



# 6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 火 曜	バターロールパン メロン — スペイン風オムレツ — ウインナーと野菜のソテー — 牛乳	バターロールパン、米、じゃがいも、砂糖、バター、油	牛乳、卵、ウインナー、鮭、ハム	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、さやいんげん、ピーマン、ピーマン、のり	麦茶、酢、ケチャップ、食塩、こしょう、パセリ粉	小魚・牛乳 ..... 鮭寿司 ..... 麦茶	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 23.3 g カルシウム 182 mg		
02 水 曜	麦ご飯 ぶどう — かじきの西京焼き — 青菜もやし人参のごま酢和え — すまし汁(かまぼこ・わかめ)	米、ホットケーキ粉、油、麦、粉糖、砂糖、ごま	牛乳、かじき、豆腐、かまぼこ、卵、脱脂粉乳、みそ、かじき	ぶどう、ほうれん草、もやし、にんじん、わかめ	しょうゆ、みりん、酒、食塩、酢	小魚・牛乳 ..... 豆腐ドーナツ ..... 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 14.2 g カルシウム 249 mg		
03 木 曜	あんかけ焼きそば — わかめとコーンのサラダ — スープ(もやし・葱) — キウイフルーツ	焼きそばめん、小麦粉、バター、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、かまぼこ、えび、生クリーム	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、もやし、ねぎ、にんじん、えのき草、ピーマン、椎茸	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 ..... いちごビスケット ..... 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 20.4 g カルシウム 186 mg		
04 金 曜	ご飯 パイナップル — マーボー豆腐 — パンサンスー — 味噌汁(大根・油揚げ)	米、食パン、小麦粉、砂糖、春雨、バター、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、うずら卵、みそ、油揚げ	パイナップル、大根、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、酢、酒	小魚・牛乳 ..... ★メロンパン風トースト ..... 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.7 g カルシウム 234 mg		
05 土 曜	ハヤシライス — ごま味噌和え — スープ(えのき草・青菜) — バナナ	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、バター、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、ツナ、竹輪、みそ	ほうれん草、バナナ、玉ねぎ、もやし、にんじん、えのき草、グリーンピース	ハヤシルー、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 ..... ツナサンド ..... 牛乳	エネルギー 704 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 24.9 g カルシウム 176 mg		
07 月 曜	チーズロールパン キウイフルーツ — ハンバーグ — シルバーサラダ — スープ(コーン・玉葱)	チーズロールパン、マヨネーズ、春雨、パン粉、油	ヨーグルト、豚肉、卵、牛乳	玉ねぎ、キウイフルーツ、枝豆、とうもろこし、きゅうり、にんじん	麦茶、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 ..... ★えだまめ ..... ヨーグルト ..... 麦茶	エネルギー 466 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.8 g カルシウム 157 mg		
08 火 曜	ご飯 ぶどう — シュウマイ — ブロッコリーのおかか和え — すまし汁(麩・青菜)	米、小麦粉、砂糖、焼売の皮、油、麩、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、かつお節	ブロッコリー、バナナ、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、レモン果汁、グリーンピース	しょうゆ、酒、食塩	小魚・牛乳 ..... バナナマフィン ..... 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.6 g カルシウム 163 mg		
09 水 曜	ふりかけご飯 メロン — さばの煮付け — 人参しりしり — 味噌汁(キャベツ・玉葱)	米、砂糖、せんべい、油	牛乳、さば、卵、みそ	ぶどうジュース、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、もやし、レモン果汁、寒天、しょうが	ふりかけ、しょうゆ、めんつゆ、みりん、食塩、こしょう	小魚・牛乳 ..... あじさいゼリー ..... せんべい ..... 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 171 mg		
