



# 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	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			
04 木	ごはん りんご じゃが芋のそぼろ煮 ツナの醤油サラダ 味噌汁 (大根・玉葱)	じゃがいも、米、砂糖、小麦粉、しらたき、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ツナ、みそ	玉ねぎ、りんご、大根、キャベツ、バナナ、にんじん、きゅうり	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 バナナマフィン 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 22.4 g カルシウム 289 mg	焼きおにぎり
05 金	鶏の照りマヨ丼 ほうれん草の醤油フレンチ すまし汁 (はんぺん・みつば) みかん	米、そうめん、油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	鶏肉、豚肉、かまぼこ、卵、しらす	ほうれん草、みかん、玉ねぎ、キャベツ、三つ葉、ねぎ、わかめ	麦茶、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩、こしょう	牛乳 にゅうめん 麦茶	エネルギー 519 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 16.8 g カルシウム 195 mg	チーズドッグ
06 土	ナポリタン フレンチサラダ スープ (えのき茸・青菜) バナナ	スパゲティー、米、油、ごま	えび、ハム、チーズ、チーズ、かつお節	キャベツ、バナナ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、えのき茸	麦茶、ケチャップ、ソース、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 チーズおかわおにぎり 麦茶	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.4 g カルシウム 233 mg	ステックナゲット
09 火	チーズロールパン りんご ハムピカタ ブロッコリーサラダ スープ (えのき茸・セロリ・パセリ)	チーズロールパン、米、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉	卵、ハム、チーズ	りんご、ブロッコリー、大根、えのき茸、にんじん、とうもろこし、セロリ	麦茶、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 七草粥風汁かけごはん 麦茶	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 19.2 g カルシウム 187 mg	スイートパンブキン
10 水	ゆかりごはん みかん さばの煮付け 野菜の塩昆布和え 味噌汁 (大根・わかめ)	じゃがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、さば、みそ、さば、さば	みかん、大根、きゅうり、キャベツ、にんじん、昆布、わかめ、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ☆フライドポテト 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 24.1 g カルシウム 271 mg	チーズナゲット
11 木	ハヤシライス 菜果サラダ スープ (かぶ・かぶの葉・ベーコン・人参) りんご	米、じゃがいも、砂糖、白玉粉、せんべい、油	豚肉、あずき、ベーコン	りんご、玉ねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、きゅうり、みかん、かぶ	麦茶、ハヤシルウ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 お汁粉 せんべい 麦茶	エネルギー 661 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.1 g カルシウム 178 mg	ブチ肉まん
12 金	きのこ肉のうどん 切り干し大根のごまマヨネーズ スティックチーズ バナナ	うどん、小麦粉、バター、ごま、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、生クリーム、ツナ	バナナ、しめじ、ほうれん草、ジャム、きゅうり、しいたけ、えのき茸	しょうゆ、みりん	牛乳 いちごビスケット 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 26.5 g カルシウム 397 mg	♪シュガーラスク
13 土	三色丼 酢味噌和え スープ (キャベツ・人参) りんご	さつまいも、米、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、竹輪、みそ	りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、さやえんどう、わかめ	酢、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 焼きいも 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.5 g カルシウム 290 mg	焼きおにぎり
15 月	ごはん みかん 鮭の干草焼き 和風サラダ 味噌汁 (豆腐・なめこ)	米、パン、砂糖、油、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、豆腐、みそ、しらす、鮭、鮭	みかん、キャベツ、なめこ、えのき茸、きゅうり、にんじん、さやえんどう	酢、しょうゆ、食塩	牛乳 揚げパン 牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 25.8 g カルシウム 307 mg	スイートポテト
16 火	かにのドリア バナナ ミモザサラダ ミニトマト スープ (葱・わかめ)	米、バター、ビスケット、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油	牛乳、卵、チーズ、かに、生クリーム、ヨーグルト、チーズ	玉ねぎ、ミニトマト、バナナ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん	食塩、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 フルーツのチーズケーキ 牛乳	エネルギー 767 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 43.9 g カルシウム 434 mg	ステックナゲット
17 水	海苔とチーズのサンドイッチ ★ツナと豆腐のナゲット ボパイサラダ チンゲン菜のクリームスープ	食パン、米、マヨネーズ、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	豆腐、ツナ、牛乳、卵、ハム、チーズ、ベーコン、みそ、いか	りんご、ほうれん草、チンゲン菜、玉ねぎ、のり	麦茶、コンソメ、みりん、めんつゆ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 焼き味噌おにぎり 乳児：小魚 幼児：するめ	エネルギー 758 kcal たんぱく質 33.5 g 脂 質 39.1 g カルシウム 320 mg	チーズドッグ
18 木	★焼肉丼 三色和え 味噌汁 (かぼちゃ・青菜) みかん	米、小麦粉、砂糖、油、粉糖	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ	かぼちゃ、みかん、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、ピーマン	しょうゆ、酒、酢、ココア	牛乳 豆腐入りココアケーキ 牛乳	エネルギー 714 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 33.2 g カルシウム 328 mg	焼きおにぎり
19 金	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、食パン、バター、油、砂糖、ごま油	豚肉、カルピス、なると、チーズ、ベーコン、チーズ、ツナ、みそ	バナナ、もやし、ほうれん草、とうもろこし、にんじん、さやえんどう	しょうゆ、めんつゆ、ケチャップ、酒、酢、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳 カレー風ピザトースト カルピス	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.8 g カルシウム 200 mg	ブチ肉まん
20 土	ガパオ丼 コールスローサラダ スープ (えのき茸・玉ねぎ) りんご	米、ホットケーキ粉、油、メープルシロップ、砂糖	牛乳、鶏肉、卵	りんご、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、ピーマン、きゅうり、えのき茸	しょうゆ、オイスターソース、酢、コンソメ、食塩、みりん、酒、バジル粉	牛乳 ホットケーキ 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 24.5 g カルシウム 307 mg	スイートパンブキン
22 月	ごはん みかん 筑前煮 (里芋) 青菜の磯和え 味噌汁 (豆腐・しめじ)	米、里いも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豆腐、鶏肉、ウインナー、竹輪、卵、みそ	みかん、ほうれん草、にんじん、こんにゃく、しめじ、ごぼう	しょうゆ、酢、酒	牛乳 アメリカンドッグ 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 24.5 g カルシウム 339 mg	ステックナゲット

