

令和元年11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
1	金	ふりかけご飯 筑前煮 青菜としらすのお浸し 卵とじうどん さつま揚げと切り昆布の煮物 バナナ	味噌汁 マカロニきな粉 牛乳 わかめおにぎり 柿 麦茶	米 ふりかけ 鶏肉 里芋 こんにゃく 焼き竹輪 人参 ごぼう 干し椎茸 グリンピース ほうれん草 しらす干し 白玉麩 わかめ マカロニ きな粉	527 22.2 12.6
2	土	バターロールパン カレーシチュー ココロサラダ	牛乳 フルーツポンチ ビスケット 麦茶	バターロールパン 豚肉 ポテト 人参 玉葱 牛乳 カリフラワー プロッコリー きゅうり コーン缶 フルーツ ビスケット	596 18.8 22.7
6	水	ご飯 さんまの竜田揚げ キャベツのごま酢和え	味噌汁 ミニパイ 牛乳	米 さんま キャベツ 人参 ごま バセリ 豆腐 ほうれん草 パイシート ウインナー 卵 フルーツ	611 22.1 30.8
7	木	わかめご飯 ★ピザ風ハンバーグ 白菜のお浸し	味噌汁 豆腐入りあんころ餅 牛乳	米 押麦 わかめ 豚肉 卵 玉葱 パン粉 牛乳 ビーマン チーズ 白菜 もやし 人参 おかか ごま 油揚げ 大根 豆腐 白玉粉	600 22.6 17.6
8	金	焼きそば 鶏肉と野菜のごま和え バナナ	スープ 中華風おこわ 麦茶	蒸し中華麺 豚肉 もやし キャベツ 人参 玉葱 ビーマン 鶏肉 わかめ きゅうり ごま ベーコン コーン缶 バセリ 米 もち米 茹で筍	496 20 13
9	土	豚肉の生姜焼き丼 お浸し 柿	牛乳 セサミトースト りんご 牛乳	米 豚肉 玉葱 ごま キャベツ もやし 人参 おかか 食パン 有塩バター フルーツ	713 25.2 28.4
11	月	焼肉丼 ちりめんサラダ バナナ	味噌汁 じゃがマヨネーズ 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 ビーマン ちりめんじゃこ 大根 きゅうり バセリ キャベツ ポテト フルーツ	559 25 19.8
12	誕生 会	ハムカツバーガー マカロニサラダ 柿	スープ 幼：フルーツショートケーキ 乳：スポンジケーキ 牛乳	ハンズパン(乳：バターロールパン) 有塩バター ロースハム 卵 薄力粉 パン粉 キャベツ マカロニ きゅうり 人参 豚肉 もやし 長葱	808 24 34.9
13	水	麦ご飯 かじきのステーキソース 五色野菜のごま醤油和え	味噌汁 フレンチトースト 牛乳	米 押麦 かじき 薄力粉 玉葱 人参 油揚げ もやし ビーマン きゅうり ごま 豆腐 なめこ 食パン 牛乳 卵 フルーツ	618 24.9 21.2
14	木	ほうとう風うどん 白いんげん豆煮 青菜のソテー	牛乳 蒸しパン りんごジュース	茹で麺 鶏肉 かぼちゃ 長葱 ごぼう 人参 白いんげん豆 ほうれん草 プレミックス粉 牛乳 卵 りんごジュース	553 18.5 10.7
15	金	ご飯 スキムオムレツ 人参グラッセ	味噌汁 プロッコリー みかん	米 ポテト ベーコン 卵 チーズ スキムミルク プロッコリー 人参 有塩バター 白菜 長葱 豚肉 薄力粉 春雨 茹で筍 生椎茸 キャベツ	638 20.2 18.9
16	土	バターロールパン ポークシチュー 青菜のごま和え	牛乳 茶飯おにぎり バナナ 麦茶	バターロールパン 豚肉 ポテト 玉葱 人参 グリンピース ほうれん草 もやし ごま 米 焼き海苔 フルーツ	565 19.6 14.5
