

平成30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	土	和風スパゲッティー 牛乳 キャベツと竹輪の味噌マヨネーズ りんご	蒸しパン キウイ 牛乳	スパゲッティー 豚肉 干しえび おかか 人参 キャベツ ぶなしめじ ビーマン 生椎茸 焼き竹輪 マヨネーズ プレミックス粉 卵 牛乳	596 23.2 20.6
3	月	ピピン丼 ツナの醤油サラダ キウイ	すまし汁 二色サンド 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 ごま 豆腐 みつ葉 食パン シヤム 有塩バター フルーツ	602 21.5 22.3
4	火	焼きそば 野菜と鶏肉のごまドレッシング 柿	スープ フルーツポンチ せんべい 牛乳	蒸し中華麺 豚肉 もやし キャベツ 人参 玉葱 ビーマン 鶏肉 きゅうり ごま わかめ コーン缶 ベーコン フルーツ	506 19.5 14.5
5	水	納豆ご飯 さんまの香味パン粉焼き キャベツのごま酢和え	味噌汁 みかん	米 納豆 焼きのり さんま パン粉 パセリ キャベツ 人参 ごま 白玉粉 長葱 おから プレミックス粉 有塩バター 卵 フルーツ	700 23.2 35
6	木	人参ロールパン ツナの変り焼き ☆シルバーサラダ	スープ 鶏雑炊 おしゃぶり昆布 麦茶	人参ロールパン ツナ缶 卵 玉葱 牛乳 パン粉 粉チーズ 春雨 きゅうり 人参 マヨネーズ ビーマン えのき茸 米 鶏肉 長葱 フルーツ	551 21.6 20.3
7	金	麦ご飯 マーボー豆腐 白菜サラダ	味噌汁 りんご	米 押麦 豚肉 豆腐 うずら卵 長葱 人参 白菜 きゅうり 油揚げ 大根 ほうれん草 薄力粉 卵 牛乳 スキムミルク フルーツ	657 22.8 23.9
8	土	鶏南蛮うどん じゃが芋のそぼろ煮 みかん	牛乳 おかかおにぎり バナナ 麦茶	乾麺 鶏肉 卵 ほうれん草 長葱 ポテト 人参 玉葱 豚肉 グリンピース 米 おかか 焼きのり フルーツ	589 21.4 13.4
10	月	わかめご飯 高野豆腐入りハンバーグ 青菜とコーンのソテー	味噌汁 チーズ みかん	米 わかめ 押麦 豚肉 高野豆腐 卵 パン粉 玉葱 牛乳 ほうれん草 コーン缶 キャベツ ポテト 長葱 薄力粉 黒砂糖 チーズ フルーツ	635 23.5 21.3
11	火	☆焼き肉丼 和風サラダ キウイ	味噌汁 さつま芋パイ 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 ビーマン きゅうり キャベツ しらす干し 豆腐 なめこ パイシート さつま芋 卵 有塩バター フルーツ	518 24.7 17.3
12	水	レーズンロールパン 春雨スープ 鮭のムニエルマトソース フロッコリー 粉ふき芋	牛乳 ★チーズおかかおにぎり 麦茶	レーズンロールパン 鮭 有塩バター 薄力粉 玉葱 生クリーム フロッコリー ポテト パセリ 春雨 米 おかか チーズ ごま 焼きのり	491 21.2 13.5
13	木	醤油ラーメン 牛乳 里芋と油揚げの煮付け バナナ	エビチャーハン 麦茶	生中華麺 豚肉 ほうれん草 わかめ コーン缶 なると 人参 長葱 里芋 油揚げ こんにゃく 米 むきえび 卵 グリンピース フルーツ	585 24 15.2
14	金	☆ポークカレーライス スープ ココロサラダ みかん	スープ 手作り肉まん 牛乳	米 豚肉 ポテト 人参 玉葱 カレールウ きゅうり カリフラワー フロッコリー コーン缶 白菜 ベーコン わかめ 薄力粉 生椎茸 春雨 茹で筍	724 21.1 23.9
