



3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 — 金 —	ちらし寿司 りんご 鶏の唐揚げ 粒マスタード入りポテトサラダ すまし汁(花麩・わかめ)	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油、麩	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ベーコン、てんぷ	にんじん、きゅうり、さやえんどう、玉ねぎ、椎茸、しょうが、わかめ	しょうゆ、酢、酒、マスタード、食塩、こしょう	牛乳 いちごのロールケーキ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 878 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 42.7 g カルシウム 273 mg
02 — 土 —	鶏南蛮うどん ひじきサラダ バナナ	うどん、米、砂糖、油	鶏肉、卵、ツナ	バナナ、ほうれん草、さやえんどう、にんじん、ひじき、ねぎ、のり	麦茶、しょうゆ、めんつゆ、酢、みりん	牛乳 わかめおにぎり 麦茶	スイート パンブキン	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 10.6 g カルシウム 169 mg
04 — 月 —	★ハムカツバーガー ちりめんサラダ 白菜のクリームスープ デコボン	米、小麦粉、油、パン粉、バター、マヨネーズ、片栗粉、ロールパン	ハム、牛乳、ベーコン、鶏肉、卵、ちりめんじゃこ	にんじん、大根、白菜、きゅうり、キャベツ、さやいんげん、椎茸、のり	麦茶、しょうゆ、酢、コンソメ、みりん、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 鶏飯 麦茶	スイートポテト	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 24.8 g カルシウム 229 mg
05 — 火 —	ピビンバ丼 菜果サラダ スープ(葱・わかめ) いちご	米、コーンフレーク、マッシュマロ、バター、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、みそ	キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ねぎ、わかめ	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	マッシュマロフレーク 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 502 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 18.9 g カルシウム 166 mg
06 — 水 —	★たらこスパゲティ ツナの醤油サラダ スープ(ベーコン・玉葱・コーン) りんご	スパゲティ、さつまいも、油、オリーブ油、ごま油、砂糖	牛乳、ツナ、たらこ、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、エリンギ、れんこん、きゅうり、ごぼう、にんじん	ココア、めんつゆ、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 野菜チップス ココア	チーズドッグ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.6 g カルシウム 294 mg
07 — 木 —	ご飯 バナナ 鮭のマヨネーズ焼き 青菜の磯和え 味噌汁(じゃが芋・葱)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、マヨネーズ	牛乳、鮭、卵、みそ	バナナ、ほうれん草、いちご、ねぎ、えのき茸、にんじん、のり	しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳 いちごミルクマフィン 牛乳	スティック ナゲット	エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 21.5 g カルシウム 284 mg
08 — 金 —	★ふりかけご飯 いちご 肉団子の甘酢あんかけ お浸し(キャベツ・人参) 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	米、せんべい、砂糖、片栗粉、油	豚肉、カルピス、卵、みそ、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、バナナ、みかん、ほうれん草、ねぎ、にんじん	麦茶、ふりかけ、ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、コンソメ、食塩	牛乳 カルピスボンチ せんべい 麦茶	ブチ肉まん	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.5 g カルシウム 194 mg
09 — 土 —	焼肉丼 三色和え スープ(ピーマン・えのき茸) りんご	米、砂糖、小麦粉、バター、油	牛乳、豚肉、卵、みそ	りんご、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、えのき茸、ニンニク	しょうゆ、酒、酢、コンソメ、食塩	牛乳 手作りマドレーヌ 牛乳	かぼちゃ ホットケーキ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 30.2 g カルシウム 268 mg
11 — 月 —	★醤油ラーメン 根野菜の炒り煮 スティックチーズ いちご	中華めん、里いも、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、なると、チーズ、卵	にんじん、こんにゃく、れんこん、ほうれん草、とうもろこし、ねぎ	だし汁、しょうゆ	牛乳 バナナフリット 牛乳	スイート パンブキン	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 20.8 g カルシウム 381 mg
12 — 火 —	カレーライス 白菜サラダ スープ(もやし・葱) りんご	米、じゃがいも、油、バター	牛乳、豚肉	白菜、玉ねぎ、にんじん、みかん、もやし、ねぎ、きゅうり、とうもろこし	カレーパウダー、酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 ポップコーン 牛乳	ブチ肉まん	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 20.3 g カルシウム 268 mg
13 — 水 —	ご飯 デコボン ぶりの味噌焼き 五色野菜のごま醤油和え 若竹汁(たけのこ・豆腐・わかめ)	米、食パン、砂糖、バター、ごま	牛乳、ぶり、豆腐、油揚げ、みそ	たけのこ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、わかめ、ニンニク	みりん、酒、しょうゆ、ココア、食塩	牛乳 ★ココアトースト 牛乳	スイートポテト	エネルギー 607 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 23.9 g カルシウム 325 mg
14 — 木 —	ツナサンド バナナ チキンディアブロ風 キャベツとしめじのじゃこ炒め コーンスープ	食パン、米、オリーブ油、バター、マヨネーズ、パン粉	鶏肉、牛乳、ツナ、生クリーム、ちりめんじゃこ、	キャベツ、玉ねぎ、とうもろこし、しめじ、とうもろこし、にんじん	ソース、しょうゆ、マスタード、みりん、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 焼きおにぎり 麦茶 牛乳: 小魚 幼: するめ	かぼちゃ ホットケーキ	エネルギー 793 kcal たんぱく質 33.4 g 脂 質 40.3 g カルシウム 225 mg
15 — 金 —	納豆ご飯 りんご 竹輪の磯辺揚げ 和風サラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	さつまいも、米、油、砂糖、小麦粉、ごま油、ごま	牛乳、竹輪、納豆、みそ、卵、油揚げ、しらす	りんご、キャベツ、大根、きゅうり、にんじん、のり、青のり	しょうゆ、酢、食塩、酢	牛乳 大学芋 牛乳	チーズドッグ	エネルギー 658 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 25.2 g カルシウム 325 mg
