



5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			
02 月	しらすご飯 きゅうり こいのぼりハンバーグ(味噌汁(鮭・わかめ)) ミニトマト キウイフルーツ もやしとピーマンのソテー	米、米粉、ホットケーキ粉、油、パン粉、麩、ごま	牛乳、豚肉、卵、みそ、チーズ、しらす	もやし、ピーマン、玉ねぎ、にんじん、わかめ、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳 ボンデケーキ 牛乳	ふりかけおにぎり	エネルギー 550 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 22.5 g カルシウム 251 mg
06 金	ハヤシライス 和風サラダ 春雨スープ りんご	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、春雨、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、卵、しらす	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ	ハヤシルー、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	牛乳 ヨーグルト入りマフィン 牛乳	ホットケーキ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 23.7 g カルシウム 207 mg
07 土	肉うどん 切り干し大根の煮つけ バナナ	うどん、米、砂糖、油	豚肉、卵、油揚げ	玉ねぎ、ほうれん草、切干大根、にんじん、ねぎ、のり	麦茶、しょうゆ、みりん	牛乳 わかめおにぎり 麦茶	ドーナツ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 7.1 g カルシウム 75 mg
09 月	鶏の照りマヨ丼 青菜もやし人参のごま和え 味噌汁(豆腐・しめじ) キウイフルーツ	食パン、米、マヨネーズ、バター、砂糖、油、ごま、片栗粉	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、みそ	ほうれん草、もやし、しめじ、キャベツ、にんじん、ジャム	しょうゆ、みりん、酒、食塩、こしょう	牛乳 三色ロールサンド 牛乳	おなかおにぎり	エネルギー 574 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 19.5 g カルシウム 211 mg
10 火	みそラーメン ひじきサラダ スティックチーズ バナナ	中華めん、米、油、砂糖、ごま油	豚肉、なると、チーズ、ツナ、みそ、たらこ	もやし、ほうれん草、にんじん、さやえんどう、ねぎ、ひじき	麦茶、しょうゆ、めんつゆ、酒、酢、食塩、こしょう	牛乳 たらこおにぎり 麦茶	ワッフル	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.2 g カルシウム 135 mg
11 水	ゆかりご飯 りんご さわらの西京焼き 五色野菜のごま醤油和え すまし汁(はんぺん・みつば)	米、砂糖、せんべい、ごま	牛乳、さわら、はんぺん、油揚げ、みそ	キウイ、もやし、にんじん、きゅうり、桃、三つ葉、ピーマン	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 フルーツボンチ せんべい 牛乳	マカロニきな粉	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 11.6 g カルシウム 180 mg
12 木	人参ロールパン メロン ツナの変わり焼き ブロッコリーサラダ スープ(えのき茸・玉葱・パセリ)	じゃがいも、人参ロールパン、油、マヨネーズ、パン粉	牛乳、卵、ツナ、チーズ	ブロッコリー、玉ねぎ、えのき茸、にんじん	ケチャップ、食塩、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉	牛乳 フライドポテト 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 30.6 g カルシウム 200 mg
13 金	ご飯 パイナップル 肉豆腐 野菜の塩昆布和え 味噌汁(油揚げ・ねぎ)	米、ホットケーキ粉、しらたき、砂糖、バター、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、卵、ウインナー、油揚げ、チーズ、みそ	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ	しょうゆ	牛乳 ★ウインナーチーズ蒸しパン 牛乳	チュロス	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 22.9 g カルシウム 302 mg
14 土	味噌バターコーン豚丼 酢の物 スープ(キャベツ・人参) りんご	米、マカロニ、砂糖、バター、油	牛乳、豚肉、きな粉、みそ、しらす	りんご、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、にんじん、わかめ	みりん、酒、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 マカロニのきな粉かけ 牛乳	今川焼	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.0 g カルシウム 161 mg
16 月	カレーうどん ちりめんサラダ スティックチーズ バナナ	うどん、白玉粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、バナナ、にんじん、大根、きゅうり、ねぎ	しょうゆ、酢、食塩、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳 豆腐入り甘辛団子 牛乳	プチ肉まん	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 257 mg
17 火	コーン入りターメリックライス ミニトマト えびフライ ぶどう せんキャベツ スープ(鶏肉・わかめ・セロリ)	米、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、バター	牛乳、えび、鶏肉、ホイップクリーム、卵	ミニトマト、キャベツ、きゅうり、セロリ、にんじん、わかめ	ソース、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 幼:チョコバナナクレープ 乳:メープルバナナクレープ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.6 g カルシウム 190 mg
18 水	ご飯 メロン さんまの香味パン粉焼き キャベツのごま酢和え 味噌汁(豆腐・青菜)	米、食パン、パン粉、バター、オリーブ油、ごま、砂糖、油	牛乳、さんま、豆腐、ハム、チーズ、みそ	メロン、キャベツ、ほうれん草、にんじん	酢、マスタード、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 ハムチーズトースト 牛乳	スパゲティ	エネルギー 641 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 32.1 g カルシウム 273 mg
19 木	バターロールパン キウイフルーツ パンブキンシチュー 三色和え 牛乳	バターロールパン、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏肉、鮭、卵	きゅうり、キウイフルーツ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン	麦茶、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 鮭寿司 幼:するめ乳:昆布 麦茶	プチケーキ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.4 g カルシウム 198 mg
20 金	ピピン丼 わかめとコーンのサラダ スープ(ピーマン・えのき茸) パイナップル	米、じゃがいも、餃子の皮、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、みそ	ほうれん草、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、わかめ	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳 インドサモサ 牛乳	わかめチーズおにぎり	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 17.0 g カルシウム 161 mg
21 土	ナポリタン フレンチサラダ スープ(コーン・青菜) キウイフルーツ	米、スパゲティ、油	ハム、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、ピーマン	ケチャップ、ソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	牛乳 茶飯おにぎり 麦茶	ワッフル	エネルギー 406 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 9.5 g カルシウム 67 mg

