれん草の醤油フレンチ	スーフ チーズ ぶどう	焼きおにぎり 麦茶	黒糖ロールパン 鮭 人参 ビーマン マヨネー しらす干し ほうれん草 ベーコン かぶ かぶの葉 チーズ 米 フルーツ	485 21.6 15.4
11	木	エビチリ焼きそば ツナの醤油サラダ バナナ	スーフ	豆腐入り甘辛団子 牛乳	蒸し中華麺 むきえび 茹で筍 人参 玉葱 干し椎茸 バセリ ツナ缶 キャベツ きゅうり 豚肉 もやし 長葱 豆腐 白玉粉 フルーツ	560 21.1 15.1
12	金	★豆腐のふわ玉丼 ひじきサラダ なし	味噌汁	三色ロールサンド 牛乳	米 鶏肉 豆腐 卵 玉葱 干し椎茸 グリンピース ツナ缶 ひじき さやえんどう 人参 かぼちゃ ほうれん草 食パン 有塩バター	503 19.6 14
13	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 りんご 麦茶	スパゲッティ ベーコン ふなしめじ 舞茸 人参 玉葱 ビーマン 鶏肉 キャベツ ごま 米 ふりかけ 焼きのり フルーツ	515 17.2 12
15	月	ふりかけご飯 酢豚風 切干大根のごまマヨネーズ	味噌汁 キウイ	フレンチトースト 牛乳	米 ふりかけ 豚肉 ポテト 玉葱 人参 茹で筍 生椎茸 ビーマン ツナ缶 切干大根 きゅうり ごま 白玉麩 長葱 食パン 牛乳 卵	672 25.5 22.6
16	火	チーズロールパン カレーシチュー フレンチサラダ	牛乳 りんご	鮭としめじのご飯 麦茶	チーズロールパン 豚肉 ポテト 玉葱 人参 牛乳 カレールウ シチュールウ きゅうり キャベツ 干しぶどう 米 鮭 ふなしめじ	618 21.4 23.5
17	水	ご飯 さばの味噌煮 ブロッコリーのおかか和え	むら雲汁 なし	アメリカンドッグ 牛乳	米 さば ブロッコリー 人参 おかか 卵 蒸しかまぼこ 豆腐 長葱 薄力粉 ウインナー 牛乳 卵 フルーツ	653 26.2 26.5
18	木	ぎつねうどん 五目金平 バナナ	牛乳	❀やきいも 牛乳	茹で麺 油揚げ 卵 ほうれん草 長葱 焼き竹輪 こんにやく ごぼう 人参 さつまいも フルーツ	530 18 15.6
19	誕生会	カニドリア 野菜と鶏肉のごま和え キウイ	スーフ	ショートケーキ 牛乳	米 カニ缶 薄力粉 有塩バター 牛乳 玉葱 粉チーズ バセリ 鶏肉 きゅうり わかめ ごま コーン缶 ベーコン フルーツ	782 23.9 33
20	土	豚肉の甘辛丼 酢の物 バナナ	スーフ	蒸しパン りんご 牛乳	米 豚肉 小葱 キャベツ しらす干し きゅうり わかめ えのき草 玉葱 バセリ プレミックス粉 牛乳 卵 フルーツ	566 25.5 13
22	月	スパゲッティミートソース コールスローサラダ バナナ	スーフ チーズ	塩昆布ツナおにぎり 麦茶	スパゲッティ 豚肉 人参 玉葱 薄力粉 粉チーズ キャベツ きゅうり 干しぶどう ベーコン 白菜 わかめ チーズ 米 ツナ缶 塩昆布 ごま	597 22.1 18.5
23	火	ゆかりご飯 肉じゃが 青菜ともやしのごま和え	味噌汁 なし	ごぼうマヨトースト 牛乳	米 ゆかり 豚肉 白滝 ポテト 玉葱 人参 ほうれん草 もやし ごま 豆腐 わかめ 長葱 食パン 有塩バター ごぼう ツナ缶 チーズ	600 22.8 20.3
24	水	納豆ご飯 かじきのお好み焼き風 和風サラダ	味噌汁 キウイ	パンブキンパイ 牛乳	米 納豆 焼き海苔 かじき 薄力粉 しらす干し きゅうり 人参 キャベツ ポテト ほうれん草 パイシート かぼちゃ 有塩バター 卵 フルーツ	488 21.2 17.8
25	木	人参ロールパン チーズインハンバーグ ブロッコリー	スーフ ミニトマト バナナ	五目ご飯 麦茶	人参ロールパン 豚肉 チーズ 牛乳 卵 玉葱 生パン粉 ブロッコリー えのき草 セロリ 米 油揚げ 干し椎茸 人参 さやいんげん	510 20.6 18.8
26	金	焼肉丼 冬瓜のそぼろあん りんご	すまし汁	わくわくクッキー 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 ビーマン 鶏肉 とうがん オクラ 白玉麩 わかめ 長葱 薄力粉 有塩バター 卵 フルーツ	689 27.4 24.8
27	土	あんかけうどん ひじきの炒め煮 なし	牛乳	おかかおにぎり バナナ 麦茶	乾麺 豚肉 なんと 長葱 人参 干し椎茸 えのき草 グリンピース 油揚げ ひじき 焼き竹輪 米 おかか 焼き海苔 フルーツ	550 18.9 10.3
29	月	レーズンロールパン ヘルシーミートローフ 五色野菜のごま醤油和え	スーフ りんご	森のおにぎり 幼:小魚 乳:昆布 麦茶	レーズンロールパン 豚肉 豆腐 パン粉 牛乳 卵 玉葱 油揚げ 人参 もやし ビーマン きゅうり コーン缶 小松菜 米 ベーコン 有塩バター	491 19.5 15.4
30	火	さつま芋入り五穀ご飯 クリスピーチキン シルバースラダ	味噌汁 キウイ	チーズケーキ 牛乳	米 五穀米 さつま芋 黒ごま 鶏肉 コーンフレーク 春雨 きゅうり 人参 玉葱 大根 わかめ 薄力粉 卵 クリームチーズ ヨーグルト 牛乳 有塩バター 生クリーム	750 20.2 36.7
31	水	カニピラフ ハロウィンかぼちゃコロッケ せんキャベツ	スーフ ミニトマト なし	ポップコーン 牛乳	米 カニ缶 玉葱 人参 グリンピース ツナ缶 かぼちゃ 薄力粉 卵 パン粉 きゃべつ きゅうり ビーマン えのき草 有塩バター	557 14.5 25.7

★印は、新しいメニューです

❀やきいものさつま芋は、食育でうさぎ組が洗います

●○、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつかます

平均
595
21.3
20.1
塩分
2.5

