



# 2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	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		
01 水	クロワッサン ツナの変り焼き ちりめんサラダ チンゲン菜のクリームスープ	いちご パン、ビスケット、油、パン粉、粉糖、片栗粉	牛乳、卵、ツナ、ヨーグルト、ベーコン、ちりめんじゃこ、チーズ	チンゲン菜、玉ねぎ、大根、パナナ、みかん、きゅうり、にんじん、キウイ	麦茶、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 フルーツヨーグルトがけ ビスケット 麦茶	チーズドッグ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 26.6 g カルシウム 198 mg
02 木	ご飯 肉じゃが 海藻のごまみそサラダ すまし汁(豆腐・三つ葉)	パイナップル じゃがいも、米、ビーフン、しらたき、砂糖、油、ごま、ごま油	豆腐、豚肉、えび、みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、三つ葉、ピーマン、ひじき	麦茶、しょうゆ、酢、みりん、オイスターソース、食塩、コンソメ	牛乳 五目ビーフン 麦茶	♪パンネのケチャップ炒め	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 9.8 g カルシウム 121 mg
03 金	赤鬼ライス ★いわしのかば焼き 青菜とハムのソテー 味噌汁(白菜・わかめ)	みかん 米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油	牛乳、いわし、卵、ハム、みそ、チーズ	ほうれん草、キャベツ、白菜、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう	牛乳 ★鬼の金棒蒸しパン 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17.8 g カルシウム 262 mg
04 土	豚肉の甘辛丼 れんこんサラダ スープ(コーン・青菜) りんご	じゃがいも、米、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ、みそ	れんこん、とうもろこし、ほうれん草、キャベツ、ねぎ、にんじん、ひじき	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ	牛乳 じゃがマヨネーズ 牛乳	ブチ肉まん	エネルギー 643 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 35.4 g カルシウム 151 mg
06 月	野菜パン(にんじん) ポトフ ツナの醤油サラダ 牛乳	いちご じゃがいも、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ、チーズ	玉ねぎ、いちご、キャベツ、にんじん、セロリ、きゅうり、ニンニク	麦茶、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 ポテトおやき 麦茶	今川焼	エネルギー 348 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.4 g カルシウム 167 mg
07 火	静岡風親子丼 野菜の塩昆布和え 味噌汁(里芋・青菜) デコボン	米、里いも、小麦粉、バター、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏肉、卵、かまぼこ、みそ	デコボン、きゅうり、キャベツ、ほうれん草、にんじん、昆布、椎茸	しょうゆ、酒、ココア、食塩	牛乳 ココアカップケーキ 牛乳	ブチ肉まん	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.5 g カルシウム 183 mg
08 水	きのこスパゲティ ひじきサラダ スープ(もやし・葱) バナナ	米、スパゲティ、オリーブ油、油	ツナ、ベーコン、チーズ、いか	玉ねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、まい茸、しめじ、ピーマン、ひじき	麦茶、めんつゆ、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 わかめ入りチーズおにぎり 幼:するめ 乳:小魚 麦茶	♪カレー風ポップコーン	エネルギー 403 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.7 g カルシウム 82 mg
09 木	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き お浸し(青菜・キャベツ・人参) 味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉)	いちご 米、米粉、バター、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鮭、卵、みそ、油揚げ、かつお節	いちご、りんご、ほうれん草、キャベツ、かぶ、かぶ、にんじん	しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 米粉とりんごのケーキ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.4 g カルシウム 206 mg
10 金	根菜カレーライス フレンチサラダ にら玉スープ りんご	米、食パン、さつまいも、油、バター、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、ウインナー、チーズ	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、れんこん、きゅうり、にら、ピーマン	カレールー、ケチャップ、酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 ピザトースト 牛乳	チーズドッグ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 25.4 g カルシウム 233 mg
13 月	ゆかりご飯 肉豆腐 白菜サラダ 味噌汁(キャベツ・玉葱)	いちご 米、しらたき、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、ウインナー、みそ、卵	玉ねぎ、白菜、キャベツ、にんじん、みかん、きゅうり、グリーンピース	しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳 ミニパイ ホットミルク	スイートパンプキン	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 25.2 g カルシウム 221 mg
14 火	★ミートソースグラタン わかめとコーンのサラダ 春雨スープ パイナップル	マカロニ、小麦粉、油、春雨、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、豚肉、チーズ、ホイップクリーム	玉ねぎ、キャベツ、トマトピューレ、にんじん、きゅうり、ねぎ、わかめ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 クレープ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 333 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.5 g カルシウム 167 mg
