



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	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			
04 — 水 —	わかめご飯 みかん さばの竜田揚げ 三色和え 味噌汁 (豆腐・しめじ)	米、ホットケーキ粉、油、メープルシロップ、片栗粉、押麦、砂糖	牛乳、さば(30g)、とうふ(木綿豆腐)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	みかん 60g、きゅうり、しめじ、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、米酢	牛乳 ホットケーキ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 735 kcal たんぱく質 31.0 g 脂 質 33.0 g カルシウム 343 mg
05 — 木 —	インディアンスパゲティー 菜果サラダ スープ (葱・わかめ) りんご	じゃがいも、スパゲティー、油、ホットケーキ粉、小麦粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ(粉チーズ)	りんご、キャベツ、たまねぎ、トマト、きゅうり、みかん(缶)、ねぎ、ピーマン、にん	米酢、しょうゆ、食塩、本みりん、コンソメ、カレー粉	牛乳 味噌ポテト 牛乳	チーズドック	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 21.8 g カルシウム 283 mg
06 — 金 —	野菜パン パイナップル ポトフ ツナの醤油サラダ 牛乳	じゃがいも、米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、ツナ(油漬缶)	たまねぎ、パイナップル、にんじん、キャベツ、だいこん、セロリ	麦茶(抽出液)、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 七草粥風汁かけご飯 麦茶	ブチ肉まん	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.7 g カルシウム 271 mg
07 — 土 —	豚肉のしょうが焼き丼 酢味噌和え スープ (白菜・人参) みかん	米、マカロニ、砂糖、油、ごま/いり(白)	牛乳、豚肉(ロース)、ちくわ、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、みかん 60g、きゅうり、はくさい、にんじん、わかめ(乾)	しょうゆ、本みりん、米酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 マカロニのきな粉かけ 牛乳	ワッフル	エネルギー 591 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 22.6 g カルシウム 281 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(生)、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ひき肉)、なると、チーズ、ツナ(油漬缶)、米みそ	バナナ、もやし、ほうれんそう、ホールコーン(缶)、にんじん	しょうゆ、めんつゆ(3倍濃縮)、酒、米酢、食塩、こしょう	牛乳 ★じゃがハムマヨパイ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 606 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 30.5 g カルシウム 353 mg
11 — 水 —	えびと卵のチリソース風丼 コールスローサラダ スープ (玉葱・わかめ) パイナップル	米、砂糖、白玉粉、せんべい(星たべよ) 3.2g、油、片栗粉	えび(むき身)、卵、あずき(乾)	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、干しぶどう	麦茶(抽出液)、ケチャップ、米酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 お汁粉 せんべい 麦茶	♪チーズバーガー	エネルギー 586 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 11.3 g カルシウム 180 mg
12 — 木 —	ツナサンド みかん ボルシチ わかめとコーンのサラダ 牛乳	食パン(8枚切) 45g、じゃがいも、米、マヨネーズ、砂糖、バター、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏肉(ひき肉)、ツナ(油漬缶)、卵、生クリーム	キャベツ、みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールコーン(缶)	麦茶(抽出液)、米酢、ケチャップ、しょうゆ、酒、コンソメ	牛乳 鶏そぼろ寿司 麦茶	スイートポテト	エネルギー 675 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 31.6 g カルシウム 285 mg
13 — 金 —	ハヤシライス 野菜と鶏肉のごま和え スープ (青菜・セロリ) いちご	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、ごま/すり、ごま油、砂糖、グラニュー糖	牛乳、鶏肉(ささ身)、豚肉(もも)、卵	いちご、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、セロリ	ハヤシライス、しょうゆ、米酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 メロンパン風ビスケット 牛乳	チーズドック	エネルギー 649 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 23.9 g カルシウム 321 mg
14 — 土 —	卵とじうどん じゃが芋のそぼろ煮 りんご	干しうどん、米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま/いり(白)、油	卵、豚肉(ひき肉)、なると、しらす干し(半乾燥)	たまねぎ、りんご 240g、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	麦茶(抽出液)、しょうゆ、本みりん	牛乳 ゆかりしらすおにぎり 麦茶	ドーナツ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 10.7 g カルシウム 185 mg
16 — 月 —	ご飯 りんご マーボー豆腐 白菜サラダ 味噌汁 (大根・えのき草・わかめ)	米、食パン(10枚切) 36g、油、砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、豚肉(ひき肉)、米みそ、カルピス、ウインナー、	りんご 240g、はくさい、だいこん、みかん(缶)、にんじん、きゅうり	しょうゆ、米酢、酒、食塩、こしょう、カレールー	牛乳 焼きカレーパン 牛乳	スイートポテト	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 24.1 g カルシウム 343 mg
17 — 火 —	☆ハムカツバーガー いちご 粒マスタード入りポテトサラダ 人参グラッセ スープ (えのき草・セロリ・パセリ)	ショートケーキ、パンズパン、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、油、バター、砂	牛乳、ハム、ベーコン、卵	いちご、にんじん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ	粒入りマスタード、食塩、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 ロールケーキ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 769 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 38.9 g カルシウム 276 mg
18 — 水 —	納豆ご飯 みかん 鮭の照り焼き 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁 (麩・玉葱)	米、小麦粉、砂糖、油、ごま/すり(白)、麩(焼い)、食パン(10枚切) 36g、	さけ、牛乳、油揚げ、卵、米みそ、豚肉(ひき肉)、カルピス、ウインナー、	みかん 60g、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり	しょうゆ、酒、味噌	牛乳 アメリカンドッグ ホットカルピス	♪ポップコーン	エネルギー 592 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 22.4 g カルシウム 245 mg
19 — 木 —	きつねうどん 鶏肉とキャベツのバンバンジー スティックチーズ バナナ	ゆでうどん、米、砂糖、油、ごま/すり(白)、麩(焼い)	卵、鶏肉(ささ身)、えび(むき身)、チーズ、油揚げ	バナナ、キャベツ、ねぎ、にんじん、グリーンピース(もとし豆)	麦茶(抽出液)、しょうゆ、本みりん、米酢、食塩、こしょう	牛乳 えびチャーハン 麦茶	ブチ肉まん	エネルギー 495 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 16.4 g カルシウム 276 mg
20 — 金 —	ご飯 パイナップル ☆ピーマンの肉づめ 和風サラダ むら雲汁 (豆腐・卵・葱)	米、砂糖、ビスケット、油、パン粉(生)、片栗粉、小麦粉、ごま油	牛乳、豚肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、卵、チーズ、しらす干し(半乾燥)	パイナップル、キャベツ、ホールコーン(缶)、たまねぎ、ピーマン、にんじん	しょうゆ、ケチャップ、米酢、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳 ☆フルーツボンチ ビスケット 牛乳	チーズドック	エネルギー 621 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 24.1 g カルシウム 371 mg
21 — 土 —	ナポリタン ジャーマンポテト スープ (コーン・青菜) みかん	スパゲティー、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、卵、ハム、チーズ、ベーコン、チーズ(粉チーズ)	たまねぎ、みかん 60g、ホールコーン(缶)、ほうれんそう、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、白こしょう	牛乳 チーズ入り蒸しパン 牛乳	今川焼	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.8 g カルシウム 354 mg

