

令和2年2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	土	豚の生姜焼き丼 お浸し バナナ	牛乳 蒸しパン 牛乳	米 豚肉 玉葱 ごま もやし ほうれん草 おかか 卵 牛乳 プレミックス粉 フルーツ	665 25.3 24
3	月	★わかめご飯 鬼ハンバーグ ブロッコリー	味噌汁 大豆といりこの揚げ煮 ヨーグルト 麦茶	米 わかめ 押麦 豚肉 玉葱 卵 パン粉 牛乳 ウイナー 蒸し中華麺 グリンピース ブロッコリー 豆腐 なめこ 茹で大豆 ちりめんじゃこ フルーツ	587 26.8 20.2
4	火	★ほうとう風うどん うすら豆煮 青菜と人参のごま和え	牛乳 カレーチャーハン 麦茶	茹でうどん 鶏肉 かぼちゃ 長葱 人参 ごぼう ほうれん草 もやし ごま うすら豆 米 玉葱 ウイナー ビーマン 赤ビーマン カレー粉	511 16.1 15
5	水	かじきの野菜あんかけ 切干大根の煮付け	すまし汁 チーズ入り蒸しパン 牛乳	米 かじき 薄力粉 もやし ぶなしめじ 人参 ビーマン 切干大根 干し椎茸 油揚げ わかめ 白玉麸 長葱 薄力粉 卵 牛乳 チーズ フルーツ	536 21.6 14
6	木	ご飯 マーボー豆腐 パンサンスー	スープ カントリービスケット 牛乳	米 豆腐 豚肉 うすら卵 長葱 人参 春雨 きゅうり もやし ベーコン わかめ 白菜 薄力粉 有塩バター メープルシロップ フルーツ	618 18.7 23.4
7	金	人参ロールパン クリスマスチキン 青菜としらすの醤油フレンチ	スープ 和久まんじゅう 牛乳	人参ロールパン 鶏肉 コーンフレーク しらす干し ほうれん草 玉葱 えのき茸 パセリ 薄力粉 黒砂糖 つぶあん フルーツ	567 20.9 19.2
8	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	スープ シュガートースト 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 焼き竹輪 キャベツ もやし 長葱 食パン 有塩バター フルーツ	510 16.5 18.5
10	月	五穀ご飯 焼きキョーザ 和風サラダ	★味噌汁 バナナ	米 五穀米 餃子の皮 豚肉 キャベツ 長葱 にら しらす干し 人参 きゅうり もずく みつば パイシート ウイナー 卵 フルーツ	546 16.9 20.3
12	水	エビチリ焼きそば ツナの醤油サラダ りんご	スープ フルーツヨーグルトかけ ビスケット 牛乳	蒸し中華麺 むきえび 茹で筍 人参 玉葱 干し椎茸 パセリ ツナ缶 キャベツ きゅうり コーン缶 ほうれん草 ヨーグルト フルーツ	589 18.6 14.1
13	木	レーズンロールパン 鮭のハムマヨ焼き ブロッコリーのおかか和え	スープ 焼きおにぎり 麦茶	レーズンロールパン 鮭 ロースハム 卵 マヨネーズ 小葱 ブロッコリー 人参 おかか キャベツ 玉葱 パセリ 米 フルーツ	443 19.2 11.5
14	金	根菜カレーライス 野菜サラダ パイ	スープ チーズケーキ 牛乳	米 豚肉 さつま芋 れんこん 玉葱 人参 カレールウ キャベツ きゅうり 干しぶどう ロースハム 長葱 もやし 薄力粉 卵 有塩バター 生クリーム ヨーグルト クリームチーズ	741 19.5 32.7
15	土	卵とじうどん 大根の煮物 バナナ	牛乳 わかめおにぎり 麦茶	乾麺 卵 なたと 玉葱 ほうれん草 長葱 さつま揚げ 大根 人参 米 わかめ 焼き海苔 フルーツ	502 17 7.5
17	月	バターロールパン クリームチュー わかめとコーンのサラダ	牛乳 鮭寿司 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 シチュールウ わかめ コーン缶 キャベツ きゅうり 米 塩鮭 さやいんげん 焼き海苔	558 21.5 19.7
18	火	豆腐のふわ玉丼 ちりめんサラダ みかん	味噌汁 バナナマフィン 牛乳	米 豆腐 鶏肉 卵 干し椎茸 玉葱 グリンピース ちりめんじゃこ 大根 人参 きゅうり ポテト 長葱 薄力粉 牛乳 フルーツ	579 19.7 18
19	誕生会	コーン入りターメリックライス エビフライ ミニトマト せんきゃべツ	スープ ミニトマト いちご 牛乳	米 コーン缶 有塩バター えび 薄力粉 卵 パン粉 キャベツ きゅうり 人参 ミニトマト ビーマン えのき茸 フルーツ	834 29.9 33
20	木	麦ご飯 さばの煮付け 野菜と鶏肉のごま和え	味噌汁 豆腐入り五平餅 麦茶	米 押麦 さば 鶏肉 きゅうり わかめ ごま かぼちゃ ほうれん草 豆腐 白玉粉 フルーツ	486 21.3 11.7
21	金	味噌ラーメン ひじきサラダ バナナ	チーズ 鶏雑炊 麦茶	生中華麺 豚肉 なたと 長葱 人参 コーン缶 ほうれん草 もやし ツナ缶 ひじき さやえんどう 米 鶏肉 卵 フルーツ	541 22.3 12.9
22	土	焼肉丼 酢味噌和え みかん	スープ セサミトースト 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 ビーマン 焼き竹輪 わかめ きゅうり コーン缶 食パン 有塩バター ごま フルーツ	579 26.7 16.5
25	火	★さつま芋ご飯 おでん キャベツと青菜の和え物	味噌汁 かぼちゃバナナボール 牛乳	米 さつま芋 ごま 焼き竹輪 うすら卵 大根 人参 こんにゃく キャベツ ほうれん草 豆腐 わかめ 長葱 プレミックス粉 かぼちゃ フルーツ	494 15.5 9.8
26	水	かじきの味噌チーズ焼き 五色野菜のごま醤油和え	すまし汁 れんこんニラちぢみ 牛乳	米 かじき チーズ 油揚げ 人参 きゅうり ビーマン もやし ごま 蒸しわかまぼこ ほうれん草 薄力粉 卵 にら 玉葱 れんこん フルーツ	478 22.3 12.3
27	木	納豆ご飯 ★高野豆腐の肉詰め お浸し	味噌汁 手作りあんまん 牛乳	米 納豆 焼き海苔 高野豆腐 鶏肉 人参 グリンピース きゃべつ もやし おかか ごま 大根 玉葱 薄力粉 つぶあん フルーツ	618 22.9 13
28	金	和風スパゲッティ 三色和え いちご	スープ 小魚おやき 牛乳	スパゲッティー 豚肉 干しえび 人参 キャベツ ぶなじめじ 干し椎茸 ビーマン おかか 焼き海苔 卵 きゅうり 鶏肉 セロリ わかめ 米 しらす干し	453 22.5 15.4
29	土	肉うどん ナムル バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶	乾麺 豚肉 卵 玉葱 ほうれん草 長葱 もやし きゅうり 人参 米 ゆかり 焼き海苔 フルーツ	514 18.1 9.4
					平均
					563
					20.9
					17
					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・牛乳がつきます

★印はすみれぐみのリクエストメニューです。