



# 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	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	
01 — 金 —	ツナとコーンのスパゲティー — 菜果サラダ — スープ(もやし・葱) — りんご	プリン、スパゲ ティー、パ ター、小麦粉、 油、オリーブ油	牛乳、ツナ、生 クリーム	玉ねぎ、キャバ ツ、とうもろこ し、きゅうり、 もやし、ねぎ	酢、食塩、コン ソメ、こしょう	牛乳 プリンアラモード 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 22.8 g カルシウム 253 mg
02 — 土 —	豚肉の甘辛丼 — ブロッコリーサラダ — スープ(白菜・人参) — デコボン	米、ホットケ ーキ粉、砂糖、マ ヨネーズ、油	牛乳、豚肉、 卵、みそ	ブロッコリー、 白菜、キャバ ツ、にんじん、 とうもろこし、 バナナ、ねぎ	しょうゆ、酒、 食塩、コンソ メ、パセリ粉、 こしょう	牛乳 バナナ蒸しパン 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 25.9 g カルシウム 189 mg
04 — 月 —	チーズロールパン りんご — ポークビーンズ — ちりめんサラダ — 牛乳	チーズロールパ ン、米、じゃが いも、油、ごま 油、砂糖	牛乳、水煮大豆 (国産)、豚 肉、卵、ウイン ナー、ちりめん じゃこ、かつお 節	玉ねぎ、にんじ ん、りんご、大 根、きゅうり、 グリーンピース	麦茶、ケチャッ プ、酢、しょう ゆ、食塩、コン ソメ、パセリ 粉、こしょう	牛乳 卵チャーハン 麦茶	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 22.6 g カルシウム 205 mg
05 — 火 —	ふりかけご飯 パイナップル — ハンバーグ — シルバーサラダ — スープ(コーン・青菜)	米、小麦粉、砂 糖、バター、マ ヨネーズ、春 雨、パン粉、油	牛乳、豚肉、卵	いちご、玉ね ぎ、とうもろこ し、ほうれん 草、きゅうり、 にんじん	ケチャップ、ふ りかけ、ソー ス、しょうゆ、 食塩、コンソ メ、ナツメグ	牛乳 いちごミルクマフィン 牛乳	エネルギー 674 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 28.7 g カルシウム 199 mg
06 — 水 —	ご飯 デコボン — さんまのかば焼き — お浸し(キャベツ・もやし・人参) — 味噌汁(じゃが芋・葱・わかめ)	米、食パン、 じゃがいも、小 麦粉、マヨネ ーズ、バター、砂 糖、油、ごま	牛乳、さんま、 ツナ、みそ、か つお節	デコボン、キャ ベツ、もやし、 ねぎ、にんじ ん、わかめ	しょうゆ、みり ん、酒、パセリ 粉	牛乳 ツナサンド 牛乳	エネルギー 716 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 33.7 g カルシウム 181 mg
07 — 木 —	醤油ラーメン — 野菜と鶏肉のごま和え — スティックチーズ — バナナ	中華めん、砂 糖、バター、ご ま、ごま油、油	牛乳、鶏肉、豚 肉、なると、 チーズ、卵、生 クリーム	かぼちゃ、きゅ うり、ほうれん 草、とうもろこ し、ねぎ、にん じん、わかめ	だし汁、しょう ゆ、酢	牛乳 スイートパンキン 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 17.0 g カルシウム 265 mg
08 — 金 —	カレーライス — ツナの醤油サラダ — スープ(ピーマン・えのき茸) — いちご	米、じゃがい も、油、パ ター、ごま油、 砂糖	牛乳、豚肉、ツ ナ	玉ねぎ、キャバ ツ、にんじん、 えのき茸、きゅ うり、ピーマン	カレールー、 しょうゆ、食 塩、コンソメ	牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 18.6 g カルシウム 155 mg
09 — 土 —	磯うどん — じゃが芋のそぼろ煮 — デコボン	うどん、米、 じゃがいも、砂 糖、油	豚肉、かまぼ こ	玉ねぎ、デコボ ン、にんじん、 ねぎ、グリーン ピース	麦茶、しょう ゆ、みりん	牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶	エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 6.1 g カルシウム 43 mg
11 — 月 —	焼きそば — ミモザサラダ — スープ(鶏肉・わかめ) — バナナ	焼きそばめん、白 玉粉、マヨネ ーズ、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚 肉、鶏肉、卵、 きな粉	キャベツ、もや し、きゅうり、 玉ねぎ、にんじ ん、セロリ、 ピーマン	ソース、しょう ゆ、食塩、コン ソメ、こしょう	牛乳 豆腐入りきな粉団子 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.8 g カルシウム 201 mg
