

令和元年9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
2	月	エビと卵のチリソース風丼 野菜サラダ パン	スープ チーズドロップクッキー 牛乳	米 むきえび 卵 長葱 グリンピース パセリ キャベツ きゅうり もやし 豚肉 ほうれん草 薄力粉 有塩バター カテージチーズ フルーツ	536 17.3 16.6
3	火	麦ご飯 ★ピーマンの肉詰め シルバーサラダ	味噌汁 ★カレー風ピザトースト 牛乳	米 押麦 豚肉 牛乳 卵 チーズ ピーマン 玉葱 コーン缶 パン粉 薄力粉 春雨 人参 きゅうり 豆腐 なめこ 食パン 赤ピーマン ベーコン	678 25.5 30.1
4	水	納豆ご飯 かじきの醤油マヨネーズ焼き ナムル	味噌汁 豆腐ドーナツ 牛乳	米 納豆 海苔 かじき 薄力粉 パセリ もやし 人参 きゅうり ポテト わかめ 長葱 プレミックス粉 豆腐 卵 スキムミルク フルーツ	587 28.3 18.4
5	木	きのこのスパゲッティ 鶏肉とキャベツのパンパンジー 梨	スープ いちご蒸しパン 牛乳	スパゲッティ ベーコン ぶなしめじ 舞茸 人参 玉葱 ピーマン 鶏肉 キャベツ ごま コーン缶 ほうれん草 薄力粉 牛乳 ジャム	443 16.4 12.2
6	金	チーズロールパン チリコンカン ★じゃが芋の千切りサラダ	スープ ポップコーン 牛乳	チーズロールパン 豚肉 玉葱 人参 パセリ ロースハム ポテト きゅうり ほうれん草 えのき茸 とうもろこし フルーツ	495 20.6 24.6
7	土	磯うどん 青菜としらすのお浸し パン	牛乳 おかかおにぎり 梨 麦茶	乾麺 豚肉 蒸しかまぼこ わかめ 長葱 玉葱 しらす干し ほうれん草 米 おかか 海苔 フルーツ	483 19.5 7
9	月	ガバオ丼 ほうれん草の醤油フレンチ キウイ	スープ オレンジゼリー せんべい 牛乳	米 鶏肉 玉葱 黄ピーマン 赤ピーマン バジル しらす干し ほうれん草 ロースハム キャベツ 人参 オレンジジュース 寒天	480 19.9 13
10	誕生 会	カレーピラフ チキンカツ せんキャベツ	スープ トマト パン 牛乳	米 ツナ缶 玉葱 人参 グリンピース 鶏肉 薄力粉 卵 パン粉 キャベツ きゅうり トマト ピーマン えのき茸 フルーツ	838 27.2 35.3
11	水	ご飯 さんまの香味パン粉焼き キャベツのごま酢和え	味噌汁 ごぼうマヨトースト 牛乳	米 さんま パン粉 パセリ キャベツ 人参 ごま わかめ 大根 食パン 有塩バター ツナ缶 ごぼう マヨネーズ チーズ フルーツ	693 24.9 32.8
12	木	かぼちゃロールパン 鶏肉のはちみつレモン焼き 青菜とキャベツのお浸し	スープ カルピスボンチ ウエハース 牛乳	かぼちゃロールパン 鶏肉 はちみつ レモン ほうれん草 キャベツ おかか ベーコン 人参 パセリ カルピス 寒天 ウエハース フルーツ	510 21.5 19.8
13	金	お月見うどん ひじきの炒め煮 梨	牛乳 塩昆布おにぎり 麦茶	茹で麺 卵 豚肉 蒸しかまぼこ ほうれん草 長葱 ひじき 焼き竹輪 油揚げ 人参 米 ツナ缶 塩昆布 ごま 海苔 フルーツ	532 23.6 13.9
14	土	豚肉の生姜焼き丼 お浸し バナナ	牛乳 シュガートースト りんご 牛乳	米 豚肉 玉葱 ごま ほうれん草 おかか 食パン 有塩バター フルーツ	698 24.8 27.5
