

# 5 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	栄 養 価
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	
01 — 金 —	ご飯 いちご チーズハンバーグ 青菜とハムのソテー スープ (コーン・玉葱)	米、白玉粉、 パン粉、油	牛乳、豚肉、 豆腐、あんこ、 チーズ、卵、ハ ム	いちご、ほうれ ん草、玉ねぎ、 キャベツ、とう もろこし	ケチャップ、 ソース、食塩、 コンソメ、パセ リ粉、こしょ う、ナツメグ	小魚・牛乳 豆腐入りあんころもち 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 21.2 g カルシウム 253 mg
02 — 土 —	きのこ肉のうどん キャベツのごま酢和え 牛乳 バナナ	うどん、米、 ごま/すり、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベ ツ、しめじ、ほ うれん草、にん じん、しいた ぎ、えのき草、 ねぎ、のり	麦茶、しょう ゆ、酢、みり ん、食塩、パセ リ粉	小魚・牛乳 わかめおにぎり 麦茶	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 8.0 g カルシウム 173 mg
07 — 木 —	みそラーメン 三色和え スティックチーズ いちご	中華めん、米 粉、バター、砂 糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、 卵、チーズ、な ると、みそ	いちご、バナ ナ、きゅうり、 もやし、ほうれ ん草、にんじ ん、とうもろこ し、ねぎ	しょうゆ、酒、 酢、食塩、こ しょう	小魚・牛乳 米粉とバナナのケーキ 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 22.3 g カルシウム 253 mg
08 — 金 —	わかめご飯 パイナップル スキムオムレツ風 シルバーサラダ スープ (豚肉・キャベツ)	食パン、米、 じゃがいも、マ ヨネーズ、香 雨、麦、バター	牛乳、卵、豚 肉、ベーコン、 チーズ、脱脂粉 乳	パイナップル、 キャベツ、きゅ うり、にんじ ん、ブルーベ リージャム、 ジャム	しょうゆ、食 塩、コンソメ、 パセリ粉、こ しょう	小魚・牛乳 三色ロールサンド 牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 22.3 g カルシウム 236 mg
09 — 土 —	ナポリタン 酢の物 牛乳 キウイフルーツ	米、スパゲ ティー、油、砂 糖	牛乳、ハム、し らす、チーズ	玉ねぎ、キウイ フルーツ、きゅ うり、にんじ ん、ピーマン、 のり、わかめ	麦茶、ケチャッ プ、ふりかけ、 ソース、しょう ゆ、酢、食塩、 こしょう	小魚・牛乳 ふりかけおにぎり 麦茶	エネルギー 458 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 10.3 g カルシウム 187 mg
11 — 月 —	ハヤシライス フレンチサラダ ★にら玉スープ パイナップル	米、じゃがい も、小麦粉、砂 糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵	キャベツ、パイ ナップル、玉ね ぎ、にんじん、 きゅうり、に ら、干しぶどう	ハヤシルウ、 酢、食塩、お 茶、コンソメ、 こしょう	小魚・牛乳 抹茶蒸しパン 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.3 g カルシウム 212 mg
12 — 火 —	麦ご飯 キウイフルーツ 酢豚風 ちりめんサラダ 味噌汁 (キャベツ・玉葱)	米、じゃがい も、ウエハー ス、砂糖、油、 麦、片栗粉、ご ま油	牛乳、豚肉、み そ、ちりめん じゃこ	玉ねぎ、キウイ フルーツ、みか ん、みかん、大 根、キャベツ、 にんじん、きゅ うり、オレンジ	しょうゆ、酢、 ケチャップ、食 塩、パセリ粉、 こしょう	小魚・牛乳 オレンジゼリー 牛乳 ウエハース	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.1 g カルシウム 180 mg
