



4 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			
01	静岡風親子丼 わかめとコーンのサラダ 味噌汁 (里芋・青菜) りんご	プリン、米、さといも、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉(小間切れ)、かまぼこ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ホイップクリーム	りんご 240g、キャベツ、きゅうり、みかん(缶)、ほうれんそう	しょうゆ、米酢、酒、食塩	牛乳 プリンアラモード 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 19.1 g カルシウム 32.4 mg	チーズドッグ
02	ハムチーズサンド パナナ チキンナゲット 火 ブロッコリーサラダ きのこのかき玉スープ	食パン(8枚切) 45g、米、小麦粉、マヨネーズ、バター、油、砂糖	鶏肉(ひき肉)、卵、とうふ(木綿豆腐)、ハム、ツナ(油漬缶)	パナナ、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、ホールコーン(缶)	麦茶(抽出液)、ケチャップ、米酢、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ	牛乳 ツナのそぼろ寿司 麦茶	エネルギー 678 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 31.1 g カルシウム 23.4 mg	プチ肉まん
03	ご飯 りんご 水 鮭の西京焼き 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁 (豆腐・なめこ)	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま/すり(白)	牛乳、さけ(50g)、とうふ(木綿豆腐)、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、もやし、なめこ、にんじん、パナナ、きゅうり、ピーマン	しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 パナナ蒸しパン 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 17.3 g カルシウム 35.1 mg	スティックナゲット
04	カレーうどん れんこんサラダ スティックチーズ バナナ	ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	豚肉(もも)、ツナ(油漬缶)、チーズ、チーズ(ピザ用)	たまねぎ、パナナ、れんこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、ひじき	麦茶(抽出液)、しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳 じゃが芋のカレット 麦茶	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 21.6 g カルシウム 26.0 mg	焼きおにぎり
05	しらすご飯 いちご 肉豆腐 金 ツナの醤油サラダ 味噌汁 (大根・わかめ)	米、しらたき、油、砂糖、粉糖、ごま/すり(白)、ごま油	とうふ(木綿豆腐)、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、ツナ(油漬缶)	いちご、たまねぎ、だいこん、キャベツ、パイナップル(缶)、パナナ	麦茶(抽出液)、しょうゆ、食塩	牛乳 フルーツヨーグルトがけ 麦茶	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 26.3 mg	スイートポテト
06	豚肉の甘辛丼 青葉もやし人参のごま和え 土 スープ (キャベツ・人参) バナナ	さつまいも、米、油、砂糖、ごま/すり(白)	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、パナナ、キャベツ、もやし、にんじん、万能ねぎ、ニンニク	しょうゆ、酒、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 606 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 23.6 g カルシウム 30.7 mg	チーズドッグ
08	チーズロールパン いちご ハムピカタ 月 ほうれん草とツナのサラダ ミネストローネ	チーズロールパン、米、マカロニ、小麦粉、オリーブ油、片栗粉、砂糖、ごま油	卵、ハム、かに(ズワイ・水煮缶)、ツナ(水煮缶)、ベーコン、チーズ(粉チーズ)	いちご、ほうれんそう、たまねぎ、たけのこ(水煮)、キャベツ、カットトマト	麦茶(抽出液)、ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 かにのスープがけご飯 麦茶	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.7 g カルシウム 20.5 mg	スティックナゲット