16 — 土 —	ナポリタン ジャーマンポテト スープ(青菜・玉葱) デコボン	スパゲティ、じゃがいも、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油	牛乳、ハム、卵、ベーコン、チーズ	玉ねぎ、デコボン、ほうれん草、にんじん、ピーマン、さやいんげん	ケチャップ、ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 ホットケーキ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 601 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 22.5 g カルシウム 325 mg
18 — 月 —	ブルコギ丼 ナムル スープ(キャベツ・人参) りんご	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、ウインナー、卵	もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、しめじ、ねぎ、玉ねぎ、ニンニク	しょうゆ、酒、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 ミニパイ 牛乳	🌙ラスク	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 25.9 g カルシウム 256 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	卵とじうどん わかめとコーンのサラダ スティックチーズ バナナ	うどん、もち米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	卵、あずき、チーズ、なると	キャベツ、きゅうり、ほうれん草、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	麦茶、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 おはぎ 麦茶	スティック ナゲット	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.3 g カルシウム 231 mg
21 木	ご飯 油淋鶏 青菜とキャベツのソテー 味噌汁(豆腐・なめこ)	米、小麦粉、砂糖、バター、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、みそ	ほうれん草、キャベツ、なめこ、にんじん、ねぎ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、酒、紅茶、食塩、こしょう	牛乳 ミルクティー-マドレーヌ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 719 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 32.9 g カルシウム 317 mg
22 金	バターロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ いちご	バターロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油	鶏肉、牛乳、ウインナー	玉ねぎ、フロコリー、にんじん、とうもろこし、ピーマン、ピーマン	麦茶、食塩、コンソメ、カレー粉、タイム粉、こしょう	牛乳 カレーチャーハン 麦茶	かぼちゃ ホットケーキ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.5 g カルシウム 203 mg
23 土	磯うどん 肉じゃが(副菜) デコボン	うどん、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、しらたき、油	牛乳、豚肉、卵、かまぼこ	デコボン、玉ねぎ、にんじん、バナナ、ねぎ、グリーンピース、わかめ	しょうゆ、みりん	牛乳 バナナ蒸しパン 牛乳	チーズドッグ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.0 g カルシウム 294 mg
25 月	麦ご飯 焼き餃子 ハンサンスー 豆苗入り卵スープ	米、ホットケーキ粉、餃子の皮、油、春雨、麦、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、卵、豚肉	もやし、きゅうり、キャベツ、豆苗、にんじん、ねぎ、にら、ニンニク	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	牛乳 マロンパン風ビスケット 牛乳	プチ肉まん	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 20.0 g カルシウム 287 mg
26 火	ご飯 さんまのかば焼き キャベツのごま酢和え すまし汁(はんぺん・みつば)	米、そうめん、小麦粉、砂糖、ごま、油	さんま、豚肉、かまぼこ、はんぺん	デコボン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、みつ葉、ねぎ、わかめ	麦茶、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩、パセリ粉	牛乳 にゅうめん 麦茶	焼きおにぎり	エネルギー 623 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 24.8 g カルシウム 191 mg
27 水	シーフード焼きそば ほうれん草の醤油フレンチ スープ(えのき草・玉葱・セロリ) りんご	焼きそばめん、油、砂糖、小麦粉	牛乳、えび、あさり、ツナ、しらす、卵、スキムミルク	ほうれん草、りんご、かぼちゃ、玉ねぎ、もやし、セロリ、にんじん	ソース、しょうゆ、食塩、酢、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 かぼちゃドーナツ 牛乳	スティック ナゲット	エネルギー 451 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.0 g カルシウム 370 mg
28 木	ジャム&バターサンド(ブルーベリー) ポトフ いちご アスパラ入りオーロラサラダ 牛乳	じゃがいも、食パン、米、マヨネーズ、バター	牛乳、豚肉、鮭	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、アスパラ、セロリ、とうもろこし、	麦茶、ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 鮭おにぎり 麦茶	スイートポテト	エネルギー 574 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 22.4 g カルシウム 274 mg
29 金	わかめご飯 酢豚風 鶏肉とキャベツのバンバンジー 味噌汁(油揚げ・ねぎ)	じゃがいも、米、マヨネーズ、麦、砂糖、ごま、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ、みそ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ、ピーマン	しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩	牛乳 じゃがマヨネーズ 牛乳	チーズドッグ	エネルギー 635 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.5 g カルシウム 310 mg
30 土	味噌バターコーン豚丼 酢の物 スープ(青菜・セロリ) バナナ	米、マカロニ、砂糖、バター、油	牛乳、豚肉、きな粉、みそ、しらす	バナナ、きゅうり、とうもろこし、ほうれん草、セロリ、わかめ	みりん、酒、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	牛乳 マカロニのきな粉かけ 牛乳	スイート パンブキン	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.8 g カルシウム 270 mg

●0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。

●1日は誕生会です。

☆印はきりんぐみのリクエストメニューです。

★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	531kcal
たんぱく質	20.2g
脂質	19.2g
塩	2.7g

