



# 令和3年3月献立表

かすみ保育園

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		
01 月	バターサンド バナナ ポトフ ひじきサラダ 牛乳	じゃがいも、食パン、米、バター、油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、ツナ、チーズ	玉ねぎ、バナナ、にんじん、とうもろこし、セロリ、さやえんどう、ひじき、ニンニク	麦茶、めんつゆ、コンソメ、酢、食塩、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 洋風かきたま雑炊 麦茶	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.4 g カルシウム 185 mg
02 火	ゆかりご飯 いちご つくね焼き ほうれん草しらすのお浸し 味噌汁(じゃがいも、玉葱)	米、じゃがいも、ビスケット、片栗粉、砂糖、油、砂糖	鶏肉、ヨーグルト、卵、しらす、みそ、かつお節	ほうれん草、パイナップル、玉ねぎ、バナナ、桃、もも、みかん、ねぎ、キウイ、しょうが	麦茶、しょうゆ、みりん、酒、食塩、こしょう	小魚・牛乳 フルーツヨーグルトがけ ビスケット 麦茶	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 8.5 g カルシウム 123 mg
03 水	ちらし寿司 デコボン えびフライ せんきゃべつ すまし汁(花魁・葱)	ショートケーキ、米、パン粉、油、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、麩	牛乳、えび、卵、油揚げ、でんぷん	デコボン、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、さやえんどう、椎茸、のり	酢、しょうゆ、ソース、食塩、酒	小魚・牛乳 幼：ロールケーキ 乳：スポンジケーキ 牛乳	エネルギー 759 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 28.2 g カルシウム 227 mg
04 木	あんかけ焼きそば ちりめんサラダ スープ(ハム・小松菜) パイナップル	焼きそばめん、米、油、片栗粉、砂糖	豚肉、かまぼこ、えび、ハム、たらこ、ちりめんじゃこ	パイナップル、大根、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、小松菜、えのき茸、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	小魚・牛乳 たらこおにぎり 麦茶	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 10.1 g カルシウム 84 mg
05 金	豆腐のふわ玉丼 わかめとコーンのサラダ 味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉) いちご	米、ウエハース、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、みそ、油揚げ	キャベツ、かぶ、玉ねぎ、きゅうり、とうもろこし、かぶ、にんじん、グリーンピース	しょうゆ、酢、食塩	小魚・牛乳 ★オレシゼリー ウエハース 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.9 g カルシウム 213 mg
06 土	ナポリタン お浸し(青菜・もやし) スープ(豚肉・キャベツ) バナナ	米、スパゲティ、油	豚肉、ハム、チーズ、かつお節	バナナ、玉ねぎ、もやし、ほうれん草、キャベツ、にんじん、ピーマン、のり	麦茶、ケチャップ、ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 茶飯おにぎり 麦茶	エネルギー 410 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 7.0 g カルシウム 58 mg
08 月	★ハヤシライス 三色和え スープ(玉葱・セロリ) デコボン	米、じゃがいも、白玉粉、砂糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、卵、きな粉	デコボン、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、セロリ、グリーンピース	ハヤシルウ、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉	小魚・牛乳 ★豆腐入りきな粉団子 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 186 mg
09 火	ミートソーススパゲティ ★ココロサラダ スープ(ピーマン・えのき茸) いちご	スパゲティ、米、もち米、油、小麦粉、オリーブ油、砂糖、ごま油	豚肉、チーズ	玉ねぎ、にんじん、プロックリー、カリフラワー、きゅうり、えのき茸、とうもろこし	麦茶、ソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、酒、ナツメグ、こしょう	小魚・牛乳 中華風おこわ 麦茶	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.4 g カルシウム 69 mg
10 水	麦ご飯 パイナップル ぶりの味噌焼き 切り干し大根の煮つけ むら雲汁(豆腐・卵・葱)	米、食パン、麦、砂糖、バター、片栗粉、油	牛乳、ぶり、豆腐、卵、ハム、チーズ、みそ、油揚げ	パイナップル、ねぎ、切干大根、にんじん、椎茸、さやえんどう、ニンニク、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、食塩	小魚・牛乳 ハムチーズトースト 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 22.9 g カルシウム 262 mg
11 木	チーズロールパン バナナ ポークビーンズ マカロニサラダ 春雨スープ	米、チーズロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、春雨、油、砂糖	水煮大豆、豚肉、いか	バナナ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ	麦茶、ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、パセリ粉	小魚・牛乳 焼きおにぎり 麦茶 幼：するめ 乳：おしゃぶり昆布	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.6 g カルシウム 69 mg
12 金	ピピン丼 キャベツのごま酢和え 味噌汁(白菜・わかめ) デコボン	米、じゃがいも、餃子の皮、砂糖、油、ごま、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、みそ	デコボン、キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん、白菜、玉ねぎ、わかめ、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、カレー粉、パセリ粉	小魚・牛乳 インドサモサ 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.7 g カルシウム 196 mg
13 土	きのこ肉うどん 大根のそぼろ煮 スティックチーズ バナナ	うどん、食パン、バター、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉、チーズ	大根、バナナ、しめじ、ほうれん草、にんじん、しいたけ、えのき茸、ねぎ、グリーンピース	しょうゆ、みりん	小魚・牛乳 シュガートースト 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.3 g カルシウム 214 mg
15 月	焼肉丼 菜果サラダ 味噌汁(豆腐・青菜) いちご	米、ベネ、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚肉、豆腐、ハム、みそ	玉ねぎ、キャベツ、トマト缶、きゅうり、みかん、ほうれん草、にんじん、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 ベネトマトソース 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 19.8 g カルシウム 198 mg
