

平成31年3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	誕生会	ちらし寿司 鶏肉のマスタードソース ほうれん草の醤油フレンチ	すまし汁 ケーキ 牛乳	米 油揚げ 卵 さくらでんぶ 干し椎茸 人参 さやえんどう 焼きのり 鶏肉 はちみつ しらす干し ほうれん草 花麩 長葱 フルーツ	845 29 34.8
2	土	鶏南蛮うどん じゃが芋のそぼろ煮 いちご	牛乳 茶飯おにぎり パン 麦茶	乾麺 鶏肉 卵 ほうれん草 長葱 豚肉 ポテト 人参 玉葱 グリンピース 米 焼きのり フルーツ	554 20.6 13.2
4	月	バターロールパン クリームシチュー 白菜サラダ	牛乳 チーズ パン 麦茶	バターロールパン 豚肉 ポテト 玉葱 人参 グリンピース シチューウ 白菜 きゅうり チーズ 米 たらこ 焼きのり フルーツ	599 24.3 21.9
5	火	豚肉の甘辛丼 ちりめんサラダ いちご	すまし汁 ★カルピスポンチ ウエハース 麦茶	米 豚肉 小葱 キャベツ ちりめんじゃこ 大根 きゅうり 人参 パセリ 豆腐 三つ葉 カルピス 寒天 ウエハース フルーツ	475 23.2 13.1
6	水	ご飯 ★鮭の照り焼き 青菜ともやしのごま和え	味噌汁 ベーコンポテトパイ 牛乳	米 鮭 ほうれん草 もやし 人参 ごま 大根 えのき茸 わかめ パイシート ベーコン ポテト 玉葱 牛乳 薄力粉 卵 フルーツ	421 21.6 13.1
7	木	醤油ラーメン 紫花豆煮 れんこんサラダ	牛乳 けいはん 麦茶	生中華麺 豚肉 なたと 人参 長葱 ほうれん草 わかめ コーン缶 紫花豆 れんこん ツナ缶 ひじき マヨネーズ 米 鶏肉 卵 干し椎茸 三つ葉	583 23.5 15.7
8	金	☆ふりかけご飯 つくね焼き お浸し	味噌汁 ★マカロニのきな粉かけ ヨーグルト 麦茶	米 ふりかけ 鶏肉 卵 長葱 キャベツ 人参 もやし おかか ごま 油揚げ ポテト 玉葱 マカロニ きな粉 ヨーグルト フルーツ	585 26 13.1
9	土	豚肉の生姜焼き丼 ひじきの炒め煮 デコボン	スープ しらすマヨトースト バナナ 牛乳	米 豚肉 玉葱 ごま ひじき 焼き竹輪 人参 油揚げ もやし 長葱 食パン しらす干し マヨネーズ フルーツ	678 24.4 28.1
11	月	★ハヤシライス ココロサラダ パン	きのこのかき玉汁 五目ビーフン 麦茶	米 豚肉 玉葱 人参 ポテト ハヤシルウ グリンピース カリフラワー フロッコリー きゅうり コーン缶 卵 ぶなしめじ ビーフン むきえび 小葱	538 18.8 17.1
12	会食	ハムカツバーガー ミニトマト フロッコリー	春雨スープ ★豆腐入りココアケーキ 牛乳	パンズパン ロースハム 卵 薄力粉 パン粉 キャベツ ミニトマト フロッコリー 春雨 長葱 ココア 豆腐 フルーツ	608 19.0 26.3
13	水	ご飯 さばの煮付け れんこんとさつま揚げの金平	味噌汁 ちんびん 牛乳	米 さば さつま揚げ れんこん 人参 ごま 白菜 大根 わかめ プレミックス粉 黒砂糖 フルーツ	615 20.6 17.1
14	木	あんかけ焼きそば 野菜と鶏肉のごま和え バナナ	スープ のりまき 麦茶	蒸し中華麺 豚肉 むきえび 蒸しかまぼこ キャベツ 玉葱 人参 ビーマン えのき茸 干し椎茸 鶏肉 きゅうり わかめ ごま ベーコン 米 ツナ缶	635 26.8 21.5
15	金	ピピン丼 ひじきサラダ デコボン	すまし汁 ポップコーン ホットカルピス	米 豚肉 ほうれん草 人参 もやし ごま ひじき さやえんどう はんぺん 小松菜 とうもろこし 有塩バター カルピス フルーツ	373 11.7 8.9