18	月	ピピン丼 さつま芋サラダ バナナ	すまし汁 手作りクッキー 牛乳	米 豚肉 ほうれん草 人参 もやし ごま さつま芋 かぼちゃ ベーコン 豆腐 みつば 薄力粉 有塩バター 卵 フルーツ	643 18.1 26.2
19	火	ツナとコーンのスパゲッティ 和風サラダ バナナ	スープ 鶏雑炊 麦茶	スパゲッティ 玉葱 薄力粉 牛乳 有塩バター 生クリーム さやいんげん 人参 きゅうり キャベツ しらす干し えのき茸 ビーマン 米 鶏肉 卵 長葱	562 18.1 18.4
20	水	納豆ご飯 鮭の照り焼き 切干大根の煮付け	味噌汁 ★パインのカップケーキ 牛乳	米 納豆 刻みのり 鮭 切干大根 人参 干し椎茸 油揚げ かぼちゃ ほうれん草 有塩バター 薄力粉 卵 フルーツ	650 27.3 20.2
21	木	バターサンド ポトフ 三色和え	牛乳 ツナとなめ茸のご飯 麦茶	食パン 有塩バター ポテト 豚肉 人参 玉葱 セロリ バセリ 卵 きゅうり 米 ツナ缶 なめ茸 刻みのり フルーツ	558 22.7 16.1
22	金	ご飯 ヘルシーミートローフ ポパイサラダ	味噌汁 ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	米 豚肉 豆腐 パン粉 牛乳 卵 玉葱 ロースハム ほうれん草 冬瓜 わかめ 寒天 ぶどうジュース ウエハース フルーツ	631 19.5 23
25	月	味噌ラーメン 根野菜の炒り煮 バナナ	牛乳 たらこおにぎり 幼：小魚 乳：昆布 麦茶	生中華麺 豚肉 もやし 長葱 人参 なたね ほうれん草 コーン缶 里芋 こんにゃく れんこん 米 たらこ 焼きのり フルーツ	582 21.7 12.5
26	火	三色丼 白菜サラダ バナナ	味噌汁 おからのマーブルケーキ 牛乳	米 鶏肉 卵 さやえんどう 白菜 きゅうり 人参 豆腐 ぶなしめじ 有塩バター 薄力粉 おから フルーツ	554 19.9 22.5
27	水	人参ロールパン ハムピカタ ツナの醤油サラダ	春雨スープ 塩昆布おにぎり 麦茶	人参ロールパン ロースハム 卵 薄力粉 粉チーズ キャベツ きゅうり 人参 ツナ缶 春雨 長葱 米 塩昆布 ごま 焼きのり	461 17 15.5
28	木	ゆかりご飯 肉豆腐 ひじきサラダ	かき玉汁 大学芋 牛乳	米 ゆかり 豚肉 豆腐 しらたき 玉葱 人参 グリンピース ひじき ツナ缶 さやえんどう 卵 わかめ 長葱 さつま芋 ごま フルーツ	647 19.7 24.1
29	金	ハヤシライス わかめとコーンのサラダ	スープ 五目ビーフン 牛乳	米 豚肉 ポテト 玉葱 人参 グリンピース わかめ コーン缶 キャベツ きゅうり セロリ えのき茸 バセリ ビーフン むきえび 小葱	577 18.5 17.5
30	土	スパゲッティーナポリタン キャベツと竹輪の味噌マヨネーズ みかん	牛乳 ふりかけおにぎり りんご 麦茶	スパゲッティ ロースハム 玉葱 人参 ビーマン 粉チーズ 焼き竹輪 キャベツ 米 ふりかけ 焼きのり フルーツ	564 17.1 14.6

★印は、新しいメニューです
 ☆味噌汁のキャベツは、りすぐみがちぎります
 ●0、1、2歳のみ午前のおやつに、小魚・牛乳がつきます

平均
593
20.8
19.3
塩分
2.3