



# 6月献立表



都合により一部変更する場合があります

## 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 — 土 —	きつねうどん 酢味噌和え バナナ	干しうどん、米、砂糖、麩(焼豆)	ちくわ、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、きゅうり、にんじん、ねぎ、焼のり、わかめ(乾)	麦茶(抽出液)、しょうゆ、米酢、本みりん	牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶	エネルギー 493 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 9.6 g カルシウム 176 mg	プチ ホットケーキ
03 — 月 —	中華風そぼろ丼 カニサラダ スープ(コーン・玉葱) ぶどう	米、白玉粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、つぶしあん(砂糖添加)、かに(ズワイ・水煮缶)	ぶどう、たまねぎ、キャベツ、コーン、たけのこ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、しいたけ、わかめ、生姜	麦茶(抽出液)、しょうゆ、酒、米酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 豆腐入りあんころもち 麦茶	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.0 g カルシウム 188 mg	プチ肉まん
04 — 火 —	エッグサンド メロン クリームシチュー 菜果サラダ スープ(ピーマン・えのき苜)	食パン(8枚切) 45g、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、バター、砂糖	鶏肉(小間切れ)、卵、牛乳、鶏肉(むね)	メロン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、みかん、フロッコリー、えのきだけ、ピーマン、みつば、干しぶどう、グリーンピース、しいたけ	麦茶(抽出液)、しょうゆ、米酢、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 鶏飯 麦茶	エネルギー 638 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 25.8 g カルシウム 210 mg	スイート パンプキン
05 — 水 —	海鮮塩うどん 三色和え スティックチーズ バナナ	ゆでうどん、コーンフレーク、マシュマロ、バター、砂糖、油、ごま油	牛乳、えび(むき身)、チーズ、卵、あさり(水煮缶)	バナナ、きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	食塩、しょうゆ、米酢	牛乳 マシュマロフレーク 牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.1 g カルシウム 336 mg	焼きおにぎり
06 — 木 