



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 木	ごはん 高野豆腐入りハンバーグ きゅうりのごまマヨネーズ スープ(玉葱・セロリ)	パイナップル 米、小麦粉、バター、砂糖、マヨネーズ、ごま、油、パン粉	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、高野豆腐	玉ねぎ、パイナップル、きゅうり、セロリ、にんじん、ほうれん草	ケチャップ、ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、ナツメグ、こしょう	牛乳 かえるクッキー 牛乳	スイートポテト	エネルギー 819 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 39.5 g カルシウム 368 mg
02 金	人参ロールパン ポークシチュー コールスローサラダ 牛乳	キウイフルーツ 人参ロールパン、じゃがいも、米、油、ごま	牛乳、豚肉、チーズ、かつお節	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、グリーンピース、のり	麦茶、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 チーズおかかおにぎり 麦茶	今川焼	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 24.4 g カルシウム 325 mg
03 土	磯うどん 大根の煮物 バナナ	さつまいも、うどん、砂糖	牛乳、豚肉、さつま揚げ、かまぼこ	バナナ、玉ねぎ、大根、にんじん、ねぎ、わかめ	しょうゆ、みりん	牛乳 焼きいも 牛乳	チーズドッグ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 11.1 g カルシウム 294 mg
05 月	ごはん ささみのチーズパン粉焼き 三色和え 味噌汁(大根・えのき草・わかめ)	ぶどう 米、小麦粉、砂糖、油、パン粉、粉糖	牛乳、鶏肉、豆腐、チーズ、卵、みそ	ぶどう、大根、きゅうり、にんじん、えのき草、わかめ	しょうゆ、酢、ココア、パセリ粉	牛乳 豆腐入りココアケーキ 牛乳	スティックナゲット	エネルギー 630 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 23.7 g カルシウム 378 mg
06 火	焼きそば ごま味噌和え スープ(玉葱・セロリ) バナナ	焼そばめん、油、砂糖、ごま、バター	牛乳、豚肉、みそ	キャベツ、玉ねぎ、もやし、小松菜、にんじん、セロリ、ピーマン	ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 ポップコーン 牛乳	プチホットケーキ	エネルギー 378 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.8 g カルシウム 315 mg
07 水	麦ごはん かじきの煮付け お浸し(キャベツ・もやし・人参) 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	キウイフルーツ 米、餃子の皮、麦、砂糖、ごま	牛乳、かじき、ベーコン、チーズ、みそ、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、もやし、玉ねぎ、ほうれん草、ピーマン、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、みりん	牛乳 ★餃子の皮ピザ 牛乳	♪マカロニのカレー炒め	エネルギー 521 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 16.4 g カルシウム 304 mg
08 木	ハヤシライス フレンチサラダ スープ(ピーマン・えのき草) メロン	米、じゃがいも、油、粉糖、ビスケット	豚肉、ヨーグルト	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、えのき草、ピーマン、干しぶどう	麦茶、ハヤシルウ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 フルーツヨーグルトがけ ビスコ 麦茶	焼きおにぎり	エネルギー 549 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 16.1 g カルシウム 179 mg
09 金	メープルバターサンド ツナの変わり焼き ブロッコリーサラダ スープ(キャベツ・人参)	パイナップル 食パン、米、マヨネーズ、バター、メープルシロップ、パン粉	卵、ツナ、牛乳、たらこ、いか、チーズ	ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、のり、レモン	麦茶、ケチャップ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 たらこおにぎり、麦茶 乳：小魚 幼：するめ	ごまかぼちゃ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 23.4 g カルシウム 201 mg
10 土	ブルコギ丼 キャベツと竹輪の味噌マヨネーズ スープ(コーン・青菜) キウイフルーツ	米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、豚肉、竹輪、卵、みそ	キャベツ、ほうれん草、にんじん、しめじ、りんご、ねぎ、玉ねぎ	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳 蒸しパン 牛乳	スイートポテト	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.4 g カルシウム 292 mg
12 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル すまし汁(かまぼこ・みつば)	ぶどう 米、食パン、砂糖、バター、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、うすら卵、かまぼこ、みそ、きな粉	ぶどう、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、三つ葉、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 きなこトースト 牛乳	プチ肉まん	エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 22.4 g カルシウム 335 mg
13 火	ホットドッグ ポテトサラダ ブロッコリー 春雨スープ	メロン パン、じゃがいも、米、マヨネーズ、砂糖、春雨、ごま、バター	ウィンナー、みそ	メロン、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん	麦茶、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 米の五平餅 麦茶	スイートパンプキン	エネルギー 484 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 20.5 g カルシウム 189 mg
14 水	ふりかけごはん さんまのかば焼き 青菜とコーンのバターソテー 味噌汁(豆腐・いんげん)	パイナップル 米、砂糖、せんべい、小麦粉、油、バター	牛乳、さんま、豆腐、みそ	ぶどうジュース、さやいんげん、にんじん、キャベツ、ほうれん草	ふりかけ、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 あじさいゼリー せんべい 牛乳	♪ポップコーン	エネルギー 709 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 31.3 g カルシウム 312 mg
15 木	カレーうどん ひじきサラダ スティックチーズ バナナ	うどん、片栗粉、油、砂糖	豚肉、カルピス、ウインナー、チーズ、ツナ、卵	玉ねぎ、バナナ、にんじん、ねぎ、さやえんどう、ひじき、グリーンピース	しょうゆ、めんつゆ、酢、食塩、カレー粉	牛乳 ミニパイ カルピス	大学芋	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 24.1 g カルシウム 241 mg
16 金	焼肉丼 アスパラ入りオーロラサラダ スープ(ハム・キャベツ・人参) キウイフルーツ	米、砂糖、小麦粉、バター、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、卵、ハム、みそ	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、グリーンアスパラ、とうもろこし、ピーマン	しょうゆ、酒、ケチャップ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 手作りのマドレーヌ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 673 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 33.9 g カルシウム 278 mg