15 水	ご飯 ぶりの照り焼き ウインナーと野菜のソテー 味噌汁(豆腐・青菜)	りんご 米、小麦粉、大和いも、マヨネーズ、油、砂糖	ぶり、豆腐、ウインナー、ベーコン、みそ、卵、かつお節	キャベツ、りんご、玉ねぎ、小松菜、にんじん、もやし	麦茶、しょうゆ、みりん、ソース、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 洋風お好み焼き 麦茶	♪マカロニきな粉	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 22.5 g カルシウム 95 mg
16 木	ハムチーズサンド ★チキンディアブロ風 バナナ ブロッコリー 人参グラッセ	スープ(玉葱・セロリ) 食パン、じゃがいも、小麦粉、パン粉、バター、マヨネーズ、砂糖	鶏肉、ハム、チーズ、豚肉、卵、脱脂粉乳	バナナ、にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、大根、セロリ、ねぎ、椎茸	麦茶、ソース、しょうゆ、マスタード、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 スキム入りすいとん 麦茶	チーズドッグ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 27.3 g カルシウム 146 mg
17 金	★焼肉丼 和風サラダ スープ(白菜・人参) デコボン	さつまいも、米、砂糖、油、バター、ごま油	牛乳、豚肉、しらす、みそ、卵	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、白菜、きゅうり、ピーマン	しょうゆ、酒、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 スイートポテト 牛乳	ブチ肉まん	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 23.5 g カルシウム 193 mg
18 土	鶏南蛮うどん ナムル りんご	うどん、米、砂糖、ごま、ごま油	鶏肉、卵	りんご、もやし、きゅうり、ほうれん草、にんじん、昆布、ねぎ、のり	麦茶、しょうゆ、酢、みりん	牛乳 塩昆布おにぎり 麦茶	スイートポテト	エネルギー 403 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 5.3 g カルシウム 65 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		
20 - 月 -	ごはん りんご ★焼き餃子 ★パンサンスー 味噌汁(大根・油揚げ)	米、小麦粉、餃子の皮、バター、春雨、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、みそ、油揚げ	大根、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、干しぶどう、にら	しょうゆ、酢、食塩	牛乳 ロッククッキー 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 540 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.6 g カルシウム 179 mg
21 - 火 -	カレーうどん ポパイサラダ スティックチーズ バナナ	うどん、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	豚肉、卵、チーズ、ハム	玉ねぎ、バナナ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、グリーンピース、のり	麦茶、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳 いももち 麦茶	スイートパンプキン	エネルギー 396 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.0 g カルシウム 117 mg
22 - 水 -	納豆ご飯 デコボン さわらの西京焼き 五色野菜のごま醤油和え すまし汁(かまぼこ・青菜)	食パン、米、バター、ごま、砂糖	牛乳、さわか、納豆、かまぼこ、油揚げ、みそ	もやし、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ピーマン、のり	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 三色ロールサンド 牛乳	♪ケチャップライス	エネルギー 564 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.1 g カルシウム 212 mg
24 - 金 -	かぼちゃロールパン 白菜のクリームシチュー 三色和え いちご	パン、そうめん、じゃがいも、油、砂糖	鶏肉、豚肉、牛乳、かまぼこ、卵	玉ねぎ、きゅうり、白菜、にんじん、ねぎ、グリーンピース、わかめ	麦茶、しょうゆ、みりん	牛乳 にゅうめん 麦茶	チーズドッグ	エネルギー 450 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 14.9 g カルシウム 109 mg
25 - 土 -	和風スパゲティ キャベツのごま酢和え スープ(えのき茸・玉葱・パセリ) デコボン	スパゲティ、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、ハム、チーズ、えび、かつお節	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、えのき茸、しめじ、しいたけ、ピーマン、のり	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 ハムチーズパン 牛乳	今川焼	エネルギー 420 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.3 g カルシウム 253 mg
27 - 月 -	醤油ラーメン 五目きんぴら スティックチーズ りんご	中華めん、米、油、ごま油、砂糖	豚肉、なると、チーズ、竹輪、ツナ	ごぼう、ほうれん草、にんじん、こんにゃく、なめ茸、ねぎ、椎茸、わかめ	だし汁、麦茶、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ツナとなめ茸のご飯 麦茶	スイートポテト	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 11.5 g カルシウム 119 mg
28 - 火 -	わかめご飯 パイナップル つくね焼き 青菜もやし人参のごま和え 味噌汁(じゃがいも、玉葱)	米、じゃがいも、マッシュロ、バター、麦、片栗粉、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、卵、みそ	ほうれん草、パイナップル、玉ねぎ、ねぎ、もやし、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、食塩、こしょう	牛乳 ★マッシュマロフレーク 牛乳	ブチ肉まん	エネルギー 537 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.3 g カルシウム 174 mg

- 0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。
- 14日は誕生会です。
- ★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。
- 都合により一部変更する場合があります。