12 — 火 —	わかめご飯 ブロッコリー — 鶏の唐揚げ スープ(玉葱・セロリ) — ウイナーソテー いちご — ミニトマト	米、せんべい、 片栗粉、油、マ ヨネーズ	牛乳、鶏肉、ウ イナー、カル ピス	ミニトマト、フ ロコリー、パ ナナ、玉ねぎ、 みかん、セロ リ、のり、寒天	しょうゆ、酒、 コンソメ、食 塩、パセリ粉	牛乳 カルピスボンチ せんべい 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 25.7 g カルシウム 168 mg
13 — 水 —	ご飯 パイナップル — 鮭のマヨネーズ焼き — 青菜もやし人参のごま和え — すまし汁(かまぼこ・わかめ)	米、マヨネ ーズ、ごま、砂糖	牛乳、鮭、ウイ ナー、かまぼ こ、卵	ほうれん草、ハ イナップル、も やし、にんじ ん、わかめ	しょうゆ、食 塩、こしょう	牛乳 ミニパイ 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.8 g カルシウム 163 mg
14 — 木 —	バターロールパン バナナ — ボルシチ — 和風サラダ — 牛乳	バターロールパ ン、米、じゃが いも、油、砂 糖、ごま油	牛乳、豚肉、ツ ナ、生クリー ム、しらす	キャベツ、にん じん、玉ねぎ、 きゅうり、なめ 草、トマト ピューレ、のり	麦茶、ケチャッ プ、しょうゆ、 酢、みりん、コ ンソメ、酒、食 塩、こしょう	牛乳 ツナとなめ草のご飯 麦茶	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.3 g カルシウム 182 mg
15 — 金 —	ふりかけご飯 デコボン — 鶏肉の照り焼き — マカロニサラダ — 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	米、小麦粉、砂 糖、油、ごま 油、マカロニ	牛乳、鶏肉、 卵、みそ、油揚 げ	かぼちゃ、きゅ うり、にんじ ん、キャベツ、 ほうれん草	しょうゆ、酒、 みりん、食塩	牛乳 ★サーターアタダギー 牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 20.0 g カルシウム 205 mg
16 — 土 —	肉味噌うどん — キャベツと竹輪の味噌マヨネーズ — バナナ	うどん、米、砂 糖、片栗粉、 油、ごま油、マ ヨネーズ	鶏肉、みそ、ち りめんじゃこ、 ちくわ	キャベツ、とう もろこし、ほう れん草、にんじ ん、だけのこ、 ねぎ、のり	麦茶、しょう ゆ、酒、みり ん、酢、食塩	牛乳 じゃことコーンのご飯 麦茶	エネルギー 399 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 5.8 g カルシウム 62 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 - 月 - りんご	卵とじうどん ひじきの炒め煮 スティックチーズ	うどん、小麦粉、大和いも、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、竹輪、チーズ、ベーコン、油揚げ、なると、かつお節	りんご、キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、もやし、ひじき、青のり	しょうゆ、ソース、みりん	牛乳 洋風お好み焼き 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.8 g カルシウム 269 mg
19 - 火 - デコボン	かのにドリア わかめとコーンのサラダ きのこのかき玉スープ	ショートケーキ、米、バター、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、卵、かに、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、えのき草、とうもろこし、にんじん	しょうゆ、酒、食塩、酢、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 ショートケーキ 牛乳	エネルギー 700 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 31.8 g カルシウム 228 mg
20 - 水 - 若竹汁(たけのこ・豆腐・わかめ)	麦ご飯 パイナップル さわらの竜田揚げ キャベツのごま酢和え	米、マカロニ、油、片栗粉、麦、ごま、砂糖	牛乳、さわら、豆腐、ベーコン	キャベツ、たけのこ、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、わかめ	しょうゆ、酒、酢、食塩、コンソメ、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳 マカロニのカレー炒め 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.4 g カルシウム 200 mg