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ	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	午後おやつ		
23	人参ごはん メロン 真珠蒸し お浸し(青菜・キャベツ・人参) 若竹汁(たけのこ・豆腐・わかめ)	米、小麦粉、もち米、バター、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、生クリーム、卵、かつお節	ほうれん草、キャベツ、たけのこ、にんじん、ねぎ、わかめ	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 いちごビスケット 牛乳	●焼きそば	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 23.9 g カルシウム 199 mg
24	あんかけ焼きそば アスパラ入りオーロラサラダ スープ(もやし・ハム・葱) キウイフルーツ	焼きそばめん、じゃがいも、油、ホットケーキ粉、マヨネーズ	牛乳、豚肉、かまぼこ、えび、ハム、みそ	キャベツ、玉ねぎ、アスパラ、にんじん、もやし、ねぎ	しょうゆ、ケチャップ、食塩、みりん、コンソメ、こしょう	牛乳 味噌ポテト 牛乳	ミニピザ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.0 g カルシウム 174 mg
25	ご飯 ぶどう 鮭の照り焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(大根・わかめ)	米、小麦粉、砂糖、バター	牛乳、鮭、おから、卵、みそ、かつお節	ぶどう、ブロッコリー、大根、にんじん、わかめ、しょうが	しょうゆ、酒、ココア	牛乳 おからのマーブルケーキ 牛乳	●わかめおにぎり	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.4 g カルシウム 185 mg
26	バターサンド バナナ ハムピカタ 青菜とコーンのバターソテー ミネストローネ	食パン、米、マカロニ、バター、小麦粉、油、オリーブ油	卵、ハム、ウィンナー、ベーコン、チーズ	キャベツ、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、セロリ	ケチャップ、食塩、コンソメ、カレー粉、パセリ粉、タイム粉	牛乳 カレーチャーハン 麦茶	チュロス	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.9 g カルシウム 86 mg
27	わかめご飯 メロン ☆肉じゃが ツナの醤油サラダ 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	じゃがいも、米、砂糖、しらたき、ウエハース、麦、油、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ、みそ	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、きゅうり、寒天	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 りんごゼリー ウエハース 牛乳	プチケーキ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.2 g カルシウム 170 mg
28	おかめうどん 酢味噌和え バナナ	うどん、ホットケーキ粉、砂糖、麩	牛乳、竹輪、卵、かまぼこ、みそ	バナナ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、しいたけ、ねぎ、わかめ	しょうゆ、酢、みりん	牛乳 蒸しパン 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 437 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 7.4 g カルシウム 181 mg
30	★ブルコギ丼 ナムル わかめのかき玉スープ ぶどう	米、ペンネ、オリーブ油、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚肉、卵、ベーコン	もやし、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ、しめじ	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、酒	牛乳 パンネトマトソース 牛乳	●ゆかりおにぎり	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.0 g カルシウム 158 mg
31	ご飯 キウイフルーツ 鶏肉のケチャップ焼き シルバーサラダ スープ(キャベツ・人参・玉葱)	米、コーンフレーク、マッシュマロ、バター、マヨネーズ、春雨	牛乳、鶏肉	キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	ケチャップ、ソース、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 マッシュマロフレーク 牛乳	チュロス	エネルギー 564 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 24.1 g カルシウム 141 mg

- 0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳が付きます。
- 17日は誕生会です。
- ☆27日の肉じゃがに入るグリーンピースはうさぎぐみが豆とりをします。
- ★印は新しいメニューです。
- 印は手作りの補食を提供する予定です。

都合により一部変更する場合があります



1か月平均栄養価

エネルギー 516kcal
たんぱく質 20.2g
脂質 18g
塩分 2.6g

