



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	補食 (18:30~)	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 — 水 —	エビチリ焼きそば — 野菜サラダ — スープ(玉葱・セロリ) — バナナ	焼そばめん、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、えび、卵、チーズ	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、みかん、にんじん、セロリ、だけのこと、干しぶどう、椎茸	ケチャップ、しょうゆ、酢、ソース、コンソメ、食塩、酒、パセリ粉	牛乳 チーズ入り蒸しパン 牛乳	スバゲティ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 13.1 g カルシウム 260 mg
02 — 木 —	かぼちゃロールパン — チーズインハンバーグ — コールスローサラダ — スープ(コーン・青菜)	パン、米、油、パン粉	豚肉、卵、ツナ、チーズ、牛乳	キャベツ、りんご、玉ねぎ、とうもろこし、きゅうり、ほうれん草、なめ茸、にんじん、干しぶどう、のり	麦茶、ケチャップ、酢、しょうゆ、みりん、食塩、酒、ソース、コンソメ、しょう油、ナツメグ	牛乳 ツナとなめ茸のご飯 麦茶	ワッフル	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.6 g カルシウム 118 mg
03 — 金 —	わかめご飯 — 白身魚のフライ — いんげんのごまマヨネーズ — 味噌汁(豆腐・なめこ)	米、マヨネーズ、パン粉、麦、油、砂糖、バター、小麦粉、ごま	牛乳、メルルーサ、豆腐、鶏肉、卵、みそ、卵、生クリーム	かぼちゃ、ぶどう、さやいんげん、なめこ、にんじん	ソース、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 スイートパンブキン 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 599 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 22.1 g カルシウム 223 mg
04 — 土 —	おかめうどん — 大根のそぼろ煮 — キウイフルーツ	うどん、米、砂糖、油	卵、鶏肉、かまぼこ	大根、キウイフルーツ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、グリーンピース、椎茸、のり	麦茶、しょうゆ、みりん	牛乳 わかめおにぎり 麦茶	今川焼	エネルギー 362 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 5.5 g カルシウム 52 mg
06 — 月 —	ふりかけご飯 — 三色和え — 筑前煮(ポテト) — 味噌汁(大根・油揚げ)	米、じゃがいも、砂糖、ビスケット、油	鶏肉、竹輪、卵、みそ、油揚げ	バナナ、きゅうり、ぶどうジュース、大根、にんじん、こんにゃく、ごぼう、グリーンピース、レモン、椎茸、寒天	麦茶、しょうゆ、ふりかけ、酢、酒	牛乳 あじさいゼリー ビスケット 牛乳	マカロニきな粉	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 8.5 g カルシウム 100 mg
07 — 火 —	ミートソーススパゲティ — ツナの醤油サラダ — スープ(キャベツ・玉葱・コーン) — メロン	スパゲティ、米、油、小麦粉、オリーブ油、ごま油、砂糖	豚肉、卵、えび、ツナ、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、トマトピューレ、にんじん、きゅうり、ねぎ、グリーンピース	麦茶、ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉、ナツメグ	牛乳 えびチャーハン 麦茶	チーズドック	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.4 g カルシウム 86 mg
08 — 水 —	納豆ご飯 — さんまのかば焼き — キャベツのごま酢和え — むら雲汁(豆腐・卵・葱)	米、小麦粉、バター、砂糖、蜂蜜、砂糖、ごま、片栗粉、油	牛乳、さんま、豆腐、卵、納豆	ぶどう、キャベツ、ねぎ、にんじん、のり	しょうゆ、酢、みりん、食塩、酒、紅茶、パセリ粉	牛乳 紅茶マドレーヌ 牛乳	ふりかけおにぎり	エネルギー 740 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 36.8 g カルシウム 242 mg
09 — 木 —	バターサンド — ポークビーンズ — ミモザサラダ — スープ(鶏肉・わかめ・セロリ)	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、バター、油、砂糖	水煮大豆(国産)、鶏肉、豚肉、卵、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、パイナップル、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、セロリ、わかめ、のり	麦茶、ケチャップ、酒、食塩、みりん、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 じゃことコーンのご飯 麦茶	チュロス	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.2 g カルシウム 91 mg
10 — 金 —	カレーライス — ココロサラダ — スープ(キャベツ・人参) — キウイフルーツ	米、じゃがいも、さつまいも、油、バター、砂糖	牛乳、豚肉、卵	玉ねぎ、にんじん、キウイフルーツ、ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、きゅうり、とうもろこし	カレールー、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 さつま芋パイ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 610 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 25.7 g カルシウム 174 mg
11 — 土 —	豚肉のしょうが焼き丼 — 酢の物 — 味噌汁(大根・油揚げ) — バナナ	米、小麦粉、黒砂糖、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、しらす、卵	デコポン、玉ねぎ、きゅうり、大根、わかめ、しょうが	しょうゆ、みりん、酢	牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	プチ肉まん	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.8 g カルシウム 225 mg
13 — 月 —	五穀ご飯 — マーボー豆腐 — ナムル — 春雨スープ	米、小麦粉、砂糖、バター、春雨、五穀、片栗粉、油、ごま油、米	牛乳、豆腐、豚肉、うすら卵、みそ、卵	ぶどう、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、ほうれん草、しょうが	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、食塩	牛乳 かえるクッキー 牛乳	ゆかりおにぎり	エネルギー 612 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 22.7 g カルシウム 222 mg
14 — 火 —	チーズロールパン — ★ピーマンの肉づめ — ジャーマンポテト — スープ(キャベツ・玉葱・パセリ)	チーズロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、パン粉、ごま/いり	豚肉、チーズ、卵、ベーコン、油揚げ、牛乳	玉ねぎ、パイナップル、キャベツ、とうもろこし、ピーマン、さやいんげん、のり	麦茶、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉、ナツメグ	牛乳 たぬきつねおにぎり 麦茶	ワッフル	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 23.6 g カルシウム 234 mg
15 — 水 —	ご飯 — ★かつおのごま風味揚げ — キャベツと青菜の和え物 — 味噌汁(豆腐・さやえんどう)	米、食パン、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、バター、ごま、ごま油	かつお、豆腐、卵、みそ	りんごジュース、メロン、キャベツ、ほうれん草、にんじん、さやえんどう	しょうゆ、みりん、酒、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 エッグサンド りんごジュース	スパゲティ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.7 g カルシウム 137 mg
16 — 木 —	かしわうどん — 和風サラダ — スティックチーズ — バナナ	うどん、白玉粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、あんこ、卵、チーズ、しらす	バナナ、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、ねぎ、にんじん	しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 豆腐入りあんころもち 牛乳	ミニピザ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.0 g カルシウム 259 mg
17 — 金 —	ご飯 — 酢豚風 — わかめとコーンのサラダ — きのこのかき玉スープ	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、えのき草、だけのこと、とうもろこし、しいたけ、ピーマン	しょうゆ、ケチャップ、酢、酒、食塩、コンソメ	牛乳 中華風蒸しカステラ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 604 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.8 g カルシウム 183 mg