



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 午後おやつ	栄 養 価	補食 (18:30~)
		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	三色丼 ツナの醤油サラダ スープ(えのき茸・玉葱・パセリ) バナナ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、ツナ	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、えのき茸、きゅうり、さやえんどう、にんじん	しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 ホットケーキ 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 25.1 g カルシウム 310 mg	スイートポテト
03	しらすご飯 肉豆腐 白菜サラダ 味噌汁(大根・油揚げ・青菜)	プリン、米、しらたき、油、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、しらす	白菜、パイナップル、玉ねぎ、みかん、大根、にんじん、ほうれん草	しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳 プリンアラモード 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 23.2 g カルシウム 414 mg	チーズドック
04	黒糖ロールパン 鶏肉のケチャップ焼き ほうれん草の醤油フレンチ コーンスープ	黒糖ロールパン、米、油、砂糖、バター	鶏肉、牛乳、卵、えび、生クリーム、しらす	ほうれん草、りんご、玉ねぎ、とうもろこし、ねぎ	麦茶、ケチャップ、ソース、しょうゆ、食塩、酢、コンソメ、こしょう	牛乳 えびチャーハン 麦茶	エネルギー 595 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 26.2 g カルシウム 243 mg	焼きおにぎり
05	ご飯 さばの味噌煮 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(里芋・ねぎ)	米、里いも、食パン、メープルシロップ、砂糖、ごま、油	牛乳、さば、卵、みそ、油揚げ、さば、さば	バナナ、もやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、しょうが	酒、しょうゆ	牛乳 フレンチトースト 牛乳	エネルギー 641 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 23.3 g カルシウム 343 mg	じゃがマヨネーズ
06	ブルコギ丼 鶏肉とキャベツのバンバンジー 味噌汁(豆腐・青菜) デコボン	米、バンネ、砂糖、ごま、油、オリーブ油、ごま油	豚肉、豆腐、生クリーム、鶏肉、ベーコン、みそ、チーズ	デコボン、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、小松菜、にんじん、エリンギ	麦茶、しょうゆ、酒、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 クリームパンネ 麦茶	エネルギー 587 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 27.1 g カルシウム 250 mg	ブチ肉まん
07	★キャベツとじゃこのスパゲッティ ポパイサラダ スープ(鶏肉・わかめ・セロリ) いちご	米、スパゲッティ、マヨネーズ、油、砂糖	鶏肉、ベーコン、ちりめんじゃこ、卵、ツナ、ハム	いちご、ほうれん草、キャベツ、にんじん、しめじ、セロリ	麦茶、酢、コンソメ、しょうゆ、食塩、酒、こしょう	牛乳 ツナのそばろ寿司 麦茶	エネルギー 610 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 27.4 g カルシウム 229 mg	今川焼
08	きのこ肉のうどん 大根の煮物 りんご	うどん、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、さつま揚げ	りんご、大根、しめじ、ほうれん草、にんじん、ジャム、しいたけ、えのき	しょうゆ、みりん	牛乳 いちご蒸しパン 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 12.6 g カルシウム 299 mg	大学芋
10	ちゃんぽんラーメン 三色和え スティックチーズ バナナ	中華めん、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、えび、豚肉、チーズ、かまぼこ、あさり、卵	りんご、バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、酢、シナモン	牛乳 アップルパイ 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 23.8 g カルシウム 349 mg	焼きおにぎり
11	わかめご飯 鶏の唐揚げ 味噌汁(豆腐・なめこ) ウインナーソテー	米、小麦粉、大和いも、片栗粉、油、マヨネーズ、麦	鶏肉、豆腐、ウインナー、ベーコン、みそ、卵、かつお節	デコボン、ブロッコリー、キャベツ、なめこ、玉ねぎ、もやし	麦茶、しょうゆ、ソース、酒、食塩	牛乳 洋風お好み焼き プッチンプリン 麦茶	エネルギー 661 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 32.7 g カルシウム 191 mg	スイートパンフキン
12	たけのご飯 鮭の照り焼き ひじきの炒め煮 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、鮭、ヨーグルト、卵、油揚げ、竹輪、みそ、鮭	かぼちゃ、パイナップル、にんじん、ほうれん草、たけのこ、ひじき	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ヨーグルト入りマフィン 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 23.2 g カルシウム 341 mg	ポップコーン
13	海苔とチーズのサンドイッチ スペイン風オムレツ 人参グラッセ スープ(えのき茸・わかめ)	食パン、米、じゃがいも、油、マヨネーズ、バター、砂糖	卵、チーズ、みそ、ハム、いか	いちご、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、えのき茸、ピーマン、アスパラガス	麦茶、ケチャップ、酢、みりん、めんつゆ、食塩、しょうゆ、コンソメ	牛乳 焼き味噌おにぎり 幼: するめ 乳: 小魚、麦茶	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.7 g カルシウム 237 mg	今川焼
14	ハヤシライス 切り干し大根とツナの和え物 スープ(ハム・小松菜) りんご	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、バター、油、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、卵、おから、ツナ、ハム	りんご、玉ねぎ、バナナ、にんじん、小松菜、きゅうり、切干大根	ハヤシライス、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 おからのバナナケーキ 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 21.6 g カルシウム 312 mg	チーズドック
15	インディアンスパゲッティ 青菜とハムのソテー スープ(白菜・人参) デコボン	さつまいも、スパゲッティ、油	牛乳、豚肉、ハム、ベーコン、チーズ	デコボン、ほうれん草、キャベツ、白菜、玉ねぎ、トマト、にんじん	食塩、カレー粉、コンソメ、こしょう、パセリ粉	牛乳 焼きいも 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.5 g カルシウム 314 mg	ブチ肉まん
17	チーズロールパン チリコンカン れんこんサラダ 牛乳	チーズロールパン、米、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豚肉、水煮大豆(国産)、ツナ、鶏肉、卵	トマト缶、いちご、玉ねぎ、れんこん、にんじん、ねぎ、ひじき	麦茶、ケチャップ、ソース、酒、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 鶏雑炊 麦茶	エネルギー 690 kcal たんぱく質 31.8 g 脂 質 33.0 g カルシウム 312 mg	大学芋
18	ガパオ丼 パンサンスー 味噌汁(豆腐・しめじ) デコボン	米、砂糖、春雨、油、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、卵、脱脂粉乳	デコボン、かぼちゃ、玉ねぎ、もやし、きゅうり、ピーマン、ピーマン	しょうゆ、酢、オイスターソース、みりん、酒、コンソメ、パセリ粉	牛乳 かぼちゃドーナツ 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 21.1 g カルシウム 346 mg	チーズドック

