

# 6 月 献 立 表

かすみ保育園

日 ノ 曜	献 立 名	材料名 (給食・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 — 月 —	ガパオ丼 バンサンスー わかめのかき玉スープ ぶどう	じゃがいも、米、マヨネーズ、春雨、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵	玉ねぎ、もやし、きゅうり、ピーマン、ねぎ、にんじん、わかめ	しょうゆ、酢、オイスターソース、コンソメ、みりん、酒、食塩、バジル粉	小魚・牛乳 じゃがマヨネーズ 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.7 g カルシウム 154 mg
02 — 火 —	レーズンロールパン メロン カレーコロッケ キャベツと青菜の和え物 スープ (えのき茸・玉葱・パセリ)	じゃがいも、パン、米、油、パン粉、小麦粉、ごま油	卵、豚肉、ウィンナー、かつお節	玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、えのき茸、とうもろこし	ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう、パセリ粉	小魚・牛乳 卵チャーハン 麦茶	エネルギー 538 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 19.2 g カルシウム 72 mg
03 — 水 —	ご飯 バナナ 鮭の干草焼き 小松菜とコーンのごま和え 味噌汁 (じゃが芋・葱)	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、バター、ごま/すり、砂糖、油	牛乳、鮭、みそ	小松菜、えのき茸、にんじん、ねぎ、とうもろこし、ジャム、さやえんどう	しょうゆ	小魚・牛乳 二色サンド 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.3 g カルシウム 226 mg
04 — 木 —	焼きうどん ちりめんサラダ スープ (青菜・玉葱) キウイフルーツ	うどん、米、油	豚肉、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、大根、きゅうり、にんじん、キャベツ、ほうれん草、ピーマン	麦茶、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう、こしょう	小魚・牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶	エネルギー 312 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 6.8 g カルシウム 57 mg
05 — 金 —	わかめご飯 パイナップル マーボー豆腐 ツナの醤油サラダ 味噌汁 (大根・油揚げ)	米、砂糖、せんべい、麦、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、うずら卵、ツナ、みそ、油揚げ	キャベツ、大根、ねぎ、きゅうり、にんじん、寒天、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	小魚・牛乳 あじさいゼリー せんべい 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.8 g カルシウム 230 mg
06 — 土 —	卵とじうどん じゃが芋のそぼろ煮 キウイフルーツ	うどん、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、卵、豚肉、なると	玉ねぎ、キウイフルーツ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、グリーンピース	しょうゆ、みりん	小魚・牛乳 蒸しパン 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 11.7 g カルシウム 188 mg
08 — 月 —	インディアンズバグティ 菜葉サラダ スープ (えのき茸・青菜) バナナ	じゃがいも、スパゲティ、油	牛乳、豚肉、ベーコン、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草、えのき茸、ピーマン、にんじん	食塩、酢、しょうゆ、コンソメ、カレー粉	小魚・牛乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 23.1 g カルシウム 168 mg
09 — 火 —	豚肉の甘辛丼 ナムル 味噌汁 (麩・葱) メロン	米、米粉、ホットケーキ粉、油、砂糖、麩、ごま油	牛乳、豚肉、卵、みそ、チーズ	もやし、きゅうり、ねぎ、キャベツ、にんじん、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、酢	小魚・牛乳 ボンデケーショ 牛乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 23.8 g カルシウム 226 mg
10 — 水 —	ご飯 パイナップル さばの煮付け お浸し (キャベツ・人参) 味噌汁 (豆腐・わかめ)	米、小麦粉、砂糖、バター	牛乳、さば、豆腐、みそ、卵、かつお節、さば、さば	パイナップル、キャベツ、にんじん、ほうれん草、わかめ、しょうが	しょうゆ、みりん	小魚・牛乳 かえるクッキー 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 21.6 g カルシウム 181 mg
11 — 木 —	人参ロールパン パンブキンシチュー ほうれん草の醤油フレンチ スティックチーズ	人参ロールパン、米、じゃがいも、油、砂糖	鶏肉、牛乳、チーズ、しらす	ぶどう、ほうれん草、玉ねぎ、かぼちゃ、ピーマン、のり	麦茶、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	小魚・牛乳 鶏そぼろおにぎり 麦茶	エネルギー 546 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 15.0 g カルシウム 178 mg
12 — 金 —	納豆ご飯 キウイフルーツ ピーマンの肉づめ セロリと鶏肉のごま味噌和え 味噌汁 (油揚げ・ねぎ)	米、食パン、ごま/すり、バター、砂糖、パン粉、油、小麦粉、ごま油	牛乳、豚肉、納豆、鶏肉、ベーコン、チーズ、卵、みそ、油揚げ	セロリ、きゅうり、玉ねぎ、ピーマン、とうもろこし、ねぎ、のり	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉、ナツメグ、こしょう	小魚・牛乳 カレー風ピザトースト 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 28.7 g カルシウム 319 mg
13 — 土 —	ハヤシライス 酢味噌和え パイナップル	米、じゃがいも、食パン、砂糖、バター、油	牛乳、豚肉、竹輪、みそ、きな粉	パイナップル、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、わかめ	ハヤシルウ、酢、しょうゆ	小魚・牛乳 きなこトースト 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.4 g カルシウム 160 mg
15 — 月 —	あんかけ焼きそば 和風サラダ スープ (コーン・青菜) パイナップル	焼きそばめん、米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉、かまぼこ、えび、チーズ、しらす	キャベツ、玉ねぎ、とうもろこし、ほうれん草、にんじん、きゅうり	麦茶、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	小魚・牛乳 わかめ入りチーズ茶飯 麦茶	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 10.9 g カルシウム 105 mg
16 — 火 —	ふりかけご飯 バナナ ハムピカタ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 (大根・玉葱・わかめ)	米、食パン、バター、砂糖、小麦粉、ごま/すり	牛乳、卵、ハム、みそ、チーズ、かつお節	バナナ、ブロッコリー、大根、玉ねぎ、にんじん、わかめ	ふりかけ、しょうゆ、パセリ粉	小魚・牛乳 セサミトースト 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.4 g カルシウム 218 mg
17 — 水 —	ご飯 メロン さんまの竜田揚げ キャベツのごま酢和え すまし汁 (かまぼこ・青菜)	米、ウエハース、砂糖、片栗粉、油、ごま/すり	牛乳、さんま、かまぼこ	キャベツ、ほうれん草、にんじん、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 フルーツポンチ ウエハース 牛乳	エネルギー 665 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 27.0 g カルシウム 187 mg