10 木 曜	ミートソーススパゲティー — 菜果サラダ — 牛乳 — キウイフルーツ	スパゲティー、米、油、小麦粉、オリーブ油	牛乳、豚肉、ツナ、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、トマト、ピーマン、にんじん、きゅうり、みかん、なめ草	麦茶、ソース、酢、みりん、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、ナツメグ、こしょう	小魚・牛乳 ..... ツナとなめ草のご飯 ..... 麦茶	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.1 g カルシウム 176 mg		
11 金 曜	豆腐のふわ玉丼 — 和風サラダ — 味噌汁(油揚げ・ねぎ) — バナナ	米、小麦粉、砂糖、バター、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、油揚げ、みそ、しらす	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、ほうれん草、グリーンピース、椎茸	しょうゆ、酢、食塩	小魚・牛乳 ..... かえるクッキー ..... 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 23.1 g カルシウム 212 mg		
12 土 曜	肉うどん — ひじきの炒め煮 — メロン	うどん、米、油、砂糖、ごま	豚肉、卵、竹輪、油揚げ	メロン、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、ひじき、ねぎ、昆布、のり	麦茶、しょうゆ、みりん	小魚・牛乳 ..... 塩昆布おにぎり ..... 麦茶	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 9.8 g カルシウム 106 mg		
14 月 曜	ご飯 キウイフルーツ — つくね焼き — 三色和え — 味噌汁(麩・玉葱)	食パン、米、片栗粉、バター、油、砂糖、麩	牛乳、鶏肉、卵、みそ	きゅうり、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、ブルーベリージャム、ジャム、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩、こしょう	小魚・牛乳 ..... 三色ロールサンド ..... 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.7 g カルシウム 163 mg		
15 火 曜	クロワッサン バナナ — ボークビーンズ — ツナの醤油サラダ — 牛乳	パン、小麦粉、じゃがいも、砂糖、バター、油、ごま油	牛乳、水素大豆(国産)、豚肉、ツナ、チーズ、卵	りんごジュース、玉ねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉	小魚・牛乳 ..... チーズドロップクッキー ..... りんごジュース	エネルギー 612 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 29.1 g カルシウム 185 mg		
16 水 曜	ご飯 パイナップル — 白身魚の揚げ煮 — 五色野菜のごま醤油和え — 味噌汁(豆腐・青菜)	米、油、片栗粉、バター、砂糖、ごま、三温糖	牛乳、メルルーサ、豆腐、油揚げ、みそ、卵	パイナップル、かぼちゃ、もやし、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ピーマン	しょうゆ	小魚・牛乳 ..... パンプキンパイ ..... 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 22.1 g カルシウム 216 mg		
17 木 曜	磯うどん — ひじきサラダ — スティックチーズ — ぶどう	うどん、米、砂糖、油、ごま/いり	油揚げ、豚肉、チーズ、かまぼこ、ツナ	ぶどう、玉ねぎ、さやえんどう、にんじん、ねぎ、ひじき、わかめ	麦茶、しょうゆ、酢、めんつゆ、みりん、食塩	小魚・牛乳 ..... 稲荷寿司 ..... 麦茶	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.0 g カルシウム 182 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		
18 金	ケチャップライス 鶏の唐揚げ せんきゃべつ ミニトマト	わかめのかき玉スープ メロン	米、砂糖、片栗粉、油、マヨネーズ、ゼリー	牛乳、鶏肉、卵、ウインナー	ミニトマト、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 幼：フローズンゼリー 乳：りんごゼリー 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 26.0 g カルシウム 161 mg
19 土	和風スパゲティー お浸し(キャベツ・もやし・人参) スープ(青菜・玉葱) キウイフルーツ	米、スパゲティー、油、ごま	豚肉、かつお節、えび	キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、しめじ、しいたけ、ピーマン	麦茶、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 わかめおにぎり 麦茶	エネルギー 410 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 7.5 g カルシウム 87 mg	
21 月	ドライカレー フレンチサラダ スープ(葱・わかめ) バナナ	米、食パン、油	牛乳、豚肉、バター、ピーナッツ	キャベツ、バナナ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、干しぶどう、わかめ	ケチャップ、食塩、酢、しょうゆ、カレー粉、ソース、コンソメ、パセリ粉	小魚・牛乳 ピーナッツサンド 牛乳	エネルギー 643 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 25.4 g カルシウム 169 mg	
