



# 1 月 献 立 表



かすみ保育園

| 日<br>曜            | 献 立 名  | 材料名(給食・午後おやつ)                      |                        |                                   |                                | 午前おやつ<br>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                            |  |  |
| 04<br>—<br>火<br>— | ゆかりご飯<br>松風焼き<br>野菜と鶏肉のごま和え<br>味噌汁(大根・油揚げ)<br>みかん                      | 米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、ごま、砂糖、ごま油、片栗粉 | 牛乳、鶏肉、卵、みそ、高野豆腐、油揚げ    | みかん、大根、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ、わかめ、レモン果汁      | しょうゆ、酢                         | 小魚・牛乳<br>ホットケーキ<br>牛乳                    | エネルギー 589 kcal<br>たんぱく質 27.4 g<br>脂 質 21.5 g<br>カルシウム 278 mg |
| 05<br>—<br>水<br>— | ご飯<br>さばの煮付け<br>お浸し(キャベツ・もやし・人参)<br>すまし汁(かまぼこ・わかめ)<br>パイナップル           | じゃがいも、米、マヨネーズ、砂糖、ごま                | 牛乳、さば、かまぼこ、かつお節        | パイナップル、キャベツ、もやし、にんじん、わかめ、しょうが     | しょうゆ、みりん、食塩                    | 小魚・牛乳<br>じゃがマヨネーズ<br>牛乳                  | エネルギー 465 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂 質 18.2 g<br>カルシウム 153 mg |
| 06<br>—<br>木<br>— | 焼きそば<br>ちりめんサラダ<br>スープ(コーン・青菜)<br>りんご                                  | 焼きそばめん、米粉、油、ホットケーキ粉                | 牛乳、豚肉、卵、チーズ、ちりめんじゃこ    | もやし、大根、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、玉ねぎ   | ソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう   | 小魚・牛乳<br>ボンデケーキ<br>牛乳                    | エネルギー 418 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂 質 17.3 g<br>カルシウム 245 mg |
| 07<br>—<br>金<br>— | 黒糖ロールパン<br>カレーシチュー<br>鶏肉とキャベツのパンパンジー<br>牛乳<br>バナナ                      | 黒糖ロールパン、米、じゃがいも、ごま、油、片栗粉、砂糖        | 牛乳、豚肉、鶏肉、卵             | バナナ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、大根、かぶ、せり        | 麦茶、しょうゆ、カレールウ、酢、食塩             | 小魚・牛乳<br>七草粥楓汁かけご飯<br>麦茶                 | エネルギー 560 kcal<br>たんぱく質 25.1 g<br>脂 質 17.9 g<br>カルシウム 228 mg |
| 08<br>—<br>土<br>— | 豚肉のしょうが焼き丼<br>青菜もやし人参のごま和え<br>スープ(ピーマン・えのき茸)<br>みかん                    | 米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま                  | 牛乳、豚肉、卵                | 玉ねぎ、ほうれん草、もやし、えのき茸、ピーマン、にんじん、しょうが | しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩               | 小魚・牛乳<br>蒸しパン<br>牛乳                      | エネルギー 556 kcal<br>たんぱく質 22.4 g<br>脂 質 19.8 g<br>カルシウム 200 mg |
| 11<br>—<br>火<br>— | クロワッサン<br>ポトフ<br>フレンチサラダ<br>牛乳<br>バナナ                                  | じゃがいも、パン、砂糖、白玉粉、せんべい、油             | 牛乳、豚肉、あずき              | 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、セロリ、干しぶどう、ニンニク   | 麦茶、酢、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉         | 小魚・牛乳<br>お汁粉<br>せんべい<br>麦茶               | エネルギー 579 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂 質 19.2 g<br>カルシウム 174 mg |
| 12<br>—<br>水<br>— | ご飯<br>☆シュウマイ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>味噌汁(かぼちゃ・青菜)<br>パイナップル                 | 米、ベンネ、焼売の皮、オリーブ油、片栗粉、砂糖、ごま油        | 牛乳、豚肉、ベーコン、みそ、かつお節     | かぼちゃ、ブロッコリー、玉ねぎ、トマト、ほうれん草、にんじん    | ケチャップ、酒、しょうゆ、食塩、パセリ粉           | 小魚・牛乳<br>パンネトマトソース<br>牛乳                 | エネルギー 513 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂 質 18.1 g<br>カルシウム 162 mg |
