



令和3年2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)				献立名	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		午前おやつ 午後おやつ	エネルギー
01	豚肉のしょうが焼き丼 - 青菜もやし人参のごま和え - 味噌汁(豆腐・葱) - みかん	米、食パン、マヨネーズ、油、ごま、砂糖、ごま/いり	牛乳、豚肉、豆腐、チーズ、みそ	玉ねぎ、みかん、ほうれん草、もやし、ねぎ、にんじん、のり、しょうが	しょうゆ、みりん	小魚・牛乳 海苔とチーズのサンドイッチ 牛乳	エネルギー 666 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 26.8 g カルシウム 280 mg	
02	かぼちゃロールパン りんご - チリコンカン - キャベツと青菜の和え物 - スープ(かぶ・かぶの葉・ベーコン・人参)	パン、米、油、ごま油	豚肉、水煮大豆(国産)、ウィンナー、ベーコン	トマト缶、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、かぶ、ピーマン	ケチャップ、ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉、パセリ粉	小魚・牛乳 カレーチャーハン 麦茶	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 21.7 g カルシウム 115 mg	
03	ご飯 いちご - ★さばの竜田揚げ - ブロッコリーのおかか和え - むら雲汁	米、食パン、片栗粉、油、バター、砂糖、ごま	牛乳、さば、豆腐、卵、かまぼこ、かつお節	いちご、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	小魚・牛乳 ★セサミトースト 牛乳	エネルギー 678 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 28.4 g カルシウム 204 mg	
04	五穀ご飯 パイナップル - 高野豆腐入りハンバーグ - 三色和え - 味噌汁(里芋・青菜)	米、里いも、砂糖、油、五穀、パン粉	牛乳、豚肉、卵、高野豆腐、みそ、卵	りんご、パイナップル、きゅうり、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、酢、ソース、食塩、ナツメグ、シナモン、こしょう	小魚・牛乳 ★アップルパイ 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 24.8 g カルシウム 198 mg	
05	★きつねうどん - ジャが芋のそぼろ煮 - スティックチーズ - パナナ	うどん、米、じゃがいも、砂糖、麩、油、片栗粉	卵、鶏肉、豚肉、チーズ、油揚げ	バナナ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース	麦茶、しょうゆ、酒、みりん、食塩、コンソメ	小魚・牛乳 鶏雑炊 麦茶	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.4 g カルシウム 127 mg	
06	きのこスパゲティー - ナムル - スープ(豚肉・キャベツ) - りんご	米、スパゲティー、オリーブ油、砂糖、ごま/いり、ごま油	豚肉、ベーコン	もやし、さゆり、玉ねぎ、にんじん、まい草、しめじ、ピーマン	麦茶、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉	小魚・牛乳 塩昆布おにぎり 麦茶	エネルギー 387 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 7.7 g カルシウム 58 mg	
08	根菜カレーライス - ★ちりめんサラダ - 春雨スープ - りんご	米、さつまいも、クラッカー、油、砂糖、春雨	牛乳、豚肉、ちりめんじゃこ	にんじん、玉ねぎ、みかん、大根、れんこん、きゅうり、キウイ、桃、ねぎ	カレーパウダー、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 フルーツポンチ ビスケット 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16.2 g カルシウム 200 mg	
09	赤鬼ライス パイナップル - 竹輪の磯辺揚げ - お浸し(白菜・もやし・人参) - 味噌汁(わかめ・玉葱)	米、焼そばめん、油、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま、ごま/いり	ヨーグルト、竹輪、大豆、鶏肉、みそ、卵、ウィンナー、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、パイナップル、もやし、白菜、にんじん、わかめ、青のり	ケチャップ、しょうゆ、みりん、ソース、食塩、こしょう	小魚・牛乳 大豆といりこの揚げ煮 ヨーグルト	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.7 g カルシウム 191 mg	
10	エビチリ焼きそば - ツナの醤油サラダ - スープ(ベーコン・小松菜) - パナナ	焼きそばめん、米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	えび、ツナ、油揚げ、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、小松菜、きゅうり、たけのこ、椎茸、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、ソース、みりん、コンソメ、食塩、酒、パセリ粉	小魚・牛乳 ひじきご飯 麦茶	エネルギー 516 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.5 g カルシウム 94 mg	
12	★人参ロールパン デコボン - ボルシチ - ほうれん草の醤油フレンチ - 牛乳	じゃがいも、人参ロールパン、小麦粉、油	牛乳、豚肉、しらす、生クリーム、卵、脱脂粉乳	ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、大根、キャベツ、ねぎ、グリーンピース	麦茶、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、酢、こしょう	小魚・牛乳 スキム入りすいとん 麦茶	エネルギー 458 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 235 mg	