17	火	ご飯 ツナの変わり焼き 青菜とハムのソテー	味噌汁 ★豆乳寒天きな粉かけ ビスケット 牛乳	米 卵 ツナ缶 牛乳 チーズ パン粉 玉葱 パセリ ロースハム ほうれん草 キャベツ 油揚げ 長葱 豆乳 きな粉 フルーツ	615 23.4 22.2
18	水	人参ロールパン 鮭のフライオーロラソース 青菜ともやしのごま和え	スープ たぬきつねおにぎり 幼：小魚 乳：昆布 麦茶	人参ロールパン 鮭 薄力粉 卵 パン粉 もやし ほうれん草 ごま えのき茸 セロリ 玉葱 米 油揚げ 海苔 フルーツ	552 21.1 22
19	木	あんかけ焼きそば 大根の煮物 バナナ	スープ アメリカンドッグ 牛乳	蒸し中華麺 豚肉 蒸しかまぼこ むきえび キャベツ 玉葱 人参 ピーマン えのき茸 干し椎茸 さつま揚げ 大根 コーン缶 ベーコン 薄力粉 卵 牛乳 ウィンナー	656 23.4 24.9
20	金	ふりかけご飯 ☆きのこのかき玉スープ 酢豚風 コロコロサラダ	味噌汁 アップルパイ 牛乳	米 ふりかけ 豚肉 玉葱 茹で筍 人参 生椎茸 ポテト ピーマン コーン缶 きゅうり プロッコリー カリフラワー 卵 ぶなしめじ ハイシート	574 21.3 18.6
21	土	そうめん 酢味噌和え 梨	牛乳 エッグサンド バナナ 牛乳	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 焼きちくわ 人参 きゅうり 食パン 有塩バター 卵 パセリ	636 25 21.4
24	火	ハヤシライス オーロラサラダ パン	スープ りんごゼリー ビスケット 牛乳	米 豚肉 ポテト 玉葱 人参 グリンピース ハヤシルウ キャベツ きゅうり コーン缶 ロースハム もやし 長葱 りんごジュース 寒天	626 15.1 18.5
25	水	五穀ご飯 さばの煮付け お浸し	味噌汁 米粉とバナナのケーキ 牛乳	米 五穀米 さば キャベツ 人参 おかか ポテト ほうれん草 米粉 有塩バター 卵 フルーツ	600 19 20
26	木	冷やし中華そば 大根のそぼろ煮 バナナ	牛乳 おはぎ 麦茶	生中華麺 卵 豚肉 なんと もやし きゅうり ごま 鶏肉 大根 人参 グリンピース もち米 あずき フルーツ	622 24.2 12.8
27	金	バターロールパン パンキンシチュー プロッコリーサラダ	牛乳 ミルクティーマドレーヌ 牛乳	バターロールパン 鶏肉 牛乳 ポテト かぼちゃ 玉葱 ピーマン 人参 プロッコリー コーン缶 薄力粉 有塩バター 卵 フルーツ	700 23.7 34.7
28	土	おかめうどん かぼちゃのいとこ煮 りんご	牛乳 茶飯おにぎり 梨 麦茶	乾麺 蒸しかまぼこ 卵 干し椎茸 長葱 ほうれん草 長葱 かぼちゃ 粒あんこ 米 海苔 フルーツ	530 14.8 6.5
30	月	ご飯 肉豆腐 和風サラダ	味噌汁 さつま芋りんごマフィン 牛乳	米 豚肉 豆腐 しらす干し 玉葱 人参 グリンピース しらす干し キャベツ きゅうり 油揚げ わかめ プレミックス粉 はちみつ 卵 有塩バター さつま芋	670 21.1 22.8

- ★肉詰め、トーストのピーマンは、さくらぐみが種取りをします
- ★スープのしめじは、りすぐみがほぐします
- 、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	599
	21.8
	20.8
塩分	2.7