



令和元年12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
2	月	バターロールパン 牛乳 ボルシチ ほうれん草の醤油フレンチ	わかめ入りチーズ茶飯 麦茶	バターロールパン 豚肉 ポテト 玉葱 人参 キャベツ グリンピース 生クリーム しらす干し ほうれん草 米 チーズ わかめ フルーツ	514 21.1 14.5
3	火	静岡風親子丼 味噌汁 ひじきサラダ りんご	フルーツヨーグルトかけ せんべい 麦茶	米 鶏肉 卵 蒸しかまぼこ 干し椎茸 グリンピース ツナ缶 ひじき 人参 さやえんどう 油揚げ かぶ かぶの葉 ヨーグルト フルーツ	495 17.4 10.9
4	水	ご飯 かじきの醤油マヨネーズ 味噌汁 和風サラダ	蒸しパン 牛乳	米 かじき 薄力粉 パセリ しらす干し キャベツ 人参 きゅうり 豆腐 ほうれん草 プレミックス粉 牛乳 卵 フルーツ	551 25.4 15.8
5	木	★ポークカレーライス スープ ココロサラダ みかん	りんごゼリー 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 ローズハム もやし 長葱 寒天 りんごジュース	645 16.9 19.3
6	金	シーフード焼きそば 春雨スープ ブロッコリーのおかか和え りんご	鮭と卵の洋風混ぜご飯 麦茶	蒸し中華麺 ツナ缶 あさり缶 もやし キャベツ 玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー おかか 春雨 長葱 米 塩鮭 卵 パセリ フルーツ	423 17 9
7	土	肉うどん 牛乳 酢の物 りんご	わかめおにぎり みかん 麦茶	乾麺 豚肉 玉葱 長葱 しらす干し きゅうり わかめ 米 わかめ 焼き海苔 フルーツ	531 18.5 9
9	月	ふりかけご飯 すまし汁 ツナの変り焼き 菜果サラダ	★レモンクッキー 牛乳	米 ふりかけ 卵 ツナ缶 粉チーズ 牛乳 パン粉 レモン パセリ キャベツ きゅうり 干しぶどう わかめ 蒸しかまぼこ 薄力粉 有塩バター	637 21 24.6
10	火	チーズロールパン スープ 鶏肉のケチャップ焼き ちりめんサラダ	鮭おにぎり 麦茶	チーズロールパン 鶏肉 ちりめんじゃこ 大根 人参 きゅうり パセリ ビーマン えのき茸 米 塩鮭 焼き海苔 フルーツ	493 22.6 17.4
11	水	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 五色野菜のごま醤油和え	豆腐入りきな粉団子 牛乳	米 ぶり 油揚げ きゅうり 人参 ビーマン もやし ごま ポテト 長葱 玉葱 豆腐 白玉粉 きな粉 フルーツ	582 22.7 16.9
12	木	ちゃんぽん麺 牛乳 わかめとコーンのサラダ みかん	手作りマドレーヌ 麦茶	ちゃんぽん麺 豚肉 あさり缶 蒸しかまぼこ キャベツ 人参 長葱 わかめ コーン缶 きゅうり 薄力粉 有塩バター 卵 フルーツ	511 20.2 17.1
13	金	鶏の照りマヨ丼 スープ ナムル パイ	味噌ポテト 牛乳	米 鶏肉 卵 キャベツ もやし きゅうり 人参 ベーコン 白菜 わかめ ポテト プレミックス粉 薄力粉 フルーツ	565 18.5 22.7
14	土	焼肉丼 牛乳 青菜としらすのお浸し みかん	ハムチーズトースト りんご 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 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 ロースハム チーズ	636 32.8 20.4
