



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
		熟と力になるもの	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 — 金	ツナサンド ポトフ ちりめんサラダ 牛乳	みかん じゃがいも、食パン、米、マヨネーズ、バター、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ、卵、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、にんじん、大根、きゅうり、たけのこ、セロリ、えのき草、ねぎ	麦茶、酢、食塩、酒、コンソメ、しょうゆ、パセリ粉、こしょう	牛乳 中華風スープかけご飯 麦茶	スイートポテト	エネルギー 662 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 29.6 g カルシウム 294 mg
02 — 土	和風スパゲティー 野菜と鶏肉のごま和え スープ(玉葱・セロリ) りんご	スパゲティー、ホットケーキ粉、バター、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、卵、チーズ、ウインナー、えび、かつお節	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、セロリ、にんじん、しめじ、しいたけ、ピーマン	しょうゆ、食塩、酢、コンソメ、こしょう、パセリ粉	牛乳 ウインナーチーズ蒸しパン 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 606 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 26.3 g カルシウム 398 mg
04 — 月	麦ご飯 マーボー豆腐 ツナの醤油サラダ 味噌汁(大根・玉葱)	キウイフルーツ じゃがいも、米、片栗粉、油、麦、砂糖、ごま油	豆腐、豚肉、うずら卵、ツナ、みそ	大根、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、のり	麦茶、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 いももち 麦茶	スティックナゲット	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.8 g カルシウム 228 mg
05 — 火	ふりかけご飯 かじきの西京焼き 五色野菜のごま和え すまし汁(麩・青菜)	みかん 米、米粉、砂糖、バター、ごま、麩	牛乳、かじき、卵、油揚げ、みそ	みかん、りんご、もやし、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ピーマン	ココア、しょうゆ、ふりかけ、みりん、酒、食塩	牛乳 米粉とりんごのケーキ ココア	プチ肉まん	エネルギー 710 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 25.9 g カルシウム 358 mg
06 — 水	人参ロールパン スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ チンゲン菜のクリームスープ	りんご 米、人参ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、バター、片栗粉、油	卵、牛乳、ベーコン、ハム、いか	玉ねぎ、チンゲン菜、ブロッコリー、とうもろこし、にんじん、ピーマン	麦茶、ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 ゆかりおにぎり 乳:小魚 幼:するめ 麦茶	スイートポテト	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.9 g カルシウム 225 mg
07 — 木	豚肉のはちみつレモン焼き丼 和風サラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ・わかめ) キウイフルーツ	さつまいも、米、油、蜂蜜、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、しらす	キャベツ、キウイフルーツ、きゅうり、レモン果汁、にんじん、わかめ	しょうゆ、酒、酢、食塩	牛乳 さつまいもスティック 牛乳	チーズドッグ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 28.6 g カルシウム 307 mg
08 — 金	醤油ラーメン ひじきサラダ スティックチーズ バナナ	中華めん、小麦粉、バター、砂糖、蜂蜜、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、なると、チーズ、ツナ	ほうれん草、とうもろこし、にんじん、さやえんどう、ねぎ、ひじき、わかめ	だし汁、めんつゆ、酢、紅茶	牛乳 紅茶マドレーヌ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 27.7 g カルシウム 363 mg