15	土	肉うどん 牛乳 大根の煮物 バナナ	わかめおにぎり みかん 麦茶	乾麺 豚肉 卵 玉葱 ほうれん草 長葱 大根 さつま揚げ 人参 米 わかめ 焼きのり フルーツ	560 20.3 9.6
17	月	バターロールパン 牛乳 ボルシチ 三色和え	りんご 豆腐入りきな粉団子 牛乳	バターロールパン 豚肉 ポテト 人参 玉葱 キャベツ トマトピューレ グリンピース 生クリーム きゅうり 卵 白玉粉 豆腐 きな粉 フルーツ	566 24.5 19.3
18	火	豚肉のはちみつレモン焼き丼 けんちん汁 フロッコリーのおかか和え みかん	けんちん汁 味噌ポテト 牛乳	米 豚肉 キャベツ はちみつ フロッコリー 人参 おかか 鶏肉 豆腐 油揚げ 大根 ごぼう 長葱 ポテト プレミックス粉 薄力粉 フルーツ	581 27.8 19.1
19	水	☆ふりかけご飯 味噌汁 ★かじきのステーキソース 五色野菜のごま醤油和え	味噌汁 ペンネマトソース 牛乳	米 ふりかけ かじき 薄力粉 玉葱 人参 もやし 油揚げ ビーマン きゅうり ごま 白菜 わかめ 長葱 パンネ ベーコン トマト缶 パセリ	576 21.9 20.9
20	木	ほうとう風うどん 牛乳 れんこんとひき肉の金平 バナナ	牛乳 ひじきご飯 麦茶	茹で麺 鶏肉 かぼちゃ 人参 長葱 ごぼう 豚肉 れんこん ごま 米 油揚げ ひじき 干し椎茸 フルーツ	544 18.3 15.5
21	誕生会	ピラフ ミネストローネ ☆鶏の唐揚げ ミニトマト ポテトサラダ	みかん ショートケーキ 牛乳	米 ツナ缶 玉葱 人参 グリンピース 鶏肉 ポテト きゅうり マヨネーズ ミニトマト マカロニ ベーコン セロリ キャベツ トマト缶	977 27.7 43.3
22	土	豚肉の甘辛丼 スープ 青菜としらすのお浸し キウイ	スープ セサミトースト りんご 牛乳	米 豚肉 小葱 キャベツ ほうれん草 しらす干し おかか えのき茸 玉葱 パセリ 食パン 有塩バター ごま フルーツ	565 26.5 17.1
25	火	中華風そぼろ丼 味噌汁 ナムル みかん	味噌汁 ☆わくわくクッキー 牛乳	米 豚肉 茹で筍 干し椎茸 玉葱 人参 グリンピース もやし きゅうり かぼちゃ 小松菜 薄力粉 有塩バター 卵 フルーツ	642 19.3 23.3
26	水	五穀ご飯 ぶりの照り焼き ほうれん草の醤油フレンチ	むら雲汁 フルーツカルピスゼリー ウエハース 牛乳	米 五穀米 ぶり ほうれん草 しらす干し 卵 蒸しかまぼこ 豆腐 長葱 人参 カルピス 寒天 ウエハース フルーツ	519 22.8 16.7
27	木	スパゲッティーナポリタン スープ わかめとコーンのサラダ バナナ	スープ 烏飯 幼：小魚 乳:昆布 麦茶	スパゲッティー ロースハム 玉葱 人参 ビーマン 粉チーズ わかめ コーン缶 きゅうり キャベツ もやし 豚肉 長葱 米 鶏肉 ごぼう 干し椎茸 焼きのり	493 17.3 11.3
28	金	クロワッサン 牛乳 クリームシチュー ポパイサラダ	牛乳 年越しうどん 麦茶	クロワッサン 鶏肉 ポテト 玉葱 人参 牛乳 クリームシチュールー グリンピース ほうれん草 ロースハム 卵 茹で麺 豚肉 蒸しかまぼこ わかめ	680 27 35.8

★印は、新しいメニューです

☆カレーライスの野菜は食育ですみくみが切ります

●0、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつきます

☆印はすみれぐみのリクエストメニューです

602
22.7
20.6
塩分
2.5
