

令和元年6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 脂質
1	土	磯うどん じゃが芋のそぼろ煮 キウイ	ゆかりおにぎり バナナ 麦茶	乾麺 豚肉 玉葱 蒸しかまぼこ わかめ 長葱 ポテト 人参 グリンピース 米 ゆかり 焼き海苔 フルーツ	570 19.6 9.8
3	月	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き マカロニサラダ	豆腐入り甘辛団子 牛乳	米 鶏肉 マカロニ きゅうり 人参 豚肉 大根 ごぼう こんにゃく 油揚げ 長葱 白玉粉 豆腐 フルーツ	625 28.8 19.7
4	火	かぼちゃロールパン スキムオムレツ風 人参グラッセ	おかかおにぎり 麦茶	かぼちゃロールパン 卵 ベーコン ポテト チーズ スキムミルク パセリ 人参 有塩バター アスパラガス キャベツ 玉葱 コーン缶 米 おかか 焼き海苔	456 15.2 14
5	水	ご飯 さばの煮付け 人参しりしり	洋風お好み焼き 牛乳	米 さば 卵 人参 もやし 豆腐 わかめ 薄力粉 キャベツ 玉葱 ベーコン やまといも あおのり おかか フルーツ	548 22.3 21.6
6	木	スパゲッティミートソース 菜果サラダ バナナ	カレーチャーハン 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 えのき茸 セロリ パセリ 米 ウィンナー ビーマン フルーツ	551 17.5 15.5
7	金	焼肉丼 ひじきサラダ パイン	いももち 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 ビーマン ひじき さやえんどう ツナ缶 かぶ かぶの葉 油揚げ ポテト 焼き海苔 フルーツ	484 24.5 12.8
8	土	ハヤシライス キャベツと青菜の和え物 バナナ	二色サンド キウイ 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 ポテト ハヤシルウ グリンピース キャベツ ほうれん草 食パン いちごジャム 有塩バター フルーツ	685 21 21.3
10	月	バターロールパン 高野豆腐入りハンバーグ ブロッコリー	じゃことコーンのご飯 麦茶	バターロールパン 高野豆腐 豚肉 玉葱 パン粉 牛乳 卵 ブロッコリー ポテト パセリ ベーコン 小松菜 米 コーン缶 ちりめんじゃこ	520 20.7 19.1
11	誕生会	カニドリア フレンチサラダ メロン	シュークリーム 牛乳	米 カニ缶 玉葱 有塩バター 薄力粉 牛乳 粉チーズ パセリ きゅうり 干しぶどう キャベツ 人参 わかめ 鶏肉 セロリ フルーツ	561 16.8 26.1
12	水	納豆ご飯 かじきの西京焼き 五色野菜のごま醤油和え	あじさいゼリー ウエハース 牛乳	米 納豆 刻み海苔 かじき 人参 もやし ビーマン 油揚げ きゅうり ごま はんぺん 三つ葉 寒天 ぶどうジュース ウエハース フルーツ	501 21.8 14.3
13	木	豆腐のふわ玉丼 ちりめんサラダ パイン	かえるクッキー 牛乳	米 鶏肉 玉葱 干し椎茸 豆腐 卵 グリンピース 大根 きゅうり 人参 ちりめんじゃこ パセリ ポテト 長葱 ほうれん草 有塩バター 薄力粉	614 19.7 21.1
14	金	あんかけうどん キャベツとしめじとじゃこ炒め バナナ	稲荷寿司 幼：小魚 乳：昆布 りんごジュース	茹で麺 豚肉 長葱 人参 干し椎茸 えのき茸 なると グリンピース キャベツ ぶなしめじ ちりめんじゃこ 米 ごま 油揚げ フルーツ	570 23.4 14.8