日 曜	献立名	材料名(給食・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		
18 木	黒糖ロールパン スープ(もやし・葱) ヘルシーミートローフ キウイフルーツ ブロッコリー 人参グラッセ	黒糖ロールパン、ホットケーキ粉、バター、パン粉、マヨネーズ	牛乳、豆腐、豚肉、卵、おから	キウイフルーツ、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、もやし、ねぎ	ケチャップ、ソース、食塩、コンソメ、ナツメグ、こしょう	小魚・牛乳 おからのスコーン 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 26.3 g カルシウム 234 mg
19 金	五穀ご飯 ぶどう シュウマイ 人参しりしり 味噌汁(キャベツ・玉葱)	米、砂糖、小麦粉、バター、焼売の皮、五穀、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、みそ	ぶどう、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、グリーンピース	酒、めんつゆ、しょうゆ、食塩、こしょう	小魚・牛乳 手作りのマドレーヌ 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 23.3 g カルシウム 173 mg
20 土	焼肉丼 野菜と鶏肉のごま和え メロン	食パン、米、マヨネーズ、バター、砂糖、ごま/すり、油、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、みそ	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、わかめ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、酢、パセリ粉	小魚・牛乳 エッグサンド 牛乳	エネルギー 703 kcal たんぱく質 32.3 g 脂 質 30.7 g カルシウム 191 mg
22 月	バターロールパン パイナップル ポークビーンズ フレンチサラダ スープ(ピーマン・えのき苗)	バターロールパン、そうめん、じゃがいも、油、砂糖	大豆、豚肉、かまぼこ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのき茸、ピーマン、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、みりん、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 にゅうめん 麦茶	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 20.8 g カルシウム 98 mg
23 火	冷やし中華 ひじきサラダ スティックチーズ バナナ	中華めん、米、砂糖、ごま油、油、ごま/いり	豚肉、卵、なるど、チーズ、鮭、ツナ	バナナ、もやし、きゅうり、さやえんどう、にんじん、ひじき	麦茶、しょうゆ、酢、めんつゆ、食塩	小魚・牛乳 鮭とわかめの混ぜご飯 麦茶	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 12.5 g カルシウム 132 mg
24 水	ご飯 キウイフルーツ かじきの西京焼き 五色野菜のごま醤油和え すまし汁(豆腐・三つ葉)	米、さつまいも、砂糖、ごま/すり、バター	牛乳、かじき、豆腐、油揚げ、みそ、卵	キウイフルーツ、もやし、にんじん、きゅうり、三つ葉、ピーマン	しょうゆ、みりん、酒、食塩	小魚・牛乳 さつまいもパイ 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 22.9 g カルシウム 220 mg
25 木	マカロニグラタン 三色和え スープ(コーン・玉葱) メロン	ショートケーキ、マカロニ、小麦粉、バター、油、砂糖、パン粉	牛乳、鶏肉、卵、チーズ	メロン、玉ねぎ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、パセリ	しょうゆ、食塩、酢、コンソメ、パセリ粉、こしょう、こしょう	小魚・牛乳 ショートケーキ 牛乳	エネルギー 708 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 32.2 g カルシウム 258 mg
26 金	カレーライス ココロサラダ スープ(ハム・キャベツ・人参) ぶどう	米、じゃがいも、白玉粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、ハム	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	カレールー、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 豆腐入り甘辛団子 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.5 g カルシウム 186 mg
27 土	肉うどん 酢の物 バナナ 牛乳	うどん、米、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、しらす、かつお節	バナナ、玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草、ねぎ、のり、わかめ	麦茶、しょうゆ、みりん、酢	小魚・牛乳 おかかおにぎり 麦茶	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 9.0 g カルシウム 163 mg
29 月	ご飯 パイナップル 肉じゃが 青菜ともやしのごま和え 味噌汁(わかめ・油揚げ・玉葱)	じゃがいも、米、パンネ、しらたき、砂糖、オリーブ油、油、ごま/すり	牛乳、豚肉、ベーコン、みそ、油揚げ	玉ねぎ、ほうれん草、トマト、にんじん、もやし、グリーンピース、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 パンネトマトソース 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.6 g カルシウム 196 mg
30 火	チーズロールパン ぶどう 鶏肉のケチャップ焼き キャベツとしめじのじゃこ炒め 春雨スープ	米、チーズロールパン、春雨、オリーブ油、砂糖	鶏肉、ちりめんじゃこ	ぶどう、キャベツ、しめじ、ねぎ、ニンニク	麦茶、ケチャップ、しょうゆ、ソース、みりん、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 焼きおにぎり 麦茶	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 73 mg

1ヶ月平均栄養価

エネルギー 562 kcal  
たんぱく質 20.4 g  
脂 質 19.9 g  
塩 分 2.6 g