---

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				
23 火	★納豆ご飯 バナナ 切り干し大根春巻き ブロッコリーのおかか和え 舞茸入り豚汁	米、小麦粉、バター、砂糖、油、蜂蜜、春巻の皮、春雨、ごま油、砂糖	牛乳、納豆、豚肉、卵、みそ、油揚げ、ツナ、かつお節	バナナ、ブロッコリー、大根、まい茸、にんじん、ねぎ、切干大根、にら	しょうゆ、オイスターソース、みりん、酒、紅茶、こしょう	牛乳 紅茶マドレーヌ 牛乳	エネルギー 687 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 30.8 g カルシウム 335 mg	チーズドッグ	
24 水	エビチリ焼きそば 鶏肉とキャベツのパンパンジー スープ(コーン・青菜) いちご	焼そばめん、砂糖、白玉粉、ごま油、片栗粉	えび、鶏肉	いちご、玉ねぎ、キャベツ、バナナ、みかん、にんじん、とうもろこし	麦茶、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、酢、酒、食塩、パセリ粉	牛乳 白玉フルーツポンチ 麦茶	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 8.4 g カルシウム 204 mg	焼きおにぎり	
25 木	中華風そばろ丼 ★五目野菜のたらこ和え むら雲汁(豆腐・卵・葱) りんご	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、卵、たらこ、ベーコン、卵	玉ねぎ、りんご、たけのこ、もやし、ねぎ、にんじん、小松菜、ごぼう	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 ベーコンポテトパイ 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 29.7 g カルシウム 312 mg	プチホットケーキ	
26 金	★ジャム&バターサンド(いちご) 鶏肉のマスタードソース みかん ポテトサラダ スープ(ハム・白菜・わかめ)	食パン、じゃがいも、米、マヨネーズ、片栗粉、バター、砂糖、蜂蜜	鶏肉、鮭、ハム	みかん、白菜、きゅうり、にんじん、ジャム、さやいんげん、わかめ、のり	麦茶、酢、しょうゆ、マスタード、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 鮭寿司 麦茶	エネルギー 624 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 29.1 g カルシウム 159 mg	プチ肉まん	
27 土	肉味噌うどん れんこんサラダ りんご	うどん、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、ごま油、バター	牛乳、鶏肉、ツナ、みそ	りんご、れんこん、にんじん、ほうれん草、たけのこ、ねぎ、とうもろこし	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 23.6 g カルシウム 260 mg	スイートパンプキン	
29 月	カレーライス 白菜サラダ スープ(ハム・キャベツ・玉葱) いちご	米、じゃがいも、小麦粉、バター、粉糖、油	牛乳、豚肉、ハム、卵	玉ねぎ、いちご、白菜、にんじん、キャベツ、みかん、きゅうり	ココア、カレー、ルウ、酢、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉	牛乳 ●わくわくクッキー ココア	エネルギー 704 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 27.5 g カルシウム 311 mg	焼きおにぎり	
30 火	人参ロールパン みかん ボルシチ セロリと鶏肉のごま味噌和え 牛乳	人参ロールパン、米、じゃがいも、ごま、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、豚肉、生クリーム、みそ	みかん、玉ねぎ、にんじん、セロリ、きゅうり、キャベツ、	麦茶、ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 焼豚チャーハン 麦茶	エネルギー 569 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 21.6 g カルシウム 316 mg	プチ肉まん	
31 水	しめじご飯 りんご アジフライ 青菜とハムのソテー 味噌汁(じゃが芋・葱・わかめ)	米、じゃがいも、コーンフレーク、マッシュマロ、バター、パン粉、油	牛乳、あじ、ハム、卵、みそ、油揚げ	りんご、ほうれん草、キャベツ、しめじ、にんじん、ねぎ、わかめ、のり	酒、しょうゆ、ソース、食塩、こしょう	牛乳 マッシュマロフレーク 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 26.2 g カルシウム 319 mg	チーズドッグ	

- 0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。
- ★印は新しいメニューです。
- ☆印はきりんぐみのリクエストメニューになります。
- 16日は誕生日会です。
- 29日はきりんぐみがおやつクッキー作りをします。
- ♪印は手作りの補食を提供する予定です。

