



5 月 献 立 表



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
		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	★こいのぼりパン バナナ － コーンスープ 水 ツナの変わり焼き － ブロッコリーサラダ	パン、バター、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、パン粉	牛乳、卵、ツナ、おから、ハム、生クリーム、チーズ、竹輪、チーズ	いちご、玉ねぎ、バナナ、ブロッコリー、とうもろこし、きゅうり	ケチャップ、食塩、ココア、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 おからのマーブルケーキ 牛乳	エネルギー 719 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 38.7 g カルシウム 414 mg	
02	ふりかけご飯 りんご － かじきの西京焼き 木 五色野菜のごま醤油和え － すまし汁 (かまぼこ・わかめ)	米、じゃがいも、餃子の皮、油、ごま、砂糖	牛乳、かじき、かまぼこ、豚肉、油揚げ、みそ、かじき、かじき	りんご、もやし、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、ピーマン、わかめ	ふりかけ、しょうゆ、みりん、酒、食塩、カレー粉	牛乳 インドサモサ 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 19.9 g カルシウム 306 mg	
07	焼きそば － ミモザサラダ 火 スープ (ベーコン・小松菜) － バナナ	焼きそばめん、米、マヨネーズ、油、ごま	豚肉、卵、チーズ、ベーコン、いか、かつお節	キャベツ、バナナ、もやし、きゅうり、玉ねぎ、小松菜、にんじん	麦茶、ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 チーズおかかおにぎり 乳児：小魚 幼児：するめ、麦茶	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 21.8 g カルシウム 234 mg	
08	納豆ご飯 りんご － さばの煮付け 水 お浸し (青菜・キャベツ・人参) － 味噌汁 (じゃがいも、玉葱)	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	さば、納豆、カルピス、しらす、みそ、かつお節、さば、さば	りんご、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、のり、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 しらすマヨトースト カルピス	エネルギー 559 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 19.4 g カルシウム 214 mg	
09	ご飯 キウイフルーツ － 肉じゃが 木 和風サラダ － 味噌汁 (大根・えのき草・わかめ)	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、砂糖、油、しらす、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、卵、みそ、しらす	キャベツ、大根、キウイフルーツ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり	しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 ヨーグルト入りマフィン 牛乳	エネルギー 644 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 23.7 g カルシウム 332 mg	
10	セサミパン バナナ － ポークシチュー 金 菜果サラダ － 牛乳	じゃがいも、ピーファン、油、砂糖	牛乳、豚肉、えび	玉ねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、きゅうり、みかん、ねぎ	麦茶、酢、しょうゆ、オイスターソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 五目ビーファン 麦茶	エネルギー 435 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.4 g カルシウム 272 mg	
11	きのこスパゲティー － キャベツのごま酢和え 土 スープ (青菜・玉葱) － キウイフルーツ	米、スパゲティー、オリーブ油、ごま、砂糖	ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、ほうれん草、まい茸	麦茶、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 わかめおにぎり 麦茶	エネルギー 427 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 10.6 g カルシウム 178 mg	
13	ご飯 ぶどう － ハンバーグステーキソースかけ 月 ブロッコリーのおかか和え － わかめのかき玉スープ	米、せんべい、油、砂糖、片栗粉、砂糖、パン粉	豚肉、卵、あんこ、牛乳、かつお節	ぶどう、玉ねぎ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、わかめ、寒天	麦茶、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、ナツメグ、こしょう	牛乳 水ようかん せんべい 麦茶	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.3 g カルシウム 178 mg	
14	ちゃんぽんラーメン － 大根と人参の金平煮 火 スティックチーズ － りんご	中華めん、米、油、ごま油、ごま、片栗粉、砂糖	えび、卵、豚肉、チーズ、かまぼこ、あさり、油揚げ、しらす、かつお節	大根、りんご、キャベツ、にんじん、ねぎ、青のり	麦茶、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 小魚おやき 麦茶	エネルギー 498 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 18.9 g カルシウム 281 mg	
15	かぼちゃロールパン バナナ － 鮭のムニエルトマトソースかけ 水 ポパイサラダ － 春雨スープ (にんじん・ねぎ・)	パン、ホットケーキ粉、マヨネーズ、小麦粉、春雨、砂糖、油	牛乳、鮭、卵、生クリーム、ハム、ヨーグルト、鮭、鮭	もも、バナナ、ほうれん草、玉ねぎ、ねぎ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、食塩、ワイン、コンソメ、こしょう	牛乳 黄桃クラフティー 牛乳	エネルギー 641 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 31.5 g カルシウム 305 mg	
16	豆腐のふわ玉丼 － 野菜の塩昆布和え 木 豚汁 － キウイフルーツ	米、ペンネ、砂糖、オリーブ油、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、豚肉、卵、ベーコン、みそ、油揚げ	玉ねぎ、キウイフルーツ、トマト缶、キャベツ、きゅうり、大根	しょうゆ、ケチャップ、食塩、パセリ粉	牛乳 ペネットマトソース 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 22.3 g カルシウム 318 mg	
17	タコライス － わかめとコーンのサラダ 金 スープ (えのき草・セロリ・パセリ) － りんご	米、さつまいも、砂糖、油、バター、オリーブ油、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、卵	りんご、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、えのき草、とうもろこし	ケチャップ、しょうゆ、酢、ソース、コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳 さつまいパイ 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 26.7 g カルシウム 290 mg	
