

令和3年 1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
		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	午後おやつ	
04 — 月 —	えびと卵のチリソース風丼 ツナの醤油サラダ スープ(キャベツ・人参) みかん	米、さつまいも、油、白玉粉、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、えび、卵、ツナ、きな粉	キャベツ、みかん、ねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 さつまいもち 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 14.9 g カルシウム 187 mg
05 — 火 —	ふりかけご飯 りんご 松風焼き 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(大根・玉葱)	米、小麦粉、砂糖、油、ごま、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、みそ、油揚げ、高野豆腐	玉ねぎ、大根、バナナ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、ピーマン	ふりかけ、しょうゆ、食塩	小魚・牛乳 バナナマフィン 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.2 g カルシウム 260 mg
06 — 水 —	ご飯 バイナップル さんまの竜田揚げ わかめとコーンのサラダ すまし汁(豆腐・三つ葉)	米、小麦粉、油、片栗粉、メープルシロップ、バター、砂糖、ごま油	牛乳、さんま、豆腐、生クリーム	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、三つ葉、にんじん、わかめ、しょうが	しょうゆ、酒、酢、食塩	小魚・牛乳 カントリービスケット 牛乳	エネルギー 738 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 37.0 g カルシウム 207 mg
07 — 木 —	みそラーメン ひじきの炒め煮 スティックチーズ バナナ	中華めん、米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉、卵、なると、竹輪、チーズ、みそ、油揚げ	もやし、ほうれん草、にんじん、大根、ねぎ、かぶ、ひじき、せり	麦茶、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	小魚・牛乳 七草粥風汁かけご飯 麦茶	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.6 g カルシウム 170 mg
08 — 金 —	チーズロールパン ミニトマト ハンバーグ みかん こぶき芋 スープ(えのき茸・青菜)	チーズロールパン、じゃがいも、米、油、パン粉、ごま油	豚肉、卵、ウィンナー、牛乳、かつお節	ミニトマト、玉ねぎ、ほうれん草、えのき茸、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、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 焼豚チャーハン 乳：おしゃぶり昆布 幼：するめ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 21.7 g カルシウム 72 mg
09 — 土 —	卵とじうどん じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	うどん、じゃがいも、食パン、砂糖、バター、片栗粉、油	牛乳、卵、豚肉、なると、きな粉	玉ねぎ、バナナ、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 きなこトースト 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 165 mg
12 — 火 —	五穀ご飯 バイナップル 八宝菜 ほうれん草の醤油フレンチ 味噌汁(麩・わかめ)	米、砂糖、白玉粉、五穀、油、片栗粉、麩	豚肉、うすら卵、あずき、かまぼこ、しらす、みそ	白菜、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、椎茸、きくらげ、わかめ	麦茶、しょうゆ、食塩、酢、コンソメ	小魚・牛乳 お汁粉 麦茶	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 9.1 g カルシウム 105 mg
13 — 水 —	きのこスパゲティ 和風サラダ スープ(コーン・玉葱) みかん	じゃがいも、スパゲティ、油、オリーブ油、砂糖、ごま油	牛乳、ベーコン、しらす	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、まいし、しめじ、ピーマン	酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 20.8 g カルシウム 165 mg
14 — 木 —	バターロールパン バナナ ポトフ 三色和え 牛乳	じゃがいも、バターロールパン、米、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ、卵	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、セロリ、さやえんどう、のり、ニンニク	麦茶、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、酒、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 ツナのそぼろ寿司 麦茶	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.4 g カルシウム 166 mg
15 — 金 —	ゆかりご飯 りんご かじきのお好み焼き風 人参しりしり 味噌汁(大根・わかめ)	米、小麦粉、砂糖、バター、油、マヨネーズ、ごま	牛乳、かじき、卵、みそ、かつお節	りんご、大根、にんじん、もやし、青のり、わかめ	めんつゆ、ソース、食塩、こしょう	小魚・牛乳 手作りマドレーヌ 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.9 g カルシウム 179 mg
16 — 土 —	豚肉の甘辛丼 酢味噌和え スープ(青菜・玉葱) みかん	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、砂糖	牛乳、豚肉、竹輪、卵、みそ	きゅうり、玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、ねぎ、わかめ	しょうゆ、酒、酢、コンソメ、食塩	小魚・牛乳 ホットケーキ 牛乳	エネルギー 680 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 26.4 g カルシウム 222 mg
18 — 月 —	ご飯 みかん 焼き餃子 ナムル 味噌汁(豆腐・なめこ)	米、小麦粉、餃子の皮、砂糖、油、ごま油、片栗粉	豆腐、豚肉、みそ	もやし、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、なめこ、ねぎ、にら	しょうゆ、カレールウ、酢、酒、食塩、カレー粉	小魚・牛乳 手作りカレーまん りんごジュース	エネルギー 573 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 12.9 g カルシウム 124 mg