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ	栄養価	補食 (18:30~)
		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		
19	納豆ご飯 りんご かじきの醤油マヨネーズ焼き お浸し(青菜・キャベツ・人参) 味噌汁(大根・わかめ)	米、ビスケット、マヨネーズ、粉糖、小麦粉、油	かじき、ヨーグルト、納豆、みそ、かつお節、かじき、かじき	りんご、大根、パイナップル、ほうれん草、キャベツ、バナナ、桃、もも	麦茶、しょうゆ、パセリ粉	牛乳 フルーツヨーグルトがけ ビスケット 麦茶	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 216 mg	●シュガーラスク
20	エビチリ焼きそば 野菜と鶏肉のごま和え スープ(ピーマン・えのき茸) バナナ	焼きそばめん、米、砂糖、ごま、油、片栗粉、ごま油	鶏肉、えび、豚肉	玉ねぎ、バナナ、きゅうり、にんじん、えのき茸、たけのこ、ごぼう	麦茶、しょうゆ、ケチャップ、酒、ソース、コンソメ、酢、食塩	牛乳 豚肉入り混ぜご飯 麦茶	エネルギー 510 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 12.0 g カルシウム 207 mg	焼きおにぎり
21	ご飯 パイナップル ★鶏肉のレモン煮 菜果サラダ 味噌汁(豆腐・しめじ)	米、食パン、麦芽飲料、片栗粉、油、砂糖、バター、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	パイナップル、キャベツ、きゅうり、みかん、しめじ、干しぶどう、レモン果汁	しょうゆ、酒、酢、食塩	牛乳 セサミトースト ミロ	エネルギー 771 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 31.9 g カルシウム 457 mg	スイートパンフキン
22	おかめうどん チンジャオロース デコボン	うどん、米、油、麩、砂糖、ごま油、片栗粉	豚肉、豚肉、卵、かまぼこ、ウインナー、かつお節	デコボン、ピーマン、ほうれん草、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ	麦茶、しょうゆ、みりん、食塩、オイスターソース、こしょう	牛乳 卵チャーハン 麦茶	エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.7 g カルシウム 151 mg	今川焼
24	中華風そぼろ丼 ナムル 味噌汁(白菜・葱) いちご	米、ビーフン、油、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉、豚肉、えび、みそ	いちご、もやし、玉ねぎ、きゅうり、白菜、にんじん、キャベツ	麦茶、しょうゆ、酒、酢、オイスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 五目ビーフン 麦茶	エネルギー 456 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.9 g カルシウム 180 mg	大学芋
25	カニピラフ プロッコリー チキンカツ パイナップル ジャーマンポテト スープ(キャベツ・玉葱・パセリ)	ショートケーキ、米、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、かに、卵、ベーコン	玉ねぎ、パイナップル、プロッコリー、キャベツ、にんじん	ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう、こしょう、パセリ粉	牛乳 ショートケーキ 牛乳	エネルギー 779 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 32.9 g カルシウム 273 mg	チーズドック
26	ツナサンド りんご ハムピカタ 青菜とコーンのバターソテー 春雨スープ	食パン、小麦粉、マヨネーズ、バター、砂糖、春雨、油	牛乳、あんこ、卵、ハム、ツナ、チーズ	りんご、ほうれん草、キャベツ、にんじん、とうもろこし、ねぎ	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 手作りあんまん 牛乳	エネルギー 713 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 29.9 g カルシウム 340 mg	●わかめおにぎり
27	肉味噌うどん カニサラダ スティックチーズ バナナ	うどん、米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、チーズ、かに、みそ、しらす、かつお節	バナナ、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、たけのこ、ねぎ	しょうゆ、酒、酢、食塩、こしょう	牛乳 小魚おやき 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.2 g カルシウム 349 mg	スイートポテト
28	人参ごはん いちご シュウマイ ほうれん草しらすのお浸し けんちん汁	米、砂糖、焼売の皮、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、きな粉、鶏肉、しらす、油揚げ、かつお節	いちご、ほうれん草、大根、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 22.6 g カルシウム 330 mg	焼きおにぎり

★印は新しいメニューです。

●25日は誕生会です。

●印は手作りの補食を提供する日です。

●0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳が付きまます。