09 — 土	豚肉のしょうが焼き丼 ナムル スープ(キャベツ・人参) みかん	米、小麦粉、メープルシロップ、油、砂糖、バター、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、卵	玉ねぎ、みかん、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、ココア、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 ココア入りホットケーキ 牛乳	スイートパンブキン	エネルギー 650 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 26.6 g カルシウム 326 mg
11 — 月	セサミパン 白身魚のピカタ 青菜とハムのソテー わかめのかき玉スープ	りんご 小麦粉、バター、砂糖、ごま、油、片栗粉	牛乳、メルルーサ、卵、生クリーム、ハム	りんご、ほうれん草、キャベツ、ねぎ、ブルーベリージャム、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、ソース、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 ベリービスケット 牛乳	プチ肉まん	エネルギー 615 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 27.0 g カルシウム 347 mg
12 — 火	豆腐のふわ玉丼 セロリと鶏肉のごま和え 味噌汁(白菜・油揚げ) みかん	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、みそ、油揚げ、ヨーグルト	みかん、玉ねぎ、白菜、セロリ、きゅうり、グリーンピース、椎茸	しょうゆ、酢、食塩	牛乳 ヨーグルト入りマフィン 牛乳	スイートパンブキン	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 28.8 g カルシウム 338 mg
13 — 水	ナポリタン 白菜サラダ スープ(もやし・葱) キウイフルーツ	スパゲティー、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、卵、ハム、チーズ	白菜、玉ねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、ソース、酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 じゃがハムマヨパイ 牛乳	スティックナゲット	エネルギー 610 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 25.3 g カルシウム 328 mg
14 — 木	ご飯 つくね焼き 青菜もやし人参のごま和え 味噌汁(豆腐・なめこ)	りんご 米、小麦粉、大和いも、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま	鶏肉、豆腐、卵、豚肉、みそ、えび、かつお節	ほうれん草、ねぎ、キャベツ、もやし、なめこ、にんじん	麦茶、しょうゆ、みりん、酒、ソース、食塩、こしょう	牛乳 和風お好み焼き 麦茶	チーズドッグ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 18.1 g カルシウム 225 mg
15 — 金	カレーライス ココロサラダ スープ(ピーマン・えのき草) みかん	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、あんこ、豚肉	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、えのき草	カレールー、酢、酒、食塩、しょうゆ、コンソメ	牛乳 手作りあんまん 牛乳	スイートポテト	エネルギー 722 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 21.9 g カルシウム 316 mg
16 — 土	磯うどん 肉じゃが キウイフルーツ	うどん、米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま、油	豚肉、かまぼこ、しらす	玉ねぎ、キウイフルーツ、にんじん、ねぎ、グリーンピース、わかめ、のり	麦茶、しょうゆ、みりん	牛乳 しらすおにぎり 麦茶	プチホットケーキ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 10.2 g カルシウム 188 mg
18 — 月	バターロールパン さつまいもシチュー フレンチサラダ みかん	じゃがいも、バターロールパン、小麦粉、油	鶏肉、牛乳、豚肉、卵、スキムミルク	玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、大根、にんじん、きゅうり、ねぎ、ピーマン	麦茶、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳 スキム入りすいとん 麦茶	トマトペンネ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 18.0 g カルシウム 235 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		
19 火	焼きそば 鶏肉とキャベツのバンバンジー スープ(えのき茸・青菜) バナナ	焼そばめん、 じゃがいも、 油、ホットケー キ粉、ごま、小 麦粉、三温糖	牛乳、豚肉、鶏 肉、みそ	キャベツ、もや し、ほうれん 草、玉ねぎ、え のき茸、にんじ ん、ピーマン	ソース、しょう ゆ、酢、みり ん、食塩、コン ソメ、こしょう	牛乳 味噌ポテト 牛乳	チーズドッグ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.5 g カルシウム 304 mg
