

# 3 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	バターサンド いちご ポトフ ツナの醤油サラダ 牛乳	じゃがいも、食パン、米、バター、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ、卵	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、セロリ、きゅうり、えのき草	麦茶、しょうゆ、食塩、酒、コンソメ、こしょう、パセリ粉	小魚・牛乳 中華風スープかけご飯 麦茶	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.8 g カルシウム 169 mg
02 水	ご飯 パイナップル かじきの煮付け お浸し(青菜・もやし・人参) 味噌汁(豆腐・わかめ)	さつまいも、米、油、砂糖	牛乳、かじき、豆腐、みそ、かつお節	パイナップル、もやし、ほうれん草、にんじん、わかめ、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	小魚・牛乳 さつまいもスティック 牛乳	エネルギー 454 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.3 g カルシウム 192 mg
03 木	ちらし寿司 デコボン タンドリーチキン キャベツと青菜の和え物 すまし汁(麩・葱)	米、コーンフレーク、マッシュマロ、バター、砂糖、麩、ごま油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、卵、油揚げ、でんぷ	キャベツ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、さやえんどう、椎茸、のり	酢、しょうゆ、食塩、酒、カレー粉、こしょう	小魚・牛乳 マッシュマロフレーク 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 23.1 g カルシウム 191 mg
04 金	ちゃんぽんラーメン バンサンスー スティックチーズ バナナ	中華めん、米、春雨、油、ごま、片栗粉、天かす、ごま油、砂糖	えび、豚肉、チーズ、かまぼこ、あさり	バナナ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、昆布	麦茶、酢、しょうゆ、めんつゆ	小魚・牛乳 ★天かすと塩昆布のおにぎり 麦茶	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 8.4 g カルシウム 143 mg
05 土	豚肉のしょうが焼き丼 酢の物 スープ(キャベツ・人参) デコボン	米、パンネ、油、オリーブ油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、ベーコン、しらす	玉ねぎ、きゅうり、トマト缶、キャベツ、にんじん、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 ペネットマトソース 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 21.8 g カルシウム 170 mg
07 月	ご飯 いちご 肉豆腐 ナムル 味噌汁(油揚げ・ねぎ)	米、しらたき、砂糖、ウエハース、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、油揚げ、みそ	もやし、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、キウイ、ねぎ	しょうゆ、酢	小魚・牛乳 ★フルーツボンチ ウエハース 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.2 g カルシウム 231 mg
08 火	★ハムカツバーガー 白菜サラダ わかめのかき玉スープ デコボン	パンズパン、小麦粉、油、パン粉、バター、片栗粉、バター、ロールパン	牛乳、ハム、卵	デコボン、白菜、キャベツ、みかん、ねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ	酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 ケーキ 牛乳	エネルギー 672 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 31.4 g カルシウム 176 mg
09 水	★きつねうどん れんこんサラダ スティックチーズ バナナ	うどん、食パン、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、ツナ、卵、チーズ、油揚げ、豚肉	バナナ、れんこん、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、ひじき	しょうゆ、カレールウ、みりん、食塩	小魚・牛乳 ★焼きカレーパン 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 24.5 g カルシウム 248 mg
10 木	わかめご飯 パイナップル 鮭の照り焼き キャベツのごま酢和え 豚汁	米、小麦粉、砂糖、麦、ごま、油	牛乳、鮭、豚肉、みそ、油揚げ	キャベツ、大根、にんじん、ねぎ、ジャム、こんにゃく、ごぼう、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 いちご蒸しパン 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 13.3 g カルシウム 240 mg
11 金	★味噌バターコーン豚丼 ひじきサラダ スープ(玉葱・セロリ) いちご	米、砂糖、油、小麦粉、バター	牛乳、豚肉、ツナ、みそ、卵、脱脂粉乳	かぼちゃ、玉ねぎ、とうもろこし、セロリ、さやえんどう、にんじん、ひじき	みりん、酒、めんつゆ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 かぼちゃドーナツ 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.5 g カルシウム 218 mg
12 土	肉うどん わかめとコーンのサラダ バナナ	うどん、米、油、ごま、砂糖、ごま油	豚肉、卵、しらす	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、ねぎ、のり、わかめ	麦茶、しょうゆ、酢、みりん、食塩	小魚・牛乳 ゆかりしらすおにぎり 麦茶	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 8.7 g カルシウム 81 mg
14 月	根菜カレーライス コロコロサラダ ミネストローネ デコボン	米、さつまいも、白玉粉、油、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	にんじん、れんこん、フロッキー、キャベツ、カリフラワー、きゅうり	カレールウ、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 豆腐入り五平もち 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.3 g カルシウム 223 mg
15 火	人参ロールパン いちご チリコンカン オーロラサラダ 牛乳	人参ロールパン、米、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、水煮大豆(国産)、卵、えび	トマト缶、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、グリーンピース	麦茶、ケチャップ、ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉	小魚・牛乳 えびチャーハン 麦茶 幼:するめ 乳:昆布	エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 26.0 g カルシウム 219 mg
16 水	ふりかけご飯 パイナップル ★竹輪の磯辺揚げ ウイナーと野菜のソテー 味噌汁(豆腐・なめこ)	米、食パン、小麦粉、油、バター	牛乳、竹輪、豆腐、ウイナー、チーズ、みそ、卵	パイナップル、キャベツ、玉ねぎ、なめこ、にんじん、ピーマン、青のり	ふりかけ、ケチャップ、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 ピザトースト 牛乳	エネルギー 664 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 28.1 g カルシウム 253 mg
17 木	和風スパゲティー ちりめんサラダ スープ(青菜・玉葱) バナナ	スパゲティー、小麦粉、バター、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、ちりめんじゃこ、かつお節	玉ねぎ、大根、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、しめじ	しょうゆ、酢、ココア、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 ココアカップケーキ 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 24.2 g カルシウム 189 mg

