



# 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 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 — ( 火 —)	ゆかりご飯 みかん 松風焼き 野菜と鶏肉のごま和え 味噌汁(大根・油揚げ)	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 ホットケーキ 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 21.5 g カルシウム 278 mg
05 — 水 —)	ご飯 パイナップル さばの煮付け お浸し(キャベツ・もやし・人参) すまし汁(かまぼこ・わかめ)	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 じゃがマヨネーズ 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.2 g カルシウム 153 mg
06 — 木 —)	焼きそば ちりめんサラダ スープ(コーン・青菜) 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 ボンデケーショ 牛乳	エネルギー 418 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.3 g カルシウム 245 mg
07 — 金 —)	黒糖ロールパン バナナ カレーシチュー 鶏肉とキャベツのパンパンジー 牛乳	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 七草粥楓汁かけご飯 麦茶	エネルギー 560 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 17.9 g カルシウム 228 mg
08 — 土 —)	豚肉のしょうが焼き丼 青菜もやし人参のごま和え スープ(ピーマン・えのき茸) 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 蒸しパン 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.8 g カルシウム 200 mg
11 — 火 —)	クロワッサン バナナ ポトフ フレンチサラダ 牛乳	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 お汁粉 せんべい 麦茶	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.2 g カルシウム 174 mg
12 — 水 —)	ご飯 パイナップル ☆シュウマイ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	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 パンネトマトソース 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.1 g カルシウム 162 mg
13 — 木 —)	人参ごはん りんご ぶりの味噌焼き キャベツのごま酢和え ☆むら雲汁(豆腐・卵・葱)	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 焼きいも 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.8 g カルシウム 220 mg
14 — 金 —)	マカロニグラタン ツナの醤油サラダ 春雨スープ 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 ブリアンラモード 牛乳	エネルギー 668 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 34.1 g カルシウム 249 mg
15 — 土 —)	卵とじうどん 酢味噌和え 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 ぶりかけおにぎり 麦茶	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 4.7 g カルシウム 71 mg
17 — 月 —)	☆醤油ラーメン 菜果サラダ スティックチーズ 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 ☆インドサモサ 牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.5 g カルシウム 223 mg
18 — 火 —)	麦ご飯 りんご 肉豆腐 ナムル 味噌汁(麩・玉葱)	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 ☆三色ロールサンド ココア	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 16.3 g カルシウム 222 mg
19 — 水 —)	バターロールパン みかん 鮭のムニエルマトソースかけ 青菜とコーンとハムのソテー スープ(えのき茸・セロリ・パセリ)	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 焼豚チャーハン 幼: するめ 乳: おしゃぶり昆布	エネルギー 464 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 77 mg
20 — 木 —)	★かしわご飯 パイナップル ツナの変わり焼き シルバーサラダ 味噌汁(油揚げ・かぶ)	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 手作りあんまん 牛乳	エネルギー 673 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 22.2 g カルシウム 267 mg
21 — 金 —)	☆ハヤシライス ココロサラダ スープ(玉葱・わかめ) 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 ☆フルーツボンチ ビスケット 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 16.0 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	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 - 土 -	おかめうどん 酢の物 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 シュガートースト 牛乳	エネルギー 403 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.0 g カルシウム 160 mg
24 - 月 -	ナポリタン わかめとコーンのサラダ スープ(白菜・人参) 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 いももち 麦茶	エネルギー 322 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 7.8 g カルシウム 62 mg
25 - 火 -	ご飯 ★ハンバーグ ★粒マスタード入りポテトサラダ ミニトマト	スーフ(えのき茸・青菜) 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 いちこビスケット 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 30.7 g カルシウム 173 mg
26 - 水 -	★納豆ご飯 さんまの竜田揚げ 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(キャベツ・玉葱)	みかん 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 ツナサンド ホットカルピス	エネルギー 715 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 38.9 g カルシウム 122 mg
27 - 木 -	チーズロールパン ポークビーンズ 白菜サラダ 牛乳	バナナ 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 鶏そぼろ寿司 麦茶	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.4 g カルシウム 194 mg
28 - 金 -	ふりかけご飯 おでん風煮物 三色和え 味噌汁(里芋・青菜)	パイナップル 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 おからのマーブルケーキ 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 17.2 g カルシウム 231 mg
29 - 土 -	カレースパゲティ ほうれん草の醤油フレンチ スープ(もやし・葱) 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 茶飯おにぎり 麦茶	エネルギー 375 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 7.2 g カルシウム 89 mg
31 - 月 -	★ピピン丼 和風サラダ きのこのかき玉スープ 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 マカロニのきな粉かけ 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.1 g カルシウム 187 mg

- 0.1.2歳のみ午前のおやつに小魚・牛乳がつきます。
- 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。