20 水	納豆ご飯 りんご おでん風煮物 三色和え 味噌汁(じゃがいも、玉葱)	米、じゃがい も、せんべい、 粉糖、砂糖、油	ヨーグルト、納 豆、竹輪、うず ら卵、卵、みそ	こんにゃく、大 根、きゅうり、 パインナップル、 玉ねぎ、バナ ナ、にんじん、 桃、のり	だし汁、麦茶、 しょうゆ、酢、 みりん	牛乳 フルーツヨーグルトがけ せんべい 麦茶	ブチ肉まん	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.9 g カルシウム 224 mg
21 木	ご飯 みかん ぶりの味噌焼き ★青菜の磯和え すまし汁(麩・わかめ)	米、食パン、砂 糖、麩、油	牛乳、ぶり、豚 肉、みそ	ほうれん草、え のき茸、玉ね ぎ、にんじん、 のり、わかめ	みりん、酒、 しょうゆ、カ レールウ、酢、 食塩	牛乳 焼きカレーパン 牛乳	スイートパンブキン	エネルギー 549 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 19.2 g カルシウム 265 mg
22 金	ミートソースグラタン 春雨スープ 鶏の唐揚げ キウイフルーツ 星の人参グラッセ ブロッコリー	ショートケー キ、マカロニ、 小麦粉、春雨、 マヨネーズ、砂 糖、バター	牛乳、鶏肉、豚 肉、チーズ	玉ねぎ、にんじ ん、ブロッコ リー、トマト ピューレ、ねぎ	ケチャップ、 ソース、しょう ゆ、酒、コンソ メ、食塩、こ しょう、パセリ 粉	牛乳 乳：スポンジケーキ、フルーツ 幼：ショートケーキ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 838 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 42.8 g カルシウム 290 mg
23 土	ブルコギ丼 キャベツとちくわの味噌マヨネーズ スープ(ハム・小松菜) りんご	米、マカロニ、 マヨネーズ、砂 糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、竹 輪、ハム、きな 粉、みそ	りんご、キャベ ツ、にんじん、 小松菜、しめ じ、ねぎ、玉ね ぎ、ニンニク	しょうゆ、酒、 食塩、コンソメ	牛乳 マカロニのきな粉かけ 牛乳	スイートポテト	エネルギー 537 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.5 g カルシウム 278 mg
25 月	クロワッサン みかん チーズインハンバーグ サラダスパゲッティー コーンスープ	パン、バター、 小麦粉、砂糖、 マヨネーズ、パ ン粉、油	牛乳、豚肉、 卵、おから、ハ ム、チーズ、生 クリーム	玉ねぎ、みか ん、とうもろこ し、きゅうり、 にんじん	ケチャップ、コ コア、食塩、 ソース、コンソ メ、こしょう、 こしょう、パセ リ粉、ナツメグ	牛乳 おからのマーブルケーキ 牛乳	ブチ肉まん	エネルギー 742 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 44.2 g カルシウム 388 mg
26 火	ご飯 ミニトマト ★油淋鶏 キウイフルーツ せんキャベツ 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	米、食パン、片 栗粉、砂糖、 油、マヨネー ズ、バター	牛乳、鶏肉、み そ、きな粉	ミニトマト、か ぼちゃ、キャベ ツ、ほうれん 草、きゅうり、 ねぎ、にんじん	酢、しょうゆ、 酒	牛乳 きなこトースト 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 702 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 29.8 g カルシウム 283 mg
27 水	ゆかりご飯 りんご 鮭の照り焼き 白菜のお浸し けんちん汁	米、小麦粉、砂 糖、油、ごま	牛乳、鮭、豆 腐、ウイン ナー、卵、油揚 げ、かつお節、	りんご、白菜、 もやし、大根、 にんじん、ごぼ う、ねぎ、しょ うが	しょうゆ、酒、 食塩	牛乳 アメリカンドッグ 牛乳	スイートポテト	エネルギー 592 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 24.4 g カルシウム 327 mg
28 木	年越しうどん じゃが芋のそぼろ煮 スティックチーズ バナナ	うどん、米、 じゃがいも、砂 糖、ごま、油	豚肉、ツナ、 チーズ、かまぼ こ	玉ねぎ、バナ ナ、にんじん、 ほうれん草、ね ぎ、昆布、グリ ンピース、のり	麦茶、しょう ゆ、みりん	牛乳 塩昆布ツナおにぎり 麦茶	チーズドッグ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.9 g カルシウム 243 mg

- 0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。
  - 誕生会は22日です。
  - ★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。
- 都合により一部変更する場合があります。



1ヶ月平均栄養価

エネルギー 538kcal  
たんぱく質 21.5g  
脂質 20.3g  
塩分 2.6g