| 13<br>—<br>木<br>— | 人参ごはん<br>ぶりの味噌焼き<br>キャベツのごま酢和え<br>☆むら雲汁(豆腐・卵・葱)<br>りんご                 | さつまいも、米、砂糖、ごま、油、片栗粉                | 牛乳、ぶり、豆腐、卵、みそ          | りんご、キャベツ、にんじん、ねぎ、ニンニク、しょうが        | みりん、酒、酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉           | 小魚・牛乳<br>焼きいも<br>牛乳                      | エネルギー 517 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂 質 16.8 g<br>カルシウム 220 mg |
| 14<br>—<br>金<br>— | マカロニグラタン<br>ツナの醤油サラダ<br>春雨スープ<br>みかん                                   | マカロニ、小麦粉、バター、油、パン粉、ごま油、砂糖、春雨       | 牛乳、鶏肉、ツナ、チーズ           | 玉ねぎ、みかん、キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ        | しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう         | 小魚・牛乳<br>ブリアンラモード<br>牛乳                  | エネルギー 668 kcal<br>たんぱく質 23.7 g<br>脂 質 34.1 g<br>カルシウム 249 mg |
| 15<br>—<br>土<br>— | 卵とじうどん<br>酢味噌和え<br>バナナ   | うどん、米、砂糖、片栗粉                       | 卵、竹輪、なるこ、みそ            | バナナ、きゅうり、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、のり、わかめ | 麦茶、しょうゆ、ぶりかけ、酢、みりん             | 小魚・牛乳<br>ぶりかけおにぎり<br>麦茶                  | エネルギー 422 kcal<br>たんぱく質 14.5 g<br>脂 質 4.7 g<br>カルシウム 71 mg   |
| 17<br>—<br>月<br>— | ☆醤油ラーメン<br>菜果サラダ<br>スティックチーズ<br>バナナ                                    | 中華めん、じゃがいも、餃子の皮、油、ごま油、砂糖           | 牛乳、豚肉、なるこ、チーズ          | キャベツ、とうもろこし、きゅうり、ねぎ、にんじん、玉ねぎ、わかめ  | だし汁、酢、食塩、カレー粉                  | 小魚・牛乳<br>☆インドサモサ<br>牛乳                   | エネルギー 468 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 16.5 g<br>カルシウム 223 mg |
| 18<br>—<br>火<br>— | 麦ご飯<br>肉豆腐<br>ナムル<br>味噌汁(麩・玉葱)<br>りんご                                  | 食パン、米、しらたき、砂糖、麦、バター、油、麩、ごま油        | 牛乳、豆腐、豚肉、みそ            | 玉ねぎ、りんご、もやし、きゅうり、にんじん、ジャム、グリーンピース | しょうゆ、ココア、酢                     | 小魚・牛乳<br>☆三色ロールサンド<br>ココア                | エネルギー 575 kcal<br>たんぱく質 23.0 g<br>脂 質 16.3 g<br>カルシウム 222 mg |
| 19<br>—<br>水<br>— | バターロールパン<br>鮭のムニエルマトソースかけ<br>青菜とコーンとハムのソテー<br>スープ(えのき茸・セロリ・パセリ)<br>みかん | バターロールパン、米、油、小麦粉、バター               | 鮭、卵、豚肉、ハム、生クリーム、いか     | ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、えのき茸、とうもろこし、ねぎ、セロリ | 麦茶、ケチャップ、しょうゆ、食塩、ワイン、コンソメ、こしょう | 小魚・牛乳<br>焼豚チャーハン<br>幼: するめ<br>乳: おしゃぶり昆布 | エネルギー 464 kcal<br>たんぱく質 24.5 g<br>脂 質 16.5 g<br>カルシウム 77 mg  |
| 20<br>—<br>木<br>— | ★かしわご飯<br>ツナの変わり焼き<br>シルバーサラダ<br>味噌汁(油揚げ・かぶ)<br>パイナップル                 | 米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、パン粉、油、春雨            | 牛乳、卵、あんこ、ツナ、みそ、油揚げ、チーズ | パイナップル、かぶ、玉ねぎ、きゅうり、かぶ、にんじん、レモン    | ケチャップ、酒、食塩、パセリ粉                | 小魚・牛乳<br>手作りあんまん<br>牛乳                   | エネルギー 673 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂 質 22.2 g<br>カルシウム 267 mg |
| 21<br>—<br>金<br>— | ☆ハヤシライス<br>ココロサラダ<br>スープ(玉葱・わかめ)<br>りんご                                | 米、じゃがいも、油、砂糖、ビスケット                 | 牛乳、豚肉                  | 玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、ねぎ    | ハヤシルウ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ           | 小魚・牛乳<br>☆フルーツボンチ<br>ビスケット<br>牛乳         | エネルギー 556 kcal<br>たんぱく質 15.0 g<br>脂 質 16.0 g<br>カルシウム 172 mg |

