



4 月 献 立 表

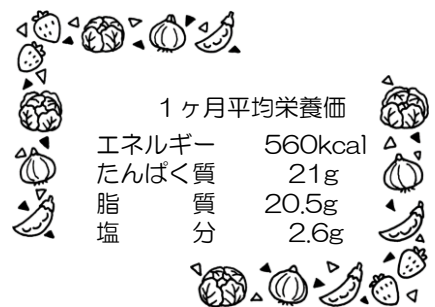


かすみ保育園

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 木	磯うどん バンサンスー スティックチーズ バナナ	うどん、春雨、砂糖、ごま油、プリン	牛乳、豚肉、チーズ、かまぼこ	玉ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、わかめ	しょうゆ、酢、みりん	小魚・牛乳 プリンアラモード 牛乳	エネルギー 340 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 9.4 g カルシウム 208 mg
02 金	人参ロールパン チリコンカン わかめとコーンのサラダ スープ(ベーコン・小松菜)	人参ロールパン、米、油、ごま(わり)、砂糖、ごま油	豚肉、水煮大豆(国産)、ベーコン	トマト缶、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、小松菜、にんじん、のり、	麦茶、クチャップ、ソース、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 塩昆布おにぎり 麦茶	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.4 g カルシウム 121 mg
03 土	肉うどん ブロッコリーのおかか和え スティックチーズ バナナ	うどん、食パン、砂糖、バター、油	牛乳、豚肉、卵、チーズ、きな粉、かつお節	ブロッコリー、バナナ、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、ねぎ	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 518 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.1 g カルシウム 234 mg
05 月	チーズロールパン ハンバーグ 青菜もやし人参のごま和え スープ(ピーマン・えのき茸)	チーズロールパン、米、砂糖、パン粉、ごま、油	豚肉、鶏肉、卵、牛乳	ほうれん草、玉ねぎ、えのき茸、もやし、ピーマン、にんじん	クチャップ、しょうゆ、酢、酒、ソース、食塩、コンソメ、ナツメグ	小魚・牛乳 鶏そぼろ寿司 麦茶	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 18.8 g カルシウム 7.4 mg
06 火	豚肉の甘辛丼 フレンチサラダ すまし汁(豆腐・三つ葉) いちご	米、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ	キャベツ、いちご、きゅうり、にんじん、ねぎ、三つ葉、干しぶどう	しょうゆ、酒、酢、紅茶、食塩、こしょう	小魚・牛乳 ミルクティーマドレーヌ 牛乳	エネルギー 662 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 32.6 g カルシウム 211 mg
07 水	ご飯 さんまのかば焼き 切り干し大根のごまマヨネーズ 味噌汁(じゃがいも、玉葱)	米、食パン、じゃがいも、小麦粉、ごま、バター、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、さんま、ツパ、みそ	パイナップル、玉ねぎ、きゅうり、ジャム、切干大根、にんじん	しょうゆ、みりん、酒	小魚・牛乳 二色サンド 牛乳	エネルギー 732 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 30.4 g カルシウム 230 mg
08 木	焼きそば 三色和え スープ(キャベツ・人参) デコボン	焼きそばめん、米、油、砂糖、ごま	豚肉、卵、チーズ、かつお節	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、のり、青のり	麦茶、ソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉	小魚・牛乳 チーズおかかおにぎり 麦茶	エネルギー 408 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 10.1 g カルシウム 107 mg
09 金	わかめおにぎり 鶏の唐揚げ ブロッコリー ウインナーソテー	米、せんべい、片栗粉、砂糖、油、マヨネーズ、麩	牛乳、鶏肉、ウインナー、みそ	ミニトマト、ブロッコリー、パイナップル、キウイ、ねぎ、のり、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	小魚・牛乳 フルーツボンチ せんべい 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 25.8 g カルシウム 158 mg
10 土	和風スバゲティー キャベツのごま酢和え スープ(葱・わかめ) パイナップル	米、スバゲティー、油、ごま、砂糖	豚肉、しらす、えび、かつお節	キャベツ、にんじん、ねぎ、しめじ、しいたけ、ピーマン、のり	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 ゆかりしらすおにぎり 麦茶	エネルギー 428 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 8.9 g カルシウム 122 mg
12 月	カレーライス 和風サラダ 春雨スープ デコボン	米、じゃがいも、小麦粉、バター、粉糖、油、春雨、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、しらす	デコボン、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しぶどう	カレールー、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	小魚・牛乳 ロッククッキー 牛乳	エネルギー 671 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 22.8 g カルシウム 193 mg
13 火	ゆかりご飯 ツナの変わり焼き ブロッコリー 人参グラッセ	米、マカロニ、砂糖、パン粉、マヨネーズ、麩、バター	牛乳、卵、ツナ、みそ、きな粉、チーズ	いちご、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、わかめ、レモン	クチャップ、食塩、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 537 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.9 g カルシウム 200 mg
14 水	カニドリア ナムル スープ(玉葱・セロリ) バナナ	米、バター、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、かに、チーズ	玉ねぎ、もやし、バナナ、きゅうり、セロリ、にんじん	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 ケーキ 牛乳	エネルギー 679 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 26.4 g カルシウム 244 mg
15 木	ナポリタン 野菜と鶏肉のごま和え スープ(コーン・青菜) パイナップル	ホットケーキ粉、バター、メープルシロップ、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、ラム、おから、卵、チーズ	玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、ピーマン、わかめ、	クチャップ、しょうゆ、ソース、酢、コンソメ、食塩、こしょう	小魚・牛乳 おからのスコーン 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.3 g カルシウム 232 mg

