

平成31年1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	
4	金	わかめご飯 松風焼き キャベツとコーンのソテー	すまし汁 みかん	✳️マカロニのきな粉かけ 牛乳	米 押麦 鶏肉 高野豆腐 卵 長葱 キャベツ 人参 コーン缶 手まり麩 マカロニ きな粉 フルーツ	494 19.8 13.4
5	土	おかめうどん 切り干し大根の煮付け りんご	牛乳	茶飯おにぎり キウイ 麦茶	乾麺 蒸しかまぼこ 白玉麩 干し椎茸 長葱 わかめ 油揚げ 切り干し大根 人参 米 焼き海苔 フルーツ	481 15.3 6.8
7	月	バターロールパン ポークビーンズ お浸し	スープ バナナ	七草粥風汁かけご飯 麦茶	バターロールパン 豚肉 茹で大豆 玉葱 人参 ポテト パセリ キャベツ 鶏肉 セロリ わかめ 米 卵 蒸しかまぼこ 大根 かぶ セリ	472 19.7 10.7
8	火	✳️ふりかけご飯 筑前煮 ひじきの中華風サラダ	味噌汁 りんご	フルーツポンチ せんべい 牛乳	米 ふりかけ 鶏肉 焼き竹輪 こんにゃく 里芋 人参 ごぼう 干し椎茸 グリンピース 春雨 きゅうり コーン缶 豆腐 なめこ	632 20.1 11.8
9	水	ご飯 さんまの蒲焼き ★人参しりしり	味噌汁 キウイ	✳️ポップコーン ヨーグルト 麦茶	米 さんま 薄力粉 卵 人参 もやし 油揚げ かぶ かぶの葉 とうもろこし 有塩バター フルーツ ヨーグルト	566 22.1 22.3
10	誕生 会	✳️カニドリア 白菜サラダ りんご	スープ	ケーキ 牛乳	米 カニ缶 有塩バター 牛乳 薄力粉 玉葱 パセリ フルーツ 白菜 きゅうり 人参 ピーマン えのき茸 フルーツ	771 18.1 31.7
11	金	きつねうどん セロリと鶏肉のごま味噌和え みかん	牛乳	お汁粉 麦茶	茹で麺 油揚げ 卵 ほうれん草 長葱 鶏肉 セロリ きゅうり ごま 白玉粉 あずき フルーツ	510 19.5 11.9
12	土	バターサンド ポークシチュー キャベツと青菜の和え物	牛乳 バナナ	じゃことコーンのご飯 りんご 麦茶	食パン 有塩バター 豚肉 ポテト 玉葱 人参 ビーフシチュー グリンピース キャベツ ほうれん草 米 ちりめんじゃこ コーン缶	601 21.5 16.2
15	火	ご飯 なめ茸ハンバーグ 青菜ともやしのごま和え	豚汁 みかん	手作りカレーマン 牛乳	米 鶏肉 長葱 なめ茸 ほうれん草 もやし 人参 ごま 豚肉 油揚げ こんにゃく 大根 ごぼう 薄力粉 玉葱 フルーツ	706 27.6 24.1
16	水	ツナとコーンのスパゲッティー ちりめんサラダ バナナ	スープ チーズ	ゆかりおにぎり 麦茶	スパゲッティー 有塩バター 牛乳 薄力粉 生クリーム ツナ缶 コーン缶 玉葱 さやいんげん ちりめんじゃこ 大根 人参 きゅうり ベーコン ほうれん草 チーズ	601 18.2 22
17	木	レーズンロールパン ポトフ フレンチサラダ	牛乳 キウイ	中華風スープかけご飯 幼:小魚 乳:昆布 麦茶	レーズンロールパン 豚肉 ポテト 人参 玉葱 セロリ パセリ キャベツ きゅうり 干しぶどう 米 卵 えのき茸 茹で筍 長葱 フルーツ	527 21.5 14.6
18	金	納豆ご飯 かじきのやさしいあんかけ ブロッコリーのおかか和え	味噌汁 りんご	メロンパン風ビスケット 牛乳	米 納豆 焼き海苔 かじき 薄力粉 もやし ぶなしめじ 人参 ピーマン ブロッコリー 油揚げ 白菜 長葱 プレミックス粉 卵	576 24.6 18.9