| 日<br>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                      |   |
| 22<br>-<br>土<br>- | おかめうどん<br>酢の物<br>バナナ                             | うどん、食パン、バター、砂糖、麩                               | 牛乳、かまぼこ、しらす         | バナナ、きゅうり、ほうれん草、しいたけ、ねぎ、わかめ        | しょうゆ、みりん、酢                             | 小魚・牛乳<br>シュガートースト<br>牛乳    | エネルギー 403 kcal<br>たんぱく質 14.4 g<br>脂質 10.0 g<br>カルシウム 160 mg |
| 24<br>-<br>月<br>- | ナポリタン<br>わかめとコーンのサラダ<br>スープ(白菜・人参)<br>バナナ        | じゃがいも、スパゲティ、片栗粉、油、砂糖、ごま油                       | ハム、チーズ              | 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、白菜、きゅうり、ピーマン、のり、わかめ | 麦茶、ケチャップ、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<br>いももち<br>麦茶        | エネルギー 322 kcal<br>たんぱく質 9.7 g<br>脂質 7.8 g<br>カルシウム 62 mg    |
| 25<br>-<br>火<br>- | ご飯<br>★ハンバーグ<br>★粒マスタード入りポテトサラダ<br>ミニトマト         | スープ(えのき茸・青菜)<br>米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、バター、パン粉、砂糖、油 | 牛乳、豚肉、卵、生クリーム、ベーコン  | ミニトマト、玉ねぎ、ほうれん草、きゅうり、えのき茸、ジャム     | ケチャップ、マスタード、しょうゆ、ソース、食塩、コンソメ、こしょう、ナツメグ | 小魚・牛乳<br>いちこビスケット<br>牛乳    | エネルギー 654 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂質 30.7 g<br>カルシウム 173 mg |
| 26<br>-<br>水<br>- | ★納豆ご飯<br>さんまの竜田揚げ<br>五色野菜のごま醤油和え<br>味噌汁(キャベツ・玉葱) | 食パン、米、片栗粉、油、マヨネーズ、バター、ごま、砂糖                    | さんま、納豆、ツナ、油揚げ、みそ    | キャベツ、玉ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン       | しょうゆ、酒、パセリ粉                            | 小魚・牛乳<br>ツナサンド<br>ホットカルピス  | エネルギー 715 kcal<br>たんぱく質 28.4 g<br>脂質 38.9 g<br>カルシウム 122 mg |
| 27<br>-<br>木<br>- | チーズロールパン<br>ポークビーンズ<br>白菜サラダ<br>牛乳               | チーズロールパン、米、じゃがいも、油、砂糖                          | 牛乳、鶏肉、水煮大豆(国産)、豚肉、卵 | 玉ねぎ、バナナ、白菜、にんじん、みかん、きゅうり、さやえんどう   | 麦茶、ケチャップ、酢、酒、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう    | 小魚・牛乳<br>鶏そぼろ寿司<br>麦茶      | エネルギー 532 kcal<br>たんぱく質 22.1 g<br>脂質 19.4 g<br>カルシウム 194 mg |
| 28<br>-<br>金<br>- | ふりかけご飯<br>おでん風煮物<br>三色和え<br>味噌汁(里芋・青菜)           | パイナップル<br>米、里いも、砂糖、小麦粉、バター、油                   | 牛乳、卵、竹輪、うずら卵、おから、みそ | パイナップル、こんにゃく、大根、きゅうり、にんじん、ほうれん草   | だし汁、ふりかけ、しょうゆ、酢、みりん、ココア                | 小魚・牛乳<br>おからのマーブルケーキ<br>牛乳 | エネルギー 519 kcal<br>たんぱく質 16.6 g<br>脂質 17.2 g<br>カルシウム 231 mg |
| 29<br>-<br>土<br>- | カレースパゲティ<br>ほうれん草の醤油フレンチ<br>スープ(もやし・葱)<br>りんご    | 米、スパゲティ、油                                      | 豚肉、しらす、チーズ          | ほうれん草、りんご、玉ねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、さやいんげん  | 麦茶、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、カレー粉、酢、こしょう          | 小魚・牛乳<br>茶飯おにぎり<br>麦茶      | エネルギー 375 kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂質 7.2 g<br>カルシウム 89 mg   |
| 31<br>-<br>月<br>- | ★ピピン丼<br>和風サラダ<br>きのこのかき玉スープ<br>りんご              | 米、マカロニ、砂糖、油、ごま油、片栗粉、ごま                         | 牛乳、豚肉、卵、きな粉、しらす、みそ  | キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん、しめじ、きゅうり、えのき茸 | しょうゆ、酒、酢、食塩、コンソメ                       | 小魚・牛乳<br>マカロニのきな粉かけ<br>牛乳  | エネルギー 492 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂質 17.1 g<br>カルシウム 187 mg |

- 0.1.2歳のみ午前のおやつに小魚・牛乳がつかます。
- 14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。

