

令和元年8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	木	そうめん 青菜とコーンとハムのソテー バナナ	牛乳 焼きおにぎり 麦茶	そうめん 油揚げ 蒸しかまぼこ 干し椎茸 ほうれん草 長葱 ロースハム コーン缶 キャベツ 米 フルーツ	497 17.1 10.6
2	金	ゆかりご飯 鶏肉のごま照り焼き 三色和え	味噌汁 スイカ カントリービスケット 牛乳	米 ゆかり 鶏肉 ごま 卵 きゅうり 人参 ポテト わかめ 長葱 薄力粉 有塩バター 牛乳 生クリーム フルーツ	647 23.4 26.4
3	土	焼肉丼 ごま味噌和え バナナ	牛乳 ハムチーズトースト キウイ 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 ビーマン 小松菜 キャベツ ごま 食パン 有塩バター ロースハム チーズ フルーツ	634 31.6 21.7
5	月	バターロールパン ハンバーグ マカロニサラダ	スープ トマト メロン 冷や汁 麦茶	バターロールパン 豚肉 卵 牛乳 パン粉 玉葱 マカロニ きゅうり 人参 トマト ビーマン えのき茸 米 ごま フルーツ	587 18.6 24.3
6	火	冷やし中華そば フレンチサラダ キウイ	牛乳 おほかおにぎり チーズ 麦茶	生中華麺 豚肉 なたと きゅうり もやし ごま キャベツ 人参 米 おほか 焼き海苔 チーズ フルーツ	559 22.1 15.4
7	水	ご飯 白身魚の揚げ煮 ひじきサラダ	味噌汁 パイ ベーコンポテトパイ 牛乳	米 メルルーサ ひじき ツナ缶 人参 さやえんどう ほうれん草 かぼちゃ パイシート 薄力粉 ベーコン 牛乳 玉葱 ポテト 卵	555 18.7 19.9
8	木	ピピン丼 キャベツとしめじのじゃこ炒め バナナ	味噌汁 バナナ ペンネトマトソース 牛乳	米 豚肉 ほうれん草 もやし 人参 ごま ちりめんじゃこ キャベツ ぶなしめじ 豆腐 なめこ ペンネ ベーコン 玉葱 トマト缶	558 21.1 19.5
9	金	ご飯 しゅうまい もやしとピーマンのソテー	味噌汁 スイカ 水ようかん せんべい 牛乳	米 豚肉 玉葱 グリンピース しゅうまいの皮 もやし ビーマン 油揚げ 大根 ほうれん草 こしあん 寒天 せんべい フルーツ	628 23.6 17.7
10	土	そうめん 酢の物 キウイ	牛乳 わかめおにぎり バナナ 麦茶	そうめん 油揚げ 蒸しかまぼこ 生椎茸 ほうれん草 長葱 わかめ きゅうり 米 フルーツ	345 12.8 7.8
13	火	スパゲッティーナポリタン お浸し パイ	スープ じゃことコーンのご飯 麦茶	スパゲッティー ロースハム 粉チーズ 玉葱 人参 ビーマン キャベツ おほか えのき茸 米 ちりめんじゃこ コーン缶 焼き海苔	416 12.8 5.5
14	水	ご飯 さばの味噌煮 和風サラダ	すまし汁 バナナ マカロニのきな粉かけ 牛乳	米 さば しらす干し キャベツ 人参 きゅうり 豆腐 みつば マカロニ きな粉 フルーツ	593 23 17.5
15	木	ポークカレーライス ココロサラダ メロン	わかめのかき玉汁 フルーツボンチ ビスケット 牛乳	米 豚肉 ポテト 玉葱 人参 カレールウ コーン缶 ブロッコリー カリフラワー きゅうり わかめ 卵 フルーツ ビスケット	657 18.2 20.2
16	金	静岡風親子丼 カニサラダ スイカ	スープ 手作りマドレーヌ 牛乳	米 鶏肉 卵 蒸しかまぼこ 干し椎茸 グリンピース カニ缶 キャベツ きゅうり ベーコン 小松菜 わかめ 薄力粉 有塩バター	552 20.9 22.4