17 土	きのこスパゲティ 和風サラダ スープ(豚肉・キャベツ) バナナ	米、スパゲティ、オリーブ油、油、砂糖、ごま油	豚肉、ベーコン、しらす	キャベツ、バナナ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、まい茸、しめじ、ピーマン	麦茶、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶	チーズドッグ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.5 g カルシウム 162 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			
19	ベーコンピラフ ぶどう かぼちゃコロッケ シルバーサラダ わかめのかき玉スープ	米、食パン、油、マヨネーズ、春雨、パン粉、バター、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、豚肉、ベーコン、生クリーム	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、わかめ、みかん、バナナ	ケチャップ、食塩、コンソメ、しょうゆ、パセリ粉、こしょう	牛乳 ★フルーツサンド 牛乳	スティックナゲット	エネルギー 726 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 34.9 g カルシウム 273 mg
20	ご飯 パイナップル 酢豚風 ほうれん草の醤油フレンチ 味噌汁(麩・玉葱)	米、じゃがいも、そうめん、砂糖、油、片栗粉、麩、ごま油	豚肉、かまぼこ、しらす、みそ	玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、たけのこ、ピーマン、ねぎ、わかめ	麦茶、しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、食塩	牛乳 にゅうめん 麦茶	スイートポテト	エネルギー 559 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 15.4 g カルシウム 197 mg
21	クロワッサン バナナ 鮭のフライオーロラソースかけ ★もやしとピーマンのソテー コーンスープ	パン、ビーフン、油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、バター、砂糖	鮭、牛乳、豚肉、ハム、えび、卵、生クリーム	もやし、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが	麦茶、ケチャップ、しょうゆ、食塩、オスターソース、コンソメ、こしょう、パセリ粉、	牛乳 五目ビーフン 麦茶	🌙パンネ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 29.5 g カルシウム 173 mg
22	豆腐のふわ玉丼 青菜もやし人参のごま和え こんにゃくの炒め汁 キウイフルーツ	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、油、砂糖、小麦粉、三温糖、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏肉、豚肉、卵、みそ	ほうれん草、玉ねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、こんにゃく、えのき茸	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 味噌ポテト 牛乳	プチホットケーキ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.9 g カルシウム 313 mg
23	ミートソーススパゲティ 菜果サラダ スープ(もやし・葱) メロン	スパゲティ、ホットケーキ粉、バター、小麦粉、オリーブ油	牛乳、豚肉、おから、卵、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、トマト、ピーマン、にんじん、きゅうり、もやし	ソース、酢、食塩、コンソメ、こしょう、ナツメグ	牛乳 おからのスコーン 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 645 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 27.9 g カルシウム 324 mg
24	鶏南蛮うどん 酢の物 バナナ	うどん、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、油、バター	牛乳、鶏肉、卵、しらす	バナナ、きゅうり、ほうれん草、ねぎ、わかめ	しょうゆ、みりん、ココア、酢	牛乳 ココア入りホットケーキ 牛乳	プチ肉まん	エネルギー 551 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.1 g カルシウム 326 mg
26	えびと卵のチリソース風丼 わかめとコーンのサラダ スープ(ベーコン・小松菜) キウイフルーツ	米、白玉粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豆腐、えび、卵、ベーコン	キャベツ、きゅうり、ねぎ、小松菜、とうもろこし、にんじん、わかめ	麦茶、ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	牛乳 豆腐入り甘辛団子 麦茶	焼きおにぎり	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.0 g カルシウム 208 mg
27	冷やし中華 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	中華めん、米、砂糖、ごま油、ごま、油	卵、豚肉、鶏肉、なると、チーズ、ウインナー、かつお節	バナナ、キャベツ、もやし、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	麦茶、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳 卵チャーハン 麦茶	大学芋	エネルギー 602 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 20.9 g カルシウム 261 mg
28	納豆ご飯 ぶどう 白身魚の揚げ煮 キャベツと青菜の和え物 スープ(玉葱・わかめ)	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、メルルーズ、納豆、卵、スキムミルク	ぶどう、キャベツ、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、わかめ、のり	しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 スキムミルクマフィン 牛乳	🌙ラスク	エネルギー 598 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.1 g カルシウム 396 mg
29	バターロールパン メロン チリコンカン ちりめんサラダ 牛乳	じゃがいも、バターロールパン、油	牛乳、豚肉、水煮大豆(国産)、ちりめんじゃこ	メロン、トマト、玉ねぎ、大根、きゅうり、にんじん、青のり	ケチャップ、ソース、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 フライドポテト りんごジュース	今川焼	エネルギー 644 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 33.0 g カルシウム 320 mg
30	ご飯 パイナップル 肉じゃが ツナの醤油サラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	米、じゃがいも、しらたき、ビスケット、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ、みそ、油揚げ	パイナップル、キャベツ、玉ねぎ、大根、にんじん、きゅうり	麦茶、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 フルーチェ ビスケット 麦茶	スティックナゲット	エネルギー 516 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.3 g カルシウム 235 mg

●0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。

●19日は誕生会です。

★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。

🌟21日のもやしとピーマンのソテーは、食育で3歳児がピーマンの種取りをします。

都合により一部変更する場合があります。

