

令和元年7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	月	三色冷麦 じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	牛乳 じゃこ入りわかめおにぎり 麦茶	冷麦 卵 きゅうり 干し椎茸 長葱 蒸しかまぼこ ポテト 人参 玉葱 豚肉 グリンピース 米 わかめ ちりめんじゃこ 焼き海苔 フルーツ	501 18.6 9.2
2	火	ふりかけご飯 チキンディアブロ風 マカロニサラダ	卵スープ フルーツヨーグルトかけ せんべい 麦茶	米 ふりかけ 鶏肉 パン粉 粒マスタード マカロニ きゅうり 人参 卵 干し椎茸 ほうれん草 フルーツ ヨーグルト せんべい	682 21 25.2
3	水	かぼちゃロールパン ハムのピカタ 人参グラッセ	スープ ブロッコリー キウイ	かぼちゃロールパン ロースハム 薄力粉 卵 粉チーズ パセリ 人参 有塩バター ブロッコリー キャベツ 玉葱 米 ごま きゅうり 乳酸菌飲料	486 17.4 14.8
4	木	豚肉の生姜焼き丼 わかめとコーンのサラダ スイカ	味噌汁 ポテトおやき 牛乳	米 豚肉 玉葱 ごま わかめ コーン缶 キャベツ きゅうり 人参 豆腐 オクラ ポテト 粉チーズ パセリ フルーツ	610 23.7 26.3
5	誕生会	カニピラフ お星さまの三色スー 鶏のカレー唐揚げ ほうれん草の醤油フレンチ	お星さまの三色スー パイ 牛乳	米 カニ缶 玉葱 人参 グリンピース 鶏肉 ほうれん草 しらす干し 卵 トマト オクラ アイスクリーム りんごジュース 寒天 せんべい	639 21.1 26.4
6	土	そうめん さつま揚げと切り昆布の煮物 メロン	牛乳 わかめおにぎり キウイ 麦茶	そうめん 生椎茸 油揚げ 蒸しかまぼこ ほうれん草 長葱 さつま揚げ 切り昆布 人参 米 わかめ 焼き海苔 フルーツ	475 17.6 8.8
8	月	ひまわり丼 菜果サラダ パイ	味噌汁 きな粉トースト 牛乳	米 豚肉 卵 きゅうり キャベツ 干しぶどう ナス ほうれん草 食パン 有塩バター きな粉 フルーツ	537 19.9 19.7
9	火	ハヤシライス ココロサラダ メロン	スープ ★ハムチーズパイ 牛乳	米 玉葱 人参 ポテト 豚肉 ハヤシウ グリンピース カリフラワー きゅうり ブロッコリー コーン缶 鶏肉 わかめ セロリ バイシート ロースハム 卵 チーズ	572 21.3 23.2
10	水	チーズロールパン さばのカレー炒め 粉ふき芋	春雨スープ トマト バナナ	チーズロールパン さば 玉葱 セロリ トマト ポテト パセリ 春雨 長葱 米 塩鮭 卵 フルーツ	499 19.6 16
11	木	麦ご飯 肉豆腐 ひじきサラダ	味噌汁 キラキラゼリー ウエハース 牛乳	米 押麦 豚肉 玉葱 人参 しらたき 豆腐 グリンピース ひじき さやえんどう ツナ缶 ポテト 長葱 リンゴジュース 寒天 フルーツ	549 18.7 14.1
12	金	シーフード焼きそば 野菜と鶏肉のごま和え スイカ	スープ ゆかりおにぎり チーズ 麦茶	蒸し中華麺 むきえび あさり缶 ツナ缶 もやし キャベツ 玉葱 ビーマン 人参 きゅうり わかめ 鶏肉 ごま コーン缶 米 ゆかり 焼き海苔 チーズ	504 22 13.6
13	土	冷やし肉うどん 大根の煮物 パイ	牛乳 シュカートトースト バナナ 牛乳	乾麺 豚肉 玉葱 卵 ほうれん草 長葱 大根 さつま揚げ 人参 食パン 有塩バター フルーツ	594 23.3 18.3
16	火	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 青菜ともやしのごま和え	味噌汁 ★豆乳フルーツ寒 ビスケット 牛乳	米 豚肉 卵 長葱 ほうれん草 もやし ごま 油揚げ 大根 玉葱 豆乳 寒天 フルーツ ビスケット	543 20.3 17.3