21 - 木 - 味噌汁(麩・玉葱)	ご飯 いちご マーボー豆腐 ほうれん草の醤油フレンチ	米、油、砂糖、片栗粉、麩、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、うずら卵、みそ、しらす、卵	いちご、ほうれん草、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、酢、食塩	牛乳 シュガーバイ 牛乳	エネルギー 403 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.8 g カルシウム 246 mg
22 - 金 - スープ(キャベツ・人参)	バターサンド バナナ スペイン風オムレツ 青菜とキャベツのソテー	食パン、ホットケーキ粉、バター、じゃがいも、メープルシロップ、油	牛乳、卵、おから、ハム	キャベツ、ほうれん草、バナナ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ピーマン	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉	牛乳 おからのスコーン 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 23.3 g カルシウム 213 mg
23 - 土 - りんご	きのこスパゲティー フレンチサラダ 春雨スープ	米、スパゲティー、油、春雨、オリーブ油	ベーコン	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、まいし、しめじ、ねぎ、ピーマン	麦茶、ふりかけ、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 ふりかけおにぎり 麦茶	エネルギー 403 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 10.7 g カルシウム 62 mg
25 - 月 - いちご	豆腐のふわ玉丼 白菜のお浸し すまし汁(麩・わかめ)	米、砂糖、小麦粉、麩、片栗粉、ごま	牛乳、チーズ、豆腐、卵、鶏肉、生クリーム、かつお節	白菜、もやし、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、椎茸、わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳 ★カップチーズケーキ 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 27.1 g カルシウム 217 mg
26 - 火 - 牛乳	かぼちゃロールパン バナナ クリームシチュー ひじきサラダ	パン、米、じゃがいも、油	牛乳、鶏肉、鮭、ツナ	バナナ、玉ねぎ、にんじん、さやえんどう、ひじき、グリーンピース、のり	麦茶、めんつゆ、酢	牛乳 鮭おにぎり 乳：昆布、幼：するめ 麦茶	エネルギー 537 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 18.2 g カルシウム 206 mg
27 - 水 - むら雲汁(豆腐・卵・葱)	たけのこご飯 デコボン さばの味噌煮 ブロッコリーのおかか和え	米、食パン、メープルシロップ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さば、卵、豆腐、みそ、かつお節	デコボン、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、しょうが、たけのこ	ふりかけ、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 フレンチトースト 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 20.0 g カルシウム 246 mg
28 - 木 - 味噌汁(白菜・葱)	ご飯 パイナップル クリスピーチキン 三色和え	じゃがいも、米、マヨネーズ、コーンフレーク、砂糖、油	牛乳、鶏肉、卵、みそ	パイナップル、きゅうり、白菜、にんじん、ねぎ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	牛乳 じゃがマヨネーズ 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 21.2 g カルシウム 150 mg
30 - 土 - )	かしわうどん 大根の煮物 バナナ	うどん、米、砂糖、ごま	鶏肉、卵、さつま揚げ、ツナ	バナナ、大根、ほうれん草、にんじん、ねぎ、昆布、のり	麦茶、しょうゆ、みりん	牛乳 塩昆布ツナおにぎり 麦茶	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 8.0 g カルシウム 81 mg

●0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。

●19日は誕生会です。

★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。