19 — 火 —	シーフード焼きそば 白菜サラダ スープ(ピーマン・えのき茸) バナナ	焼きそばめん、米、油、砂糖	えび、あさり、豚肉、ツナ	白菜、もやし、キャベツ、きゅうり、えのき茸、にんじん、ピーマン	麦茶、ソース、しょうゆ、酢、酒、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 豚肉入り混ぜご飯 麦茶	エネルギー 419 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 10.8 g カルシウム 79 mg
20 — 水 —	麦ご飯 りんご ふりの味噌焼き キャベツのごま酢和え すまし汁(かまぼこ・青菜)	米、せんべい、麦、砂糖、粉糖、ごま	ぶり、ヨーグルト、かまぼこ、みそ	キャベツ、バナナ、桃、もも、みかん、ほうれん草、にんじん、キウイ	麦茶、みりん、酒、酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 フルーツヨーグルトがけ せんべい 麦茶	エネルギー 466 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 9.8 g カルシウム 88 mg
21 — 木 —	かぼちゃロールパン バイナップル ボークビーンズ ハンサンスー スープ(玉葱・わかめ)	パン、米、じゃがいも、春雨、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	水煮大豆(国産)、豚肉、ツナ	玉ねぎ、パイナップル、にんじん、きゅうり、もやし、のり、わかめ	麦茶、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉	小魚・牛乳 のり巻き(ツナマヨ・きゅうり) 麦茶	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 14.7 g カルシウム 83 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		
22 — 金 —	ガバオ丼 フレンチサラダ スープ(えのき茸・玉葱・パセリ) バナナ	米、マカロニ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、きな粉	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ピーマン、にんじん、えのき茸、干しぶどう	しょうゆ、オリーブオイル、酢、食塩、コンソメ、みりん、酒、パセリ粉	小魚・牛乳 マカロニのきな粉かけ 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.8 g カルシウム 160 mg
23 — 土 —	肉うどん さつま揚げと刻みこんぶの煮物 りんご	食パン、うどん、マヨネーズ、バター、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ、さつま揚げ、卵	りんご、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、昆布	しょうゆ、みりん、パセリ粉	小魚・牛乳 ツナサンド 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.1 g カルシウム 184 mg
25 — 月 —	★ハヤシライス 青菜もやし人参のごま和え ★チンゲン菜のクリームスープ バナナ	米、じゃがいも、砂糖、クラッカー、ごま、油、片栗粉	牛乳、豚肉、ベーコン	ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、もやし、グリーンピース	ハヤシルウ、しょうゆ、食塩、コンソメ	小魚・牛乳 ★きらきらゼリー リッツ 牛乳	エネルギー 645 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 19.4 g カルシウム 242 mg
26 — 火 —	コーン入りターメリックライス チキンカツ 春雨スープ 人参グラッセ バイナップル ブロッコリー	米、パン粉、小麦粉、油、春雨、マヨネーズ、砂糖、バター	牛乳、鶏肉、卵	バイナップル、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、ねぎ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、タイム粉、パセリ粉	小魚・牛乳 ロールケーキ 牛乳	エネルギー 725 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 24.3 g カルシウム 177 mg
27 — 水 —	納豆ご飯 みかん 鮭のマヨネーズ焼き ★野菜の塩昆布和え 味噌汁(油揚げ・ねぎ)	米、食パン、マヨネーズ、バター、油、ごま油	牛乳、鮭、納豆、ウインナー、チーズ、油揚げ、みそ	きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、玉ねぎ、昆布、ピーマン、のり	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	小魚・牛乳 ピザトースト 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 21.9 g カルシウム 245 mg
28 — 木 —	★人参ロールパン りんご スペイン風オムレツ 鶏肉とキャベツのパンパンジー スープ(もやし・葱)	人参ロールパン、米、じゃがいも、ごま、バター、砂糖	卵、鶏肉、ハム、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、ピーマン、のり	麦茶、しょうゆ、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、こしょう	小魚・牛乳 おかかおにぎり 麦茶	エネルギー 408 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.4 g カルシウム 86 mg
29 — 金 —	★カレーうどん ひじきサラダ スティックチーズ いちご	うどん、コーンフレーク、マシュマロ、バター、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ	玉ねぎ、いちご、にんじん、ねぎ、さやえんどう、ひじき、グリーンピース	しょうゆ、めんつゆ、酢、食塩、カレー粉	小魚・牛乳 ★マシュマロフレーク 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.8 g カルシウム 232 mg
30 — 土 —	和風スパゲティー 酢の物 スープ(青菜・コーン) りんご	米、スパゲティー、油、砂糖	豚肉、しらす、えび、かつお節	きゅうり、とうもろこし、キャベツ、ほうれん草、にんじん、しめじ、ピーマン	麦茶、しょうゆ、食塩、酢、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶	エネルギー 411 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 7.2 g カルシウム 71 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。
- 26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。