17	土	冷やしきつねうどん 切干大根の煮物 バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり メロン 麦茶	乾麺 油揚げ 卵 白玉麩 長葱 人参 切干大根 さつま揚げ 米 ゆかり 焼き海苔 フルーツ	581 19 11.3
19	月	ご飯 マーボー豆腐 パンサンデー	スープ 三色冷麦 麦茶	米 豚肉 豆腐 うすら卵 長葱 人参 春雨 きゅうり もやし キャベツ パセリ 冷麦 フルーツ	534 20.7 11.8
20	火	鶏の照りマヨ丼 ナムル バナナ	春雨スープ 三色ロールサンド 牛乳	米 鶏肉 卵 キャベツ もやし きゅうり 人参 春雨 長葱 食パン 有塩バター ジャム フルーツ	572 20 20.1
21	水	五穀ご飯 魚のソテーオイル漬け 五色野菜のごま醤油和え	味噌汁 キウイ ★バナナ蒸しパン 牛乳	米 五穀米 さんま 薄力粉 トマト 油揚げ 人参 きゅうり もやし ビーマン ごま ナス ほうれん草 プレミックス粉 卵	697 24.4 31.5
22	木	焼きそば いんげんのごまマヨネーズ和え パイ	スープ 焼おにぎり 幼：小魚 乳：昆布 麦茶	蒸し中華麺 豚肉 キャベツ もやし 人参 玉葱 ビーマン 鶏肉 さやいんげん ごま 卵 トマト 米 塩鮭 焼き海苔 フルーツ	502 23.9 17.2
23	金	レーズンロールパン 鶏の竜田揚げ ブロッコリー	スープ ミニトマト スイカ 人參ゼリー せんべい 牛乳	レーズンロールパン 鶏肉 ブロッコリー ミニトマト ベーコン 玉葱 コーン缶 パセリ 寒天 人参 オレンジジュース	509 24.6 16
24	土	和風スパゲッティ 青菜ともやしのごま和え バナナ	牛乳 ツナサンド キウイ 牛乳	スパゲッティ 豚肉 干しえび 人参 キャベツ ぶなしめじ 生椎茸 ビーマン ほうれん草 もやし ごま 食パン 有塩バター ツナ缶 パセリ	650 26.6 27.5
26	月	冷やし磯うどん 冬瓜のそぼろあん バナナ	牛乳 卵チャーハン 麦茶	茹でうどん 豚肉 蒸しかまぼこ わかめ 玉葱 長葱 鶏肉 冬瓜 オクラ 米 卵 ウインナー コーン缶 人参 グリンピース おほか フルーツ	517 22.1 17
27	誕生会	チキンライス えびフライ コールスローサラダ	スープ メロン 幼：アイス 乳：ぶどうゼリー せんべい 麦茶	米 鶏肉 玉葱 人参 グリンピース えび 薄力粉 卵 パン粉 キャベツ きゅうり 干しぶどう ロースハム 長葱 もやし	688 26.4 26.4
28	水	麦ご飯 鮭のハムマヨ焼き 人参グラッセ	スープ 粉ふき芋 キウイ ココアカップケーキ 牛乳	米 押麦 鮭 卵 ロースハム 小葱 人参 有塩バター ポテト パセリ キャベツ 玉葱 コーン缶 薄力粉 ココア フルーツ	629 21.3 25.1
29	木	黒糖ロールパン ボークシチュー ちりめんサラダ	牛乳 ★サイダーゼリー ビスケット 牛乳	黒糖ロールパン 豚肉 ポテト 玉葱 人参 ビーフシチュー グリンピース ちりめんじゃこ 大根 きゅうり サイダー かき氷シロップ 寒天	625 22.4 21.9
30	金	豚肉の甘辛丼 ツナの醤油サラダ スイカ	味噌汁 インドサモサ 牛乳	米 豚肉 小葱 キャベツ ひじき ツナ缶 人参 さやえんどう 油揚げ さやいんげん 餃子の皮 玉葱 ポテト カレー粉 フルーツ	631 27.8 27.7
31	土	ハヤシライス 酢味噌和え バナナ	牛乳 セサミトースト キウイ 牛乳	米 豚肉 ポテト 玉葱 人参 ハヤシルウ グリンピース 焼き竹輪 わかめ きゅうり 食パン 有塩バター ごま フルーツ	696 21.4 22.5

●○、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。

平均	575
	21.6
	19.3
塩分	2.5