

4 月 献 立 表 かすみ保育園

日 曜	献 立 名	材料名 (昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (水)	人参ロールパン パナナ かじきのパン粉焼き 青菜とハムのソテー スープ (コーン・玉葱)	プリン、人参ロールパン、バター、パン粉、油	牛乳、かじき、ハム、チーズ、かじき、かじき	ほうれん草、パナナ、キャベツ、玉ねぎ、みかん、とうもろこし、もも、パイナップル	食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 プリンアラモード 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.3 g カルシウム 251 mg
02 (木)	焼きそば 和風サラダ スープ (鶏肉・わかめ・セロリ) デコボン	焼きそばめん、米、油、砂糖、ごま油	豚肉、鶏肉、しらす、かつお節	デコボン、キャベツ、もやし、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、セロリ、ピーマン、のり、わかめ、青のり	麦茶、ソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 おかかおにぎり 麦茶	エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 10.9 g カルシウム 71 mg
03 (金)	中華風そぼろ丼 パンサンスー 味噌汁 (豆腐・なめこ) いちご	米、ウエハース、春雨、粉糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉、豆腐、ヨーグルト、みそ	いちご、玉ねぎ、パイナップル、パナナ、桃、もも、みかん、もやし、きゅうり、にんじん、なめこ、たけ	麦茶、しょうゆ、酢、酒	小魚・牛乳 フルーツヨーグルトがけ ウエハース 麦茶	エネルギー 472 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 11.4 g カルシウム 97 mg
04 (土)	肉味噌うどん 切り干し大根の煮つけ 牛乳 りんご	うどん、米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	りんご、にんじん、ほうれん草、たけのこ、切干大根、ねぎ、椎茸、のり、しょうが	麦茶、しょうゆ、酒	小魚・牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶	エネルギー 523 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.4 g カルシウム 177 mg
06 (月)	カレーライス ちりめんサラダ スープ (ピーマン・えのき茸) いちご	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、ちりめんじゃこ	いちご、玉ねぎ、にんじん、大根、きゅうり、えのき茸、ピーマン、パナナ	カレールウ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 バナナ蒸しパン 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.7 g カルシウム 203 mg
07 (火)	ナポリタン 菜果サラダ スープ (コーン・青菜) バナナ	米、スパゲティ、油	ハム、ツナ、チーズ	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、みかん、ほうれん草、なめ茸、にんじん、干しぶど	麦茶、ケチャップ、ソース、酢、しょうゆ、みりん、酒、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 ツナとなめ茸のご飯 麦茶	エネルギー 468 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 10.0 g カルシウム 63 mg
08 (水)	ふりかけご飯 デコボン 鮭のマヨネーズ焼き 青菜もやし人参のごま和え <small>味噌汁 (油揚げ・ねぎ)</small>	米、小麦粉、マヨネーズ、大和いも、ごま/すり、砂糖、油	牛乳、鮭、油揚げ、ベーコン、みそ、卵、かつお節、鮭、鮭	デコボン、ほうれん草、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、玉ねぎ、青のり	ふりかけ、しょうゆ、ソース、食塩、こしょう	小魚・牛乳 洋風お好み焼き 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 18.9 g カルシウム 216 mg
09 (木)	麦ご飯 パイナップル マーボー豆腐 ナムル すまし汁 (かまぼこ・わかめ)	米、砂糖、麩、バター、麦、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、うずら卵、かまぼこ、きな粉、みそ	もやし、パイナップル、きゅうり、ねぎ、にんじん、わかめ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩	小魚・牛乳 お麩スナック 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.8 g カルシウム 220 mg
10 (金)	チーズロールパン いちご ハンバーグ いんげんとコーンのバターソテー 春雨スープ	チーズロールパン、米、春雨、油、パン粉、バター	豚肉、卵、豚肉、牛乳	いちご、さやいんげん、玉ねぎ、ねぎ、とうもろこし、にんじん	麦茶、ケチャップ、しょうゆ、食塩、ソース、コンソメ、こしょう、ナツメグ	小魚・牛乳 焼豚チャーハン 麦茶	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.7 g カルシウム 72 mg
11 (土)	磯うどん じゃが芋のそぼろ煮 牛乳 パイナップル	うどん、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、豚肉、かまぼこ	玉ねぎ、パイナップル、にんじん、ねぎ、グリーンピース、わかめ、のり	麦茶、しょうゆ、みりん、食塩	小魚・牛乳 茶飯おにぎり 麦茶	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 9.8 g カルシウム 153 mg
13 (月)	豚肉のしょうが焼き丼 フレンチサラダ 味噌汁 (豆腐・青菜) いちご	米、食パン、油、マヨネーズ、バター、ごま/いり	牛乳、豚肉、豆腐、ツナ、チーズ、みそ	いちご、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、ほうれん草、にんじん、干しぶど、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、食塩、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 ツナコーントースト 牛乳	エネルギー 704 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 32.9 g カルシウム 250 mg
14 (火)	ゆかりご飯 デコボン ★タンドリーチキン ほうれん草の醤油フレンチ わかめのかき玉スープ	米、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、卵、ハム、チーズ、しらす、卵	デコボン、ほうれん草、ねぎ、わかめ、ニンニク	しょうゆ、食塩、酢、コンソメ、カレー粉	小魚・牛乳 ハムチーズパイ 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 27.2 g カルシウム 259 mg
15 (水)	ご飯 パイナップル さんまの蒲焼き 三色和え <small>味噌汁 (キャベツ・油揚げ・わかめ)</small>	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さんま、卵、みそ、油揚げ	パイナップル、きゅうり、キャベツ、にんじん、のり、わかめ	しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	小魚・牛乳 いももち 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 23.5 g カルシウム 181 mg
16 (木)	醤油ラーメン 野菜と鶏肉のごま和え バナナ スティックチーズ	中華めん、小麦粉、砂糖、バター、ごま/すり、ごま油、油	牛乳、鶏肉、豚肉、なると、チーズ、卵	バナナ、きゅうり、とうもろこし、ほうれん草、いちご、ねぎ、にんじん、わかめ、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、酢	小魚・牛乳 いちごミルクマフィン 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 20.7 g カルシウム 277 mg
17 (金)	黒糖ロールパン デコボン ボルシチ ブロッコリーサラダ 牛乳	黒糖ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉、生クリーム	デコボン、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし、トマトピューレ、ごぼう、グリーン	麦茶、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、酒、こしょう	小魚・牛乳 鳥飯 麦茶	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 18.0 g カルシウム 177 mg