22 火	冷やし中華 切り干し大根の煮つけ スティックチーズ メロン	じゃがいも、中華めん、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、卵、なると、チーズ、油揚げ	メロン、もやし、きゅうり、切干大根、にんじん、椎茸、青のり	しょうゆ、酢、食塩	小魚・牛乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.8 g カルシウム 253 mg	
23 水	納豆ご飯 鮭の千草焼き 青菜とコーンとハムのソテー ずまし汁(はんぺん・みつば)	キウイフルーツ	米、そうめん、マヨネーズ、油、砂糖	鮭、豚肉、納豆、かまぼこ、はんぺん、ハム	ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、えのき茸、三つ葉、ねぎ、にんじん、さやえんどう	麦茶、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	小魚・牛乳 にゅうめん 麦茶	エネルギー 503 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 15.6 g カルシウム 79 mg
24 木	わかめご飯 ピーマンの肉づめ お浸し(キャベツ・人参) 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	ぶどう	米、白玉粉、麦、砂糖、パン粉、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、チーズ、卵、みそ、かつお節	ぶどう、かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、ピーマン、にんじん	しょうゆ、ケチャップ、食塩、ナツメグ、こしょう	小魚・牛乳 豆腐入り甘辛団子 牛乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.4 g カルシウム 237 mg
25 金	かぼちゃロールパン 鶏肉のケチャップ焼き ブロッコリー 人参グラッセ	スープ(もやし・ハム・葱) メロン	パン、米、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、バター、ごま/いり、油	鶏肉、油揚げ、ハム、卵	メロン、フロccoli、にんじん、もやし、ねぎ、のり	麦茶、ケチャップ、ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	小魚・牛乳 たぬきつねおにぎり 幼：小魚 乳：おしゃぶり昆布	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.4 g カルシウム 77 mg
26 土	きつねうどん キャベツとちくわの味噌マヨネーズ バナナ	うどん、食パン、マヨネーズ、バター、砂糖、麩	牛乳、竹輪、卵、油揚げ、みそ	バナナ、キャベツ、にんじん、ねぎ	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 518 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.3 g カルシウム 183 mg	
28 月	ゆかりご飯 ハムピカタ マカロニサラダ 味噌汁(豆腐・おくら)	キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、マカロニ、バター	牛乳、卵、豆腐、ハム、みそ、チーズ	キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、おくら	食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 手作りマドレーヌ 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 25.9 g カルシウム 210 mg
29 火	人参ロールパン パンプキンシチュー ★アスパラ入りオーロラサラダ 牛乳	バナナ	人参ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、ウインナー、かつお節	玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、とうもろこし、にんじん、ピーマン	麦茶、ケチャップ、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 649 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 25.4 g カルシウム 201 mg
30 水	ご飯 さんまのかば焼き キャベツのごま酢和え 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	メロン	米、じゃがいも、ウエハース、小麦粉、砂糖、粉糖、ごま、油	さんま、ヨーグルト、みそ	キャベツ、バナナ、桃、もも、みかん、にんじん、キウイ、わかめ	麦茶、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 フルーツヨーグルトがけ ウエハース 麦茶	エネルギー 594 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.6 g カルシウム 102 mg

- 0.1.2歳のみ午前のおやつに小魚・牛乳がつきます。
- 18日は誕生会です。
- ★印は新しいメニューです。
- ✿7日のえだまめはたんぼぼぐみがさやとりをします。
- ✿24日のピーマンの肉詰めはさくらぐみがピーマンの種取りをします。
- ・都合により一部変更する場合があります。

1ヶ月平均栄養価	
エネルギー	573 kcal
たんぱく質	21.3 g
脂質	20.6 g
塩分	2.4 g