18	ご飯 ★焼き餃子 青菜もやし人参のごま和え 味噌汁(大根・わかめ)	デコボン	米、じゃがいも、餃子の皮、小麦粉、ごま、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ベーコン、みそ、卵	ほうれん草、大根、キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんじん、にら、わかめ	しょうゆ、食塩	小魚・牛乳 ベーコンポテトパイ 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 20.0 g カルシウム 188 mg
19	おかめうどん キャベツとちくわの味噌マヨネーズ バナナ		うどん、米、マヨネーズ、麩、砂糖	竹輪、かまぼこ、みそ	バナナ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、しいたけ、ねぎ、のり	麦茶、しょうゆ、みりん	小魚・牛乳 わかめおにぎり 麦茶	エネルギー 413 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 5.4 g カルシウム 50 mg
22	ご飯 チーズインハンバーグ パイナップル 人参グラッセ こぶき芋	味噌汁(白菜・油揚げ)	米、じゃがいも、小麦粉、バター、メープルシロップ、砂糖、パン粉、油	牛乳、豚肉、卵、生クリーム、チーズ、油揚げ、みそ	パイナップル、にんじん、白菜、玉ねぎ	ケチャップ、ソース、食塩、パセリ粉、ナツメグ、こしょう	小魚・牛乳 カントリービスケット 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 26.3 g カルシウム 246 mg
23	エビチリ焼きそば フレンチサラダ スープ(かぶ・ベーコン・人参) バナナ		焼きそばめん、もち米、砂糖、油、片栗粉	えび、あずき、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、かぶ、きゅうり、だけのこ、かぶ、椎茸	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、ソース、酒、コンソメ、パセリ粉	小魚・牛乳 ぼたもち 麦茶	エネルギー 502 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 9.7 g カルシウム 90 mg
24	麦ご飯 さわらの西京焼き ブロッコリーのおかか和え けんちん汁	デコボン	米、食パン、マヨネーズ、麦、油、砂糖	牛乳、さわら、豆腐、しらす、鶏肉、みそ、油揚げ、かつお節	デコボン、フロッキー、大根、にんじん、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩、酒	小魚・牛乳 しらすマヨトースト 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 18.0 g カルシウム 219 mg
25	焼肉丼 三色和え スープ(コーン・青菜) いちご		米、砂糖、小麦粉、バター、油	牛乳、豚肉、卵、みそ	きゅうり、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、ほうれん草、ピーマン	しょうゆ、酒、酢、コンソメ、食塩	小魚・牛乳 手作りマドレーヌ 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 26.5 g カルシウム 169 mg
26	ナポリタン 鶏肉とキャベツのパンパンジー スープ(えのき茸・セロリ・パセリ) デコボン		スパゲティ、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、ハム、チーズ	デコボン、玉ねぎ、キャベツ、えのき茸、にんじん、セロリ、ピーマン	ケチャップ、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 蒸しパン 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.4 g カルシウム 219 mg
28	バターロールパン ポークシチュー 和風サラダ 牛乳	いちご	バターロールパン、じゃがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、しらす	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごぼう、椎茸、のり	麦茶、しょうゆ、酢、酒、食塩	小魚・牛乳 鳥飯 麦茶	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 19.5 g カルシウム 188 mg
29	ご飯 かぼちゃコロッケ せんキャベツ スープ(鶏肉・わかめ・セロリ)	ミニトマト デコボン	米、ホットケーキ粉、油、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、卵	かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、セロリ、にんじん	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 メロンパン風ビスケット 牛乳	エネルギー 683 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 29.3 g カルシウム 189 mg
30	納豆ご飯 ぶりの味噌焼き 五色野菜のごま醤油和え すまし汁(かまぼこ・みつば)	パイナップル	米、マカロニ、砂糖、ごま	牛乳、ぶり、納豆、かまぼこ、油揚げ、みそ、きな粉	もやし、にんじん、きゅうり、三つ葉、ピーマン、のり	みりん、酒、しょうゆ、食塩	小魚・牛乳 マカロニのきな粉かけ 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 205 mg
31	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 青菜とコーンのバターソテー 春雨スープ	いちご	米、ピーマン、春雨、砂糖、油、片栗粉、バター	牛乳、豚肉、卵、えび	キャベツ、ほうれん草、ねぎ、とうもろこし、ねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、ケチャップ、酢、酒、コンソメ、オイスターソース、食塩	小魚・牛乳 五目ピーマン 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 174 mg

●0.1.2歳のみ午前のおやつに小魚・牛乳がつきます。

●8日は誕生会です。

✿印はすみれぐみ(5歳児)のリクエストメニューです。

★印は新しいメニューです。

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	542kcal
たんぱく質	21.4g
脂 質	19.8g
塩 分	2.6g