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	
16 (金)	かぼちゃロールパン デコボン クリームシチュー 菜果サラダ スティックチーズ	パン、米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉、牛乳、鶏肉、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ごぼう、干しぶどう、椎茸、のり	麦茶、しょうゆ、酢、酒、食塩	小魚・牛乳 烏飯 麦茶	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.1 g カルシウム 159 mg
17 (土)	焼肉丼 酢味噌和え スープ(青菜・玉葱) バナナ	米、食パン、バター、砂糖、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、竹輪、みそ	玉ねぎ、バナナ、きゅうり、にんじん、ほうれん草、ピーマン、わかめ	しょうゆ、酒、酢、コンソメ、食塩	小魚・牛乳 セサミトースト 牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 24.6 g カルシウム 176 mg
19 (月)	みそラーメン 大根の煮物 スティックチーズ バナナ	中華めん、米、砂糖、油、ごま油	豚肉、卵、さつま揚げ、豚肉、なると、チーズ、みそ	バナナ、大根、ほうれん草、にんじん、とうもろこし、ねぎ、しょうが	麦茶、しょうゆ、酒、食塩、みりん、こしょう	小魚・牛乳 焼豚チャーハン 麦茶	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 13.5 g カルシウム 135 mg
20 (火)	ガバオ丼 ちりめんサラダ スープ(えのき茸・青菜) パイナップル	米、小麦粉、バター、砂糖、油	牛乳、鶏肉、卵、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、大根、きゅうり、ピーマン、ほうれん草、にんじん、えのき茸	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、みりん、酒、バジル粉、パセリ粉	小魚・牛乳 ★いちごジャムマフィン 牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 23.0 g カルシウム 197 mg
21 (水)	麦ご飯 いちご かじきの煮付け 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(キャベツ・玉葱)	米、パンネ、麦、砂糖、ごま、オリーブ油	牛乳、かじき、ベーコン、油揚げ、みそ、かじき、かじき	玉ねぎ、トマト缶、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン	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 505 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.6 g カルシウム 199 mg
22 (木)	ご飯 デコボン マーボー豆腐 ツナの醤油サラダ 味噌汁(わかめ・玉葱)	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、ウインナー、豚肉、うずら卵、ツナ、みそ、卵	キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	小魚・牛乳 ミニパイ 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 30.2 g カルシウム 222 mg
23 (金)	バターロールパン パイナップル ボルシチ ひじきサラダ 牛乳	バターロールパン、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ、油揚げ、いか、生クリーム	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、さやえんどう、ひじき、さやいんげん	ケチャップ、めんつゆ、しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	小魚・牛乳 五目ご飯、麦茶 乳：おしゃぶり昆布 幼：するめ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.8 g カルシウム 201 mg
24 (土)	卵とじうどん じゃが芋のそぼろ煮 スティックチーズ りんご	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、チーズ、なると	玉ねぎ、りんご、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 550 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.5 g カルシウム 247 mg
26 (月)	ふりかけご飯 バナナ 肉じゃが ほうれん草の醤油フレンチ 味噌汁(豆腐・なめこ)	米、じゃがいも、食パン、しらたき、マヨネーズ、砂糖、油、バター	牛乳、豆腐、豚肉、ツナ、チーズ、しらす、みそ	ほうれん草、バナナ、玉ねぎ、にんじん、なめこ、グリーンピース	ふりかけ、しょうゆ、みりん、酢、食塩	小魚・牛乳 ★ツナマヨチーズトースト 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 22.6 g カルシウム 294 mg
27 (火)	えびと卵のチリソース風丼 鶏肉とキャベツのパンパンジー スープ(もやし・葱) パイナップル	米、小麦粉、バター、砂糖、ごま、片栗粉、油	牛乳、えび、卵、鶏肉、生クリーム	キャベツ、ねぎ、もやし、ブルーベリージャム、にんじん	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 ベリービスケット 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.0 g カルシウム 207 mg
28 (水)	たけのご飯 デコボン さばの味噌煮 青菜とコーンとハムのソテー すまし汁(麩・三つ葉)	米、砂糖、油、麩、バター	牛乳、さば、ハム、みそ、油揚げ、さば、さば	ほうれん草、たけのこ、にんじん、とうもろこし、三つ葉	酒、しょうゆ、食塩、こしょう	小魚・牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.0 g カルシウム 165 mg
30 (金)	黒糖ロールパン こいのぼりミートローフ スープ(えのき茸・玉葱・パセリ) いちご	黒糖ロールパン、マシュマロ、バター、パン粉、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、卵	玉ねぎ、ミニトマト、もやし、グリーンアスパラ、えのき茸、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉	小魚・牛乳 マシュマロフレーク 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 23.8 g カルシウム 159 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。
- 14日は誕生会です。
- ★印は新しいメニューです。



1ヶ月平均栄養価	
エネルギー	560kcal
たんぱく質	21g
脂質	20.5g
塩分	2.6g