09	わかめご飯 ブロッコリー 鶏の唐揚げ 人参グラッセ 火 ウィンナーソテー りんご すまし汁 (かまぼこ・三つ葉)	米、小麦粉、片栗粉、バター、粉糖、押麦、油、コーンフレーク	牛乳、鶏肉(もも)唐揚げ用、ウインナー、かまぼこ、卵	りんご、にんじん、ブロッコリー、みつば、干しひょうどう、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	ロッククッキー 牛乳	エネルギー 737 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 33.1 g カルシウム 16.8 mg	プチ肉まん
10	えびと卵のチリソース風丼 ハンサンスー 水 スープ (ベーコン・わかめ・セロリ) バナナ	じゃがいも、米、油、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	えび(むき身)、卵、ベーコン	りんごジュース(果汁100%)、パナナ、もやし、きゅうり、ねぎ	ケチャップ、米酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 フライドポテト りんごジュース	エネルギー 570 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 18.5 g カルシウム 16.3 mg	チーズドッグ
11	ゆかりご飯 こぶき芋 鶏肉のケチャップ焼き いちご 木 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 (卵・えのき草・ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、鶏肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ(ピザ用)、かつお節	いちご、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、カレー粉、食塩、パセリ粉	牛乳 カレーチズマフィン 牛乳	エネルギー 676 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 28.9 g カルシウム 31.0 mg	スイートポテト
12	みそラーメン ひじきサラダ 金 スティックチーズ バナナ	食パン(6枚切) 60g、中華めん(生)、バター、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、豚肉(ひき肉)、なると、チーズ、ツナ(油漬缶)、米みそ(淡色辛みそ)	パナナ、もやし、ほうれんそう、ホールコーン(缶)、にんじん	しょうゆ、めんつゆ(3倍濃縮)、酒、米酢、食塩、こしょう	牛乳 レモンラスク 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 22.0 g カルシウム 25.3 mg	焼きおにぎり
13	卵とじうどん チンジャオロース 土 りんご	干しうどん、片栗粉、油、砂糖、バター	牛乳、豚肉(ロース)、鶏肉(小間切れ)、卵、なると	りんご 240g、ピーマン、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、たけのこ(水煮)	しょうゆ、本みりん、食塩、オイスターソース	牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 18.7 g カルシウム 25.6 mg	スイートパンプキン
15	たけのこご飯 りんご 豆腐しゅうまい 月 和風サラダ 味噌汁 (しめじ・かぶ・かぶの葉)	米、せんべい(皇たべよ) 3.2g、シウマイの皮、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し	りんご、キャベツ、かぶ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、きゅうり	麦茶(抽出液)、しょうゆ、酒、米酢、食塩	牛乳 フルーチエ せんべい 麦茶	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.1 g カルシウム 25.6 mg	焼きおにぎり
16	ジャム&バターサンド (りんご) ポークビーンズ パナナ 火 コールスローサラダ 牛乳	食パン(8枚切) 45g、米、じゃがいも、油、バター、砂糖	牛乳、大豆(水煮)、卵、豚肉(もも)、ツナ(油漬缶)	たまねぎ、パナナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、りんごジャム	麦茶(抽出液)、ケチャップ、米酢、しょうゆ、食塩、本みりん、コンソメ	牛乳 ひじきチャーハン 麦茶	エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 25.5 g カルシウム 30.7 mg	スイートパンプキン
17	ご飯 キウイフルーツ ぶりの味噌焼き 水 酢の物 すまし汁 (たけのこ・えのき草)	米、砂糖	牛乳、ぶり(40g)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、卵黄、ぶり(60g)	きゅうり、りんご 240g、キウイフルーツ(黄)、たけのこ(水煮)	本みりん、酒、しょうゆ、米酢、食塩、シナモン	牛乳 アップルパイ 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 23.4 g カルシウム 26.1 mg	チーズドッグ