19	土	三色丼 お浸し みかん	スープ	三色サンド キウイ 牛乳	米 豚肉 卵 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 ごま えのき茸 玉葱 パセリ 食パン 有塩バター ジャム フルーツ	550 20.9 17.5
21	月	ご飯 肉豆腐 ナムル	きのこのかき玉スープ キウイ	いのししクッキー 牛乳	米 豚肉 豆腐 しらたき 玉葱 人参 グリンピース もやし きゅうり 卵 えのき茸 ぶなしめじ 薄力粉 有塩バター 牛乳 ココア	604 21.9 21.1
22	火	エビチリ焼きそば 野菜と鶏肉のごま和え バナナ	春雨スープ	焼き味噌おにぎり おしゃぶり昆布 麦茶	蒸し中華麺 むきえび 茹で筍 干し椎茸 玉葱 人参 パセリ 鶏肉 わかめ きゅうり ごま 春雨 長葱 米 フルーツ	528 20.7 6.4
23	水	かぼちゃロールパン ★鮭のチーズソース 和風サラダ	スープ みかん	卵チャーハン 麦茶	かぼちゃロールパン 鮭 有塩バター 薄力粉 牛乳 クリームチーズ しらす干し キャベツ きゅうり 人参 ベーコン 白菜 わかめ 米 卵 ウインナー	613 23.4 29.4
24	木	✳️ハヤシライス 三色和え りんご	スープ	洋風お好み焼き 牛乳	米 豚肉 ポテト 玉葱 人参 グリンピース ハヤシルウ 卵 きゅうり えのき茸 セロリ 薄力粉 ベーコン やまいも キャベツ もやし おかか	590 17.3 19.4
25	金	✳️しめじご飯 おでん風煮物 ほうれん草の醤油フレンチ	味噌汁 キウイ	✳️パンプキンパイ 牛乳	米 油揚げ ぶなしめじ 人参 焼き海苔 ウインナー こんにゃく 大根 うずら卵 しらす干し ほうれん草 ポテト 長葱 玉葱 パイシート かぼちゃ 有塩バター	443 15.8 16.9
26	土	きのこのスパゲッティー 青菜しらすのお浸し バナナ	牛乳	ハムチーズトースト りんご 牛乳	スパゲッティー ベーコン ぶなしめじ 舞茸 玉葱 人参 ピーマン しらす干し ほうれん草 おかか 食パン 有塩バター チーズ ロースハム	551 21.6 19.8
28	月	黒糖ロールパン カレーシチュー ココロサラダ	牛乳 りんご	にゅうめん 麦茶	黒糖ロールパン 豚肉 ポテト 玉葱 人参 牛乳 カレールウ シチュールウ ブロッコリー コーン缶 きゅうり カリフラワー 蒸しかまぼこ わかめ	615 25.5 24.9
29	火	静岡風親子丼 ツナの醤油サラダ みかん	味噌汁	シュガートースト 牛乳	米 鶏肉 卵 蒸しかまぼこ 干し椎茸 グリンピース ツナ缶 きゅうり 人参 キャベツ かぼちゃ ほうれん草 食パン 有塩バター	590 22.5 22.3
30	水	ご飯 ぶりの味噌焼き 五色野菜のごま醤油和え	すまし汁 キウイ	✳️キラキラゼリー ビスケット 牛乳	米 ぶり 油揚げ きゅうり 人参 ピーマン もやし ごま わかめ 蒸しかまぼこ りんごジュース 寒天 ビスケット	562 20.1 15.8
31	木	味噌ラーメン 白いんげん豆煮 キャベツとベーコンのソテー	牛乳 バナナ	鮭おにぎり 麦茶	生中華麺 豚肉 なんと もやし 長葱 人参 ほうれん草 コーン缶 ベーコン キャベツ 白いんげん豆 米 塩鮭 焼き海苔 フルーツ	589 23 15.8

✳️印は、すみれ組のリクエストメニューです。

★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
573
20.9
18.1
塩分
2.6