18	肉味噌うどん － 切り干し大根のごまマヨネーズ 土 キウイフルーツ	うどん、小麦粉、砂糖、油、ごま、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、ツナ、みそ	キウイフルーツ、バナナ、ほうれん草、にんじん、たけのこ	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 バナナマフィン 牛乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 24.1 g カルシウム 344 mg	
20	わかめご飯 キウイフルーツ － 鶏肉の照り焼き 月 青菜もやし人参のごま和え － 味噌汁 (豆腐・なめこ)	米、小麦粉、バター、砂糖、麦、蜂蜜、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、みそ	ほうれん草、キウイフルーツ、もやし、なめこ、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、紅茶	牛乳 紅茶マドレーヌ 牛乳	エネルギー 686 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 30.3 g カルシウム 319 mg	
21	ジャム&バターサンド (いちご) － ツナと豆腐のナゲット ぶどう 火 シルバーサラダ － チンゲン菜のクリームスープ	食パン、小麦粉、マヨネーズ、大和いも、春雨、油、バター、片栗粉	豆腐、ツナ、牛乳、卵、豚肉、ベーコン、えび、かつお節	ぶどう、チンゲン菜、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん	麦茶、ケチャップ、ソース、コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 和風お好み焼き 麦茶	エネルギー 666 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 36.9 g カルシウム 275 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	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		
22 水	かのにドリア フレンチサラダ ミニトマト スープ(もやし・ハム・葱)	メロン 米、バター、油、小麦粉、チョコレート、マシュマロ、ビスケット	牛乳、かに、ハム、チーズ	メロン、ミニトマト、玉ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん	酢、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉	牛乳 ★マシュマロクッキーサンド 牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 22.8 g カルシウム 349 mg
23 木	おかめうどん さつま芋サラダ スティックチーズ バナナ	うどん、米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖	卵、チーズ、鮭、かまぼこ、ベーコン	バナナ、かぼちゃ、ほうれん草、ねぎ、さやいんげん、椎茸、のり	麦茶、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 鮭寿司 麦茶	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.9 g カルシウム 220 mg
24 金	ご飯 白身魚のフライ ★もやしとピーマンのソテー けんちん汁	ぶどう 米、油、せんべい、パン粉、砂糖、小麦粉	牛乳、メルルーサ、豆腐、ハム、卵、鶏肉、油揚げ	ぶどう、もやし、バナナ、みかん、ピーマン、パイナップル、キウイ	しょうゆ、ソース、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 フルーツボンチ ウエハース 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.9 g カルシウム 284 mg
25 土	鶏の照りマヨ丼 じゃがいもの千切りサラダ スープ(玉葱・セロリ) バナナ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、バター、油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、ハム、チーズ、ウインナー	バナナ、玉ねぎ、きゅうり、セロリ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 ウインナー蒸しパン 牛乳	エネルギー 671 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 28.6 g カルシウム 336 mg
27 月	カレーライス 海藻のごまみそサラダ スープ(コーン・青菜) りんご	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、卵、みそ	りんご、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、ほうれん草	カレールウ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 チーズドロップクッキー 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 23.8 g カルシウム 307 mg
28 火	クロワッサン チリコンカン れんこんサラダ 牛乳	キウイフルーツ パン、米、もち米、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、水煮大豆(国産)、ツナ	トマト缶、玉ねぎ、キウイフルーツ、れんこん、にんじん、たけのこ	麦茶、クチャップ、ソース、しょうゆ、食塩、酒、コンソメ、パセリ粉	牛乳 中華風おこわ 麦茶	エネルギー 699 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 36.5 g カルシウム 299 mg
29 水	ツナとコーンのスパゲティー ココロサラダ スープ(ベーコン・キャベツ・人参) バナナ	スパゲティー、砂糖、ビスケット、バター、小麦粉、油、オリーブ油	牛乳、ツナ、生クリーム、ベーコン	バナナ、玉ねぎ、りんごジュース、とうもろこし、キャベツ	酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 りんごゼリー ビスケット 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 26.1 g カルシウム 323 mg
30 木	五穀ご飯 さんまの香味パン粉焼き 鶏肉とキャベツのパンパンジー 味噌汁(じゃが芋・葱・わかめ)	ぶどう 食パン、米、じゃがいも、パン粉、バター、五穀、オリーブ油、ごま、砂糖、油	牛乳、さんま、鶏肉、みそ	ぶどう、キャベツ、ねぎ、にんじん、ブルーベリージャム、ジャム、わかめ	しょうゆ、マスタード、酢、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 三色ロールサンド 牛乳	エネルギー 743 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 32.7 g カルシウム 307 mg
31 金	ご飯 はんぺんのチーズフライ 青菜とコーンとハムのソテー 味噌汁(大根・油揚げ)	メロン じゃがいも、米、マヨネーズ、油、パン粉、小麦粉	牛乳、はんぺん、チーズ、ハム、卵、みそ、油揚げ	メロン、ほうれん草、大根、キャベツ、とうもろこし	食塩、こしょう	牛乳 じゃがマヨネーズ 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 28.1 g カルシウム 349 mg

●0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。

●22日は誕生会です。

★24日もやしとピーマンのソテーのピーマンは
こあらぐみが種取りをします。

★印は新しいメニューです。

●都合により一部変更する場合があります。



1か月平均栄養価

エネルギー 531kcal
たんぱく質 20.2g
脂質 21.2g
塩分 2.5g



かすみ保育園

補食 18:30~
プチ肉まん
チーズドッグ
スイートパンプキン
焼きおにぎり
チーズドッグ
プチ肉まん
スイートポテト
スティックナゲット
チーズドッグ
プチ肉まん
スイートパンプキン
焼きおにぎり
スイートポテト
プチ肉まん
焼きおにぎり

補食 18:00~
スイートポテト
スティックナゲット
チーズドッグ
スイートパンプキン
スティックナゲット
チーズドッグ
焼きおにぎり
スイートポテト
プチ肉まん