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ	栄養価	補食	
		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		18:30~	
18	インディアンスパゲティ ー 木 ー ー ー	ボバイサラダ スープ(鶏肉・わかめ) りんご	米、スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖	鶏肉(小間切れ)、卵、豚肉(もも)、ハム、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	りんご 240g、ほうれんそう、たまねぎ、トマト 180g、ピーマン	麦茶(抽出液)、本みりん、めんつゆ(3倍濃縮)、食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳 焼き味噌おにぎり、麦茶 乳児：小魚 幼児：するめ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.5 g カルシウム 172 mg	スティックナゲット
19	ピビンバ ー 金 ー ー	★春雨と卵のソテー スープ(キャベツ・人参) いちご	米、ホットドッグパン 35g、はるさめ、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油)	牛乳、豚肉(ひき肉)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、もやし、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、ねぎ、ごまつな	しょうゆ、食塩、米酢、コンソメ、ココア(ビュアココア)、パセリ粉	牛乳 ココア揚げパン 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 22.2 g カルシウム 284 mg	焼きおにぎり
20	きのこ肉のうどん ー 土 ー ー	おかか和え バナナ	干しうどん、米、ごま(白)、砂糖	豚肉(もも)、しらす干し(半乾燥)、かつお節	バナナ、しめじ、ほうれんそう、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、焼のり	麦茶(抽出液)、しょうゆ、本みりん	牛乳 しらすおにぎり 麦茶	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 7.8 g カルシウム 167 mg	スイートポテト
22	黒糖ロールパン ー 月 ー ー	りんご チーズハンバーグ シルバースラダ スープ(もやし・ハム・葱)	黒糖ロールパン、ペンネ、マヨネーズ、はるさめ、パン粉、オリーブ油、油	豚肉(ひき肉)、生クリーム、チーズ(ピザ用)、卵、ベーコン、牛乳、ハム	りんご 240g、たまねぎ、もやし、きゅうり、ねぎ、しめじ、エリンギ	麦茶(抽出液)、ケチャップ、食塩、コンソメ、ウスターソース、こしょう	牛乳 クリームペンネ 麦茶	エネルギー 645 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 39.9 g カルシウム 258 mg	焼きおにぎり
23	ツナのピラフ ー 火 ー ー	キウイフルーツ えびフライ ジャーマンポテト スープ(ハム・小松菜)	ショートケーキ、米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉	牛乳、えび(ブラックタイガー)、ツナ(油漬缶)、卵、ベーコン、ハム	ミニトマト、キウイフルーツ(黄)、たまねぎ、ホールコーン(缶)	食塩、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、白こしょう、こしょう、中濃ソース	牛乳 ショートケーキ 牛乳	エネルギー 841 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 35.3 g カルシウム 298 mg	スティックナゲット
24	ふりかけご飯 ー 水 ー ー	いちご ★コロコロかき揚げ キャベツのごま酢和え 豚汁	米、食パン(8枚切) 45g、ミロ(麦芽飲料)、メープルシロップ、さつまいも	牛乳、卵、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、えび(むき身)、油揚げ	いちご、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、板こんにゃく	ふりかけ(のり玉)、米酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳 フレンチトースト ミロ	エネルギー 674 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 24.0 g カルシウム 496 mg	スイートパンプキン
25	あんかけ焼きそば ー 木 ー ー	ナムル スープ(ベーコン・玉葱・コーン) バナナ	焼きそばめん、砂糖、せんべい(星たべよ) 3.2g、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、えび(むき身)、ベーコン	たまねぎ、バナナ、もやし、きゅうり、みか(缶)、キャベツ、にんじん	麦茶(抽出液)、しょうゆ、米酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 牛乳みかん寒 せんべい 麦茶	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.4 g カルシウム 198 mg	チーズドッグ
26	バターチキンカレー ー 金 ー ー	菜果サラダ スープ(トマト・卵) りんご	米、油、バター、春巻の皮、片栗粉	牛乳、鶏肉(小間切れ)、卵、チーズ(ピザ用)、ヨーグルト(無糖)、生クリーム	たまねぎ、りんご 240g、キャベツ、トマト 180g、カットトマト(缶)	カレーパウダー、ケチャップ、米酢、中濃ソース、食塩、コンソメ	牛乳 春巻きチーズ 牛乳	エネルギー 665 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 32.6 g カルシウム 434 mg	スイートポテト
27	キャベツとじゃこのスパゲッティ ー 土 ー ー	青菜と人参の醤油サラダ スープ(えのき草・セロリ・パセリ) バナナ	スパゲティ、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、ベーコン、卵、ちりめんじゃこ、チーズ、ツナ(油漬缶)	ほうれんそう、バナナ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しめじ、セロリ	しょうゆ、米酢、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 チーズ入り蒸しパン 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 22.9 g カルシウム 400 mg	プチ肉まん
30	ご飯 ー 火 ー ー	キウイフルーツ ピーマンの肉づめ 切り干し大根とツナの和え物 味噌汁(さつまいも・青菜)	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、バター、パン粉(生)、油、ごま油、ごま(すり)	牛乳、豚肉(ひき肉)、卵、ツナ(油漬缶)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ(黄)、ホールコーン(缶)、たまねぎ、ほうれんそう	ケチャップ、しょうゆ、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳 手作りマドレーヌ 牛乳	エネルギー 667 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 28.5 g カルシウム 351 mg	焼きおにぎり

●0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳が付きまます。

●23日は誕生会です。

★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。