16 火	★ハムカツバーガー デコボン ポテトサラダ ミニトマト スープ(キャベツ・人参)	パンズパン、小麦粉、バター、砂糖、マヨネーズ、パン粉、油、バターロールパン	牛乳、ハム、卵、おから	デコボン、ミニトマト、キャベツ、にんじん、きゅうり	ココア、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 おからのマーブルケーキ 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 29.0 g カルシウム 195 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		
17 水	ふりかけご飯 かじきの西京焼き 五色野菜のごま醤油和え すまし汁(はんぺん・みつば)	米、米粉、砂糖、油、ごま、砂糖	牛乳、かじき、豆乳、おから、はんぺん、油揚げ、みそ	パイナップル、もやし、にんじん、きゅうり、三つ葉、ピーマン	ふりかけ、しょうゆ、みりん、酒、食塩	小魚・牛乳 ★米粉ドーナツ 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.1 g カルシウム 222 mg
18 木	卵とじうどん 野菜と鶏肉のごま和え スティックチーズ バナナ	うどん、もち米、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	鶏肉、卵、チーズ、あずき、なると、きな粉	バナナ、きゅうり、ほうれん草、玉ねぎ、ねぎ、わかめ、レモン果汁	麦茶、しょうゆ、みりん、酢、食塩	小魚・牛乳 ★二色ぼたもち 麦茶	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 9.1 g カルシウム 147 mg
19 金	ご飯 ★チーズインハンバーグ 人参グラッセ スープ(もやし・ハム・葱)	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、パン粉、バター、油	牛乳、豚肉、卵、チーズ、ハム、しらす	いちご、プロックリ、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、こしょう、ナツメグ	小魚・牛乳 しらすマヨトースト 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 24.2 g カルシウム 228 mg
22 月	バターロールパン ポークシチュー フレンチサラダ 牛乳	バターロールパン、じゃがいも、米、油	牛乳、豚肉、ツナ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、なめ茸、干しぶどう、グリーンピース、のり	麦茶、酢、みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	小魚・牛乳 ツナとなめ茸のご飯 麦茶	エネルギー 603 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.6 g カルシウム 173 mg
23 火	★醤油ラーメン 紫花豆煮 れんこんサラダ スティックチーズ	中華めん、米、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	卵、豚肉、ツナ、なると、チーズ、ウインナー、かつお節	バナナ、れんこん、とうもろこし、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、グリーンピース	だし汁、麦茶、しょうゆ、食塩、こしょう	小魚・牛乳 卵チャーハン 麦茶	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.3 g カルシウム 142 mg
24 水	五穀ご飯 鮭の照り焼き 青菜とコーンとハムのソテー 味噌汁(大根・えのき茸・わかめ)	米、じゃがいも、片栗粉、五穀、油、砂糖	牛乳、鮭、ハム、みそ	いちご、ほうれん草、大根、キャベツ、とうもろこし、えのき茸、のり、わかめ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、こしょう	小魚・牛乳 いももち 牛乳	エネルギー 410 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 8.8 g カルシウム 167 mg
25 木	三色丼 白菜サラダ パイナップル 味噌汁(豆腐・なめこ)	米、油、砂糖	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、ウインナー、みそ	白菜、パイナップル、みかん、なめこ、きゅうり、にんじん、さやえんどう	みりん、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	小魚・牛乳 ミニパイ 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 26.4 g カルシウム 190 mg
26 金	ご飯 肉豆腐 ナムル 味噌汁(麩・葱)	米、小麦粉、しらたき、バター、粉糖、コーンフレーク、砂糖、油、麩、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、卵、みそ	デコボン、もやし、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、干しぶどう、グリーンピース	しょうゆ、酢	小魚・牛乳 ロッククッキー 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.4 g カルシウム 229 mg
27 土	豚肉のしょうが焼き丼 キャベツとちくわの味噌マヨネーズ スープ(えのき茸・青菜) パイナップル	米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、豚肉、竹輪、卵、みそ	玉ねぎ、パイナップル、キャベツ、ほうれん草、えのき茸、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	小魚・牛乳 蒸しパン 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 23.4 g カルシウム 190 mg
29 月	わかめご飯 厚焼き玉子 お浸し(青菜・もやし) けんちん汁	米、小麦粉、大和いも、麦、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、卵、豆腐、豚肉、鶏肉、油揚げ、えび、かつお節	いちご、もやし、ほうれん草、キャベツ、大根、ねぎ、にんじん、ごぼう、青のり	だし汁、しょうゆ、ソース、食塩	小魚・牛乳 和風お好み焼き 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.2 g カルシウム 230 mg
30 火	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ シルバーサラダ スープ(ハム・白菜・わかめ)	米、マカロニ、マヨネーズ、春雨、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、卵、ハム、きな粉	パイナップル、白菜、きゅうり、ねぎ、にんじん、わかめ、しょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	小魚・牛乳 マカロニのきな粉かけ 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.3 g カルシウム 155 mg
31 水	ご飯 さわらのカレーニエル れんこんとさつま揚げの金平 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	米、砂糖、小麦粉、バター、油、ごま、片栗粉	牛乳、さわら、卵、さつま揚げ、みそ	デコボン、かぼちゃ、れんこん、ほうれん草、にんじん、さやえんどう	しょうゆ、酒、みりん、カレー粉、食塩	小魚・牛乳 手作りマドレーヌ 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 20.4 g カルシウム 187 mg

●都合により一部変更する場合があります。

●0.1.2歳のみ午前のおやつに小魚・牛乳がつきます。

●3日は誕生会です。

★印は新しいメニューです。

☆印はすみれぐみのリクエストメニューです。

1ヶ月平均栄養価	
エネルギー	542 kcal
たんぱく質	20.4 g
脂質	17.5 g
塩分	2.5 g