15	土	豚肉の甘辛丼 酢みそ和え キウイ	セサミトースト パイン 牛乳	米 豚肉 小葱 キャベツ わかめ きゅうり 人参 焼き竹輪 えのき茸 玉葱 パセリ 食パン 有塩バター ごま フルーツ	567 26.2 17.2
17	月	ガバオ丼 ほうれん草としらすの醤油フレンチ ミニトマト	おからのスコーン 牛乳	米 鶏肉 玉葱 ビーマン ほうれん草 しらす干し ミニトマト 大根 おから プレミックス粉 卵 有塩バター 牛乳 メーブルシロップ フルーツ	571 21.7 21
18	火	エビチリ焼きそば 鶏肉とキャベツのハンパンジー バナナ	☆枝豆 ヨーグルト 麦茶	蒸し中華麺 むぎえび 茹で筍 干し椎茸 玉葱 人参 パセリ 鶏肉 キャベツ ごま 長葱 わかめ 枝豆 ヨーグルト フルーツ	407 20.1 5.7
19	水	ご飯 魚のソテーオイル漬け 切干大根のごまマヨネーズ	ヨーグルト入りマフィン 牛乳	米 さんま 薄力粉 トマト 切干大根 きゅうり 人参 ツナ缶 ごま 豆腐 小松菜 卵 プレミックス粉 ヨーグルト フルーツ	822 26.4 42.3
20	木	チーズロールパン ポークビーンズ 和風サラダ	米の五平餅 牛乳	チーズロールパン 茹で大豆 豚肉 玉葱 人参 ポテト パセリ きゅうり キャベツ しらす干し もやし ロースハム 長葱 米 ごま フルーツ	498 18.2 17
21	金	ポークカレーライス ココロサラダ メロン	にゅうめん 麦茶	米 豚肉 ポテト 玉葱 人参 カレールウ カリフラワー きゅうり ブロッコリー コーン缶 春雨 長葱 そうめん 蒸しかまぼこ わかめ	577 19.8 16.9
22	土	和風スパゲッティ お浸し バナナ	塩昆布ツナおにぎり キウイ 麦茶	スパゲッティ 豚肉 人参 キャベツ ぶなしめじ 生椎茸 ビーマン 干しえび おかか 刻み海苔 ほうれん草 もやし おかか 米 ツナ缶 塩昆布 ごま 焼き海苔	499 20.2 12
24	月	黒糖ロールパン パンフキンシチュー 三色和え	★小松菜としらすのおにぎり 麦茶	黒糖ロールパン 鶏肉 かぼちゃ ポテト 玉葱 シチュールウ 牛乳 ビーマン きゅうり 人参 卵 米 ひじき しらす干し 小松菜 ごま 焼き海苔	572 21.5 20.3
25	火	ふりかけご飯 マーボー豆腐 ナムル	☆ピザトースト 牛乳	米 ふりかけ 豆腐 豚肉 長葱 人参 うすら卵 もやし きゅうり 蒸しかまぼこ わかめ 食パン 有塩バター 玉葱 ウィンナー ビーマン チーズ	614 24.5 22.1
26	水	ご飯 鮭の干草焼き 青菜とハムと卵のソテー	フルーツポンチ せんべい 牛乳	米 鮭 さやえんどう 人参 えのき茸 ロースハム 卵 ほうれん草 玉葱 ぶなしめじ フルーツ 塩せんべい	558 24.3 15.9
27	木	冷やし中華そば 冬瓜のそぼろあん バナナ	わかめ入りチーズ茶飯 麦茶	生中華麺 ごま きゅうり もやし 豚肉 卵 なると 冬瓜 鶏肉 オクラ 米 わかめ チーズ フルーツ	587 24 14.8
28	金	麦ご飯 ★鶏肉のレモンかけ お浸し	さつまいもパイ 牛乳	米 押麦 鶏肉 レモン ほうれん草 人参 おかか 豆腐 なめこ パイシート さつまいも 有塩バター 卵 フルーツ	570 20.4 21.2
29	土	鶏南蛮うどん 切干大根の煮付け キウイ	蒸しパン バナナ 牛乳	乾麺 鶏肉 卵 ほうれん草 長葱 切干大根 人参 油揚げ 干し椎茸 プレミックス粉 牛乳 フルーツ	592 23.4 17.9

●0、1、2歳のみ午前のおやつに小魚、牛乳がつかます。

★印は、新メニューです。

☆枝豆は、さくらくみがさや取りをします。

ピザトースト・味噌汁の玉葱は、たんぼくみが皮むきをします。

平均
565
21.7
18.2
塩分
2.6