17	水	人参ロールパン 鮭のマヨネーズ焼き いんげんとコーンのソテ	スープ 焼豚チャーハン 麦茶	人参ロールパン 鮭 さやいんげん コーン缶 ロースハム キャベツ 人参 パセリ 米 卵 焼豚 長葱 フルーツ	457 23 14.8
18	木	五穀ご飯 豚肉の冷しゃぶ 和風サラダ	味噌汁 マシュマロフレーク 牛乳	米 五穀米 豚肉 ごま きゅうり キャベツ 人参 しらす干し 白玉 長葱 マシュマロ 有塩バター コーンフレーク フルーツ	584 19.9 24.2
19	金	冷やし中華そば マーボーナス スイカ	牛乳 ★茹でとうもろこし ヨーグルト 麦茶	生中華麺 豚肉 卵 きゅうり もやし なると ごま なす ビーマン 人参 長葱 とうもろこし ヨーグルト フルーツ	574 26.8 15.8
20	土	焼肉丼 キャベツと青菜の和え物 パイ	牛乳 エッグサンド バナナ 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 ビーマン キャベツ ほうれん草 食パン 卵 パセリ 有塩バター フルーツ	694 31.6 24.8
22	月	中華風そぼろ丼 いんげんのごまマヨネーズ パイ	味噌汁 バナナマフィン 牛乳	米 豚肉 茹で筍 玉葱 干し椎茸 人参 グリンピース さやいんげん 鶏肉 ごま かぼちゃ ほうれん草 薄力粉 卵 牛乳 フルーツ	643 23.9 24.8
23	火	バターロールパン コーンチーズハンバーグ 青菜とハムのソテー	スープ たらこおにぎり 幼：小魚 乳：こんぶ 麦茶	バターロール 豚肉 パン粉 玉葱 牛乳 卵 コーン缶 チーズ ほうれん草 ロースハム キャベツ ビーマン えのき茸 米 たらこ 焼き海苔	516 22.9 17.9
24	水	ご飯 かじきの煮付け 五色野菜のごま醤油和え	味噌汁 豆腐入りココアケーキ 牛乳	米 かじき 人参 もやし ビーマン 油揚げ きゅうり ごま 冬瓜 わかめ 薄力粉 ココア 豆腐 フルーツ	559 24.1 18
25	木	インディアンズパゲッティ 三色和え バナナ	スープ 鶏そぼろ寿司 チーズ 麦茶	スパゲッティ 豚肉 ベーコン 玉葱 ビーマン 人参 トマト 粉チーズ きゅうり 卵 キャベツ 米 鶏肉 さやえんどう チーズ	532 20.1 16.4
26	金	わかめご飯 肉じゃが ちりめんサラダ	味噌汁 五目ビーフン 麦茶	米 押麦 わかめ 豚肉 ポテト 玉葱 人参 しらたき グリンピース 大根 きゅうり ちりめんじゃこ パセリ 豆腐 長葱 ビーフン むきえび キャベツ 小葱 ビーマン	491 19.3 11.1
27	土	ポークカレーライス 鶏肉とキャベツのバンバンジー キウイ	牛乳 蒸しパン パイ 牛乳	米 豚肉 ポテト 玉葱 人参 カレーウ 鶏肉 キャベツ ごま プレミックス粉 卵 牛乳 フルーツ	677 24.6 20.7
29	月	黒糖ロールパン ホークシチュー ツナの醤油サラダ	牛乳 茶飯おにぎり 乳酸菌飲料	黒糖ロールパン 豚肉 ポテト 玉葱 人参 グリンピース ビーフシチューウ キャベツ きゅうり ツナ缶 米 焼き海苔 乳酸菌飲料	612 21.1 18.9
30	火	味噌ナス豚丼 パンサンスー キウイ	すまし汁 フルーツカルピスゼリー ビスケット 牛乳	米 豚肉 なす 人参 さやえんどう 春雨 きゅうり もやし はんぺん わかめ 長葱 カルピス 寒天 フルーツ ビスケット	489 19.2 12.8
31	水	ご飯 さんまの蒲焼き ブロッコリーのおかか和え	味噌汁 焼きカレーパン 牛乳	米 さんま 薄力粉 ブロッコリー 人参 おかか オクラ わかめ 食パン 豚肉 玉葱 カレールウ フルーツ	649 25.1 25.6

●0、1、2歳のみ午前のおやつに小魚、牛乳がつきます。

★印は、新メニューです。

☆とうもろこしは、うさぎくみが皮むきをします

平均
564
21.8
18.4
塩分
2.4