16	土	きのこスパゲッティ 青菜しらすのお浸し パン	牛乳 シュガートースト デコボン 牛乳	スパゲッティ ベーコン ぶなしめじ 舞茸 人参 玉葱 ビーマン しらす干し ほうれん草 おかか 食パン 有塩バター フルーツ	500 17.9 18.5
18	月	バターサンド ポトフ フレンチサラダ	牛乳 鶏雑炊 麦茶	食パン 有塩バター 豚肉 人参 玉葱 ポテト セロリ きゅうり キャベツ 干しぶどう 米 鶏肉 長葱 卵 フルーツ	592 23.9 17.4
19	火	エビと卵のチリソース風丼 マカロニサラダ いちご	味噌汁 ミニトマト 和風お好み焼き 牛乳	米 むきえび 卵 長葱 グリンピース マカロニ きゅうり 人参 ミニトマト 豆腐 なめこ 薄力粉 豚肉 干しえび キャベツ 長芋 おかか	581 21.7 21.3
20	水	納豆ご飯 かじきの味噌チーズ焼き 五色野菜のごま醤油和え	すまし汁 豆腐入り甘辛団子 牛乳	米 納豆 焼きのり かじき 粉チーズ 油揚げ 人参 ビーマン きゅうり もやし ごま 蒸しかまぼこ ほうれん草 白玉粉 豆腐 フルーツ	506 26.9 12.3
22	金	肉うどん 切り干し大根の煮付け デコボン	牛乳 ぼたもち 麦茶	茹で麺 豚肉 蒸しかまぼこ ほうれん草 玉葱 長葱 切り干し大根 油揚げ 人参 干し椎茸 もち米 小豆 フルーツ	508 19.1 8.7
23	土	バターロールパン 卵とキャベツのソテー バナナ	スープ ふりかけおにぎり いちご 麦茶	バターロールパン 卵 キャベツ 人参 えのき茸 玉葱 パセリ チーズ 米 ふりかけ 焼きのり フルーツ	403 12.9 10.1
25	月	和風スパゲッティ 野菜サラダ パン	スープ 焼豚チャーハン 麦茶	スパゲッティ 豚肉 干しえび 人参 キャベツ ぶなしめじ 干し椎茸 ビーマン 焼きのり きゅうり 干しぶどう ベーコン コーン缶 米 焼き豚 卵	474 17.8 13
26	火	ご飯 チーズ入りミートボール フロッコリーのおかか和え	味噌汁 いちごミルクマフィン 牛乳	米 豚肉 玉葱 チーズ 薄力粉 パン粉 フロッコリー 人参 おかか 豆腐 ほうれん草 薄力粉 卵 有塩バター フルーツ	659 23.9 24.6
27	水	黒糖ロールパン さんまの香味パン焼き 青菜と卵のソテー	スープ 粉ふき芋 バナナ 五目ご飯 麦茶	黒糖ロールパン さんま 粒マスタード パン粉 ポテト ほうれん草 卵 ロースハム もやし 長葱 米 油揚げ 人参 さやいんげん 干し椎茸	550 20.1 24
28	木	麦ご飯 厚焼きたまご ★シルバーサラダ	味噌汁 やきいも 牛乳	米 押麦 卵 春雨 きゅうり 人参 マヨネーズ キャベツ 玉葱 わかめ さつま芋 フルーツ	528 14.2 15.4
29	金	五穀ご飯 肉豆腐 三色和え	味噌汁 三色ロールサンド 牛乳	米 五穀米 豚肉 豆腐 しらたき 人参 玉葱 グリンピース 卵 きゅうり 油揚げ かぶ かぶ菜 食パン ジャム チョコクリーム 有塩バター	548 21.8 17.4
30	土	ポーカカレーライス キャベツと竹輪の味噌マヨネーズ いちご	牛乳 蒸しパン デコボン 牛乳	米 豚肉 ポテト 玉葱 人参 カレールウ 焼き竹輪 キャベツ マヨネーズ プレミックス粉 卵 フルーツ	712 23.4 23.7

★印は、新しいメニューです

☆印は、すみれぐみのりくエストメニューです

●0、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつきます

平均	563
	21.4
	17.9
塩分	2.3