16	月	ご飯 味噌汁 高野豆腐入りハンバーグ シルバーサラダ	二色サンド 牛乳	米 豚肉 高野豆腐 玉葱 パン粉 卵 牛乳 春雨 きゅうり 人参 ポテト ほうれん草 食パン 有塩バター ジャム フルーツ	676 22 24.6
17	火	スパゲッティーナポリタン スープ フレンチサラダ バナナ	米の五平餅 牛乳	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 きゅうり 干しぶどう わかめ えのき茸 米 ごま フルーツ	503 14.2 14.2
18	水	人参ロールパン スープ 鮭のムニエルマトソース 青菜ともやしのごま和え	さつま芋パイ 牛乳	人参ロールパン 鮭 薄力粉 玉葱 生クリーム 有塩バター ほうれん草 もやし ごま キャベツ パセリ パイシート さつま芋 卵 フルーツ	437 21.3 17.3
19	木	豚の生姜焼き丼 味噌汁 白菜サラダ りんご	ホットケーキ 牛乳	米 豚肉 玉葱 ごま 白菜 人参 きゅうり かぼちゃ ほうれん草 薄力粉 牛乳 卵 有塩バター フルーツ	699 21.9 26.4
20	金	★わかめご飯 味噌汁 肉じゃが ツナの醤油サラダ	★お麩スナック 牛乳	米 押麦 わかめ 豚肉 白滝 ポテト 玉葱 人参 グリンピース ツナ缶 キャベツ きゅうり 油揚げ 大根 麩 有塩バター きな粉 フルーツ	570 19.3 19.4
21	土	鶏南蛮うどん 牛乳 切干大根の煮付け りんご	おかかおにぎり みかん 麦茶	乾麺 鶏肉 卵 ほうれん草 長葱 切干大根 人参 干し椎茸 油揚げ 米 おかか 焼き海苔 フルーツ	547 19.7 12.3
23	月	麦ご飯 味噌汁 まーポー豆腐 きゅうりのごまマヨネーズ和え	スキムミルクマフィン 牛乳	米 押麦 豆腐 豚肉 うすら卵 長葱 人参 鶏肉 きゅうり ごま 油揚げ わかめ キャベツ 薄力粉 スキムミルク 牛乳 卵 フルーツ	699 27.8 27.8
24	誕生会	ピラフ スープ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ	幼：ショートケーキ 乳：スポンジケーキ 牛乳	米 ツナ缶 玉葱 人参 グリンピース 鶏肉 ポテト きゅうり ブロッコリー コーン缶 ほうれん草 フルーツ	942 28.6 42.4
25	水	ご飯 味噌汁 さばの煮付け お浸し	ペンネマトソース 牛乳	米 さば キャベツ 人参 もやし おかか ごま 豆腐 なめこ ペンネ ベーコン 玉葱 トマト缶 パセリ フルーツ	533 21.9 17.6
26	木	レーズンロールパン 牛乳 ポークシチュー 三色和え	ツナのおぼろ寿司 幼：小魚 乳：昆布 麦茶	レーズンロールパン 豚肉 ポテト 玉葱 人参 グリンピース 卵 きゅうり 米 ツナ缶 さやえんどう 焼き海苔 フルーツ	562 23.2 15.6
27	金	年越しうどん 牛乳 大根の煮物 りんご	ゆかりおにぎり 麦茶	茹で麺 豚肉 蒸しかまぼこ 玉葱 長葱 ほうれん草 さつま揚げ 大根 人参 米 ゆかり 焼き海苔 フルーツ	421 15.2 6.7
28	土	和風スパゲッティー 牛乳 酢味噌和え みかん	じゃことコーンのご飯 バナナ 麦茶	スパゲッティー 豚肉 人参 キャベツ ぶなしめじ 生椎茸 干しえび わかめ 焼き竹輪 きゅうり 米 ちりめんじゃこ コーン缶	526 20.9 11.4
					平均
					572
					21.2
					18.1
					塩分
					2.3



★印は、新しいメニューです
●○、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつかます
20日の肉じゃがの野菜は食育ですみれぐみが切ります。
★印はすみれぐみのリクエストメニューです。