13 — 水 —	ご飯 メロン 白身魚のピカタ マカロニサラダ スープ (ピーマン・えのき草)	米、食パン、マ ヨネーズ、マカ ロニ、バター、 砂糖、油、小麦 粉	牛乳、メルルー サ、卵、きな 粉、メルルー サ、メルルーサ	メロン、きゅう り、えのき草、 にんじん、ピー マン	ケチャップ、 しょうゆ、ソー ス、食塩、コン ソメ、パセリ粉	小魚・牛乳 きなこトースト 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.4 g カルシウム 154 mg
14 — 木 —	ふりかけご飯 春雨スープ チキンカツ ぶどう せんキャベツ トマト	米、ホットケ ーキ粉、砂糖、 油、パン粉、小 麦粉、マヨネ ーズ、春雨	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、卵	メロン、トマ ト、キャベツ、 きゅうり、ね ぎ、にんじん	ふりかけ、ケ チャップ、ソー ス、しょうゆ、 コンソメ、食塩	小魚・牛乳 ヨーグルト入りマフィン 牛乳	エネルギー 685 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 23.7 g カルシウム 215 mg
15 — 金 —	おかめうどん 野菜と鶏肉のごま和え スティックチーズ バナナ	うどん、米、ご ま/すり、砂糖、 油、ごま油	卵、鶏肉、かま ぼこ、えび、 チーズ	バナナ、きゅう り、ほうれん 草、ねぎ、グリ ンピース、椎 茸、わかめ、レ モン果汁	麦茶、しょう ゆ、酢、食塩、 こしょう	小魚・牛乳 えびチャーハン 麦茶	エネルギー 464 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 11.7 g カルシウム 158 mg
16 — 土 —	豚肉の甘辛丼 ほうれん草の醤油フレンチ 牛乳 バナナ	食パン、米、 油、バター、砂 糖	牛乳、豚肉、し らす、みそ	ほうれん草、パ ナナ、キャベ ツ、ねぎ、ジャ ム、ニンニク、 しょうが	しょうゆ、酒、 酢、食塩	小魚・牛乳 二色サンド 牛乳	エネルギー 685 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 28.2 g カルシウム 293 mg
18 — 月 —	バターロールパン スープ (もやし・ハム・葱) 鮭のムニエルマトソースかけ パナナ ブロッコリー こぶき芋	バターロールパ ン、じゃがい も、米、小麦 粉、マヨネ ーズ、砂糖、油、 バター	鮭、ツナ、生ク リーム、ハム、 鮭、鮭	バナナ、ブロッ コリー、玉ね ぎ、もやし、ね ぎ、さやえん どう、のり	麦茶、ケチャッ プ、酢、食塩、 しょうゆ、酒、 ワイン、コンソ メ、パセリ粉	小魚・牛乳 ツナのぞぼろ寿司 麦茶	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 53 mg
19 — 火 —	ご飯 メロン 肉豆腐 パンサンサー 味噌汁 (麩・葱)	米、小麦粉、し らたき、砂糖、 春雨、バター、 油、麩、ごま/す り、ごま油	牛乳、豆腐、豚 肉、卵、みそ	玉ねぎ、ぶど う、にんじん、 もやし、きゅう り、ねぎ、グリ ンピース、青の り	しょうゆ、酢	小魚・牛乳 ★のりごまクッキー 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 226 mg
20 — 水 —	ツナとコーンのスパゲティー 和風サラダ スープ (青菜・玉葱) ぶどう	スパゲティー、 せんべい、パ ター、小麦粉、 油、オリーブ 油、砂糖、ごま 油	牛乳、ツナ、カ ルピス、生ク リーム、しらす	玉ねぎ、キャベ ツ、ぶどう、パ ナナ、とうもろ こし、みかん、 きゅうり、ほう れん草	しょうゆ、酢、 食塩、コンソメ	小魚・牛乳 カルピスポンチ 牛乳 せんべい	エネルギー 552 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 19.9 g カルシウム 227 mg
21 — 木 —	鶏の照りマヨ丼 ココロサラダ スープ (えのき草・玉葱・パセリ) パイナップル	米、じゃがい も、油、マヨ ネーズ、砂糖、 片栗粉	牛乳、鶏肉、チ ーズ	パイナップル、 玉ねぎ、ブロッ コリー、カリフ ラワー、きゅう り、キャベツ	しょうゆ、みり ん、酒、酢、食 塩、コンソメ、 パセリ粉、こ しょう	小魚・牛乳 ポテトおやき 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.0 g カルシウム 164 mg