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			
23 月	三色丼 ★マロニーの金平 味噌汁(わかめ・油揚げ・玉葱) いちご	米、食パン(8枚切)45g、はるさめ、メープルシロップ	牛乳、卵、鶏肉(ひき肉)、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	いちご、たまねぎ、にんじん、ごぼう	しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 フレンチトースト 牛乳	ブチ肉まん	エネルギー 626 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 22.7 g カルシウム 335 mg
24 火	あんかけ焼きそば ちりめんサラダ スープ(コーン・玉葱) バナナ	焼きそばめん、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、砂糖	つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(もも)、かまぼこ、えび(むき身)、ちりめんじゃこ	たまねぎ、バナナ、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり	麦茶(抽出液)、しょうゆ、米酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 利休まんじゅう 麦茶	チーズドック	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.3 g カルシウム 216 mg
25 水	チーズロールパン パイナップル ハムピカタ 青菜とコーンのバターソテー 白菜とツナのミルクスープ	米、チーズロールパン、小麦粉、油、バター	牛乳、卵、ハム、ツナ(油漬缶)、するめ、チーズ(粉チーズ)	パイナップル、ほうれんそう、はくさい、キャベツ	麦茶(抽出液)、しょうゆ、本みりん、鶏がらだし(顆粒)、食塩、パセリ粉	牛乳 ★焼きおにぎり、麦茶 幼児：するめ 乳児：小魚	マカロニの カレー炒め	エネルギー 540 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.8 g カルシウム 238 mg
26 木	ご飯 みかん 鶏肉の味噌焼き ほうれん草しらすのお浸し すまし汁(かまぼこ・みつば)	米、小麦粉、砂糖、油、ごま/いり	牛乳、鶏肉(もも)、卵、かまぼこ、しらす干し(半乾燥)	ほうれんそう、みかん60g、バナナ、みつば、レモン(果汁)	本みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 バナナマフィン 牛乳	今川焼	エネルギー 612 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 23.0 g カルシウム 306 mg
27 金	★ピピン丼 キャベツとしめじのじゃこ炒め 卵スープ りんご	米、ペンネ、オリーブ油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま/いり(白)	豚肉(ひき肉)、生クリーム、卵、ベーコン、ちりめんじゃこ	キャベツ、りんご240g、もやし、ほうれんそう、しめじ	麦茶(抽出液)、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 クリームペンネ 麦茶	焼きおにぎり	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 28.4 g カルシウム 224 mg
28 土	肉味噌うどん 青菜もやし人参のごま和え バナナ	干しうどん、米、砂糖、片栗粉、ごま/すり(白)、油、ごま油	鶏肉(ひき肉)、ツナ(油漬缶)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、バナナ、にんじん、もやし、たけのこ(水煮)、ねぎ、しょうが	麦茶(抽出液)、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ツナの炊き込みご飯 麦茶	スイートポテト	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.4 g カルシウム 188 mg
30 月	海鮮塩うどん 大根の煮物 スティックチーズ バナナ	ゆでうどん、食パン(6枚切)60g、砂糖、バター、油、ごま油	牛乳、さつま揚げ、えび(むき身)、ハム、チーズ	バナナ、だいこん、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、食塩、本みりん	牛乳 ハムチーズトースト 牛乳	ブチ肉まん	エネルギー 511 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.9 g カルシウム 408 mg
31 火	かしわご飯 みかん 肉団子の甘酢あんかけ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(わかめ・油揚げ・玉葱)	米、砂糖、片栗粉、油、バター	牛乳、豚肉(ひき肉)、鶏肉(小間切れ)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、とうもろこし	しょうゆ、ケチャップ、米酢、酒、食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳 ポップコーン(カレー風味) 牛乳	フライドポテト	エネルギー 518 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.2 g カルシウム 281 mg

- 0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳が付きまます。
- ★印は新しいメニューです。
- ☆印はすみれぐみ(5歳児)リクエストメニューです。
- 🌙印は手作りの補食を提供します。
- 17日は誕生会です。
- 都合により一部変更する場合があります。