13	ハヤシライス - 鶏肉とキャベツのパンパンジー - スープ(えのき茸・コーン・パセリ) - りんご	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉、鶏肉、卵	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、とうもろこし、えのき茸、グリーンピース	ハヤシルー、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 蒸しパン 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.8 g カルシウム 199 mg	
15	静岡風親子丼 - 切り干し大根のごまマヨネーズ - 味噌汁(豆腐・葱) - りんご	食パン、米、ごま、バター、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豆腐、鶏肉、かまぼこ、卵、ツナ、みそ	りんご、きゅうり、ねぎ、ジャム、切干大根、にんじん、グリーンピース、椎茸	しょうゆ、酒、食塩	小魚・牛乳 二色サンド 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.9 g カルシウム 253 mg	
16	ツナとコーンのスパゲティー - 野菜と鶏肉のごま和え - スープ(キャベツ・人参) - パナナ	スパゲティー、バター、小麦粉、ごま、ごま油、オリーブ油	牛乳、鶏肉、ツナ、生クリーム	玉ねぎ、とうもろこし、きゅうり、キャベツ、にんじん、さやいんげん	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 ポップコーン 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.4 g カルシウム 223 mg	
17	★クロワッサン パイナップル - 白身魚のピカタ - マカロニサラダ - スープ(ピーマン・えのき茸)	パン、白玉粉、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、メルルーサ、豆腐、卵、メルルーサ、メルルーサ	パイナップル、きゅうり、えのき茸、にんじん、ピーマン	しょうゆ、ケチャップ、ソース、食塩、コンソメ、パセリ粉	小魚・牛乳 豆腐入り甘辛団子 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 25.4 g カルシウム 174 mg	
18	鶏の照りマヨ丼 - ★ココロサラダ - 味噌汁(もやし・葱) - いちご	米、小麦粉、砂糖、油、バター、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、チーズ、みそ	ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、にんじん	みりん、しょうゆ、酒、酢、食塩、こしょう	小魚・牛乳 チーズドロップクッキー 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 22.5 g カルシウム 172 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		
19 — 金 —	えびのドリア フレンチサラダ スープ(鶏肉・わかめ・セロリ) デコボン	ドーナツ、米、 バター、小麦 粉、油	牛乳、えび、鶏 肉、チーズ	玉ねぎ、キャベ ツ、きゅうり、 にんじん、セロ リ、干しぶど う、わかめ	酢、食塩、コン ソメ、こしょ う、パセリ粉	小魚・牛乳 ドーナツ 牛乳	エネルギー 713 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 31.6 g カルシウム 274 mg
20 — 土 —	肉味噌うどん 大根の煮物 スティックチーズ みかん	うどん、米、砂 糖、春雨、麦、 ごま、油、ごま油	鶏肉、さつま揚 げ、チーズ、み そ、しらす	みかん、大根、 にんじん、ほう れん草、たけの こ、ねぎ、の り、しょうが	麦茶、しょう ゆ、酒、みりん	小魚・牛乳 しらすおにぎり 麦茶	エネルギー 494 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 9.6 g カルシウム 151 mg
22 — 月 —	麦ご飯 バナナ マーボー豆腐 ハンサンズー すまし汁(かまぼこ・みつば)	米、小麦粉、砂 糖、春雨、麦、 片栗粉、油、ご ま油	牛乳、豆腐、豚 肉、うすら卵、 卵、かまぼこ、 チーズ、みそ	バナナ、もやし、 きゅうり、 ねぎ、にんじ ん、三つ葉、 しょうが	しょうゆ、酢、 酒、食塩	小魚・牛乳 チーズ入り蒸しパン 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.4 g カルシウム 292 mg
24 — 水 —	わかめご飯 りんご ぶりの照り焼き キャベツのごま酢和え 味噌汁(豆腐・しめじ)	さつまいも、 米、麦、砂糖、 ごま	牛乳、ぶり、豆 腐、みそ、ぶ り、ぶり	りんご、キャベ ツ、しめじ、に んじん、しょう が	しょうゆ、みり ん、酢、食塩、 パセリ粉	小魚・牛乳 焼きいも 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.9 g カルシウム 227 mg
25 — 木 —	チーズロールパン パイナップル パンプキンシチュー 白菜サラダ 牛乳	チーズロールパ ン、米、じゃが いも、油	牛乳、鶏肉、 鮭、いか	白菜、玉ねぎ、 かぼちゃ、みか ん、きゅうり、 にんじん、ピー マン、のり	麦茶、酢、食 塩、こしょう	小魚・牛乳 鮭おにぎり 麦茶 幼:するめ 乳:おしゃぶり昆布	エネルギー 576 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 18.6 g カルシウム 201 mg
26 — 金 —	ちゃんぽんラーメン ひじきサラダ スティックチーズ デコボン	中華めん、小麦 粉、三温糖、 油、バター、片 栗粉、ごま油	牛乳、えび、 卵、おから、豚 肉、チーズ、か まぼこ、あさ り、ツナ	キャベツ、パナ ナ、にんじん、 さやえんどう、 ねぎ、ひじき、 レモン	めんつゆ、酢	小魚・牛乳 ★おからのバナナケーキ 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 16.1 g カルシウム 284 mg
27 — 土 —	ベーコンピラフ お浸し(キャベツ・もやし・人参) スープ(青菜・玉葱) パイナップル	米、食パン、バ ター、マヨネー ズ、ごま	牛乳、卵、ベー コン、かつお節	玉ねぎ、パイ ナップル、キャ ベツ、もやし、 にんじん、ほう れん草	しょうゆ、コン ソメ、食塩、パ セリ粉、こしょ う	小魚・牛乳 エッグサンド 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 20.3 g カルシウム 175 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。

●19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	559 kcal
たんぱく質	21.6 g
脂 質	18.8 g
塩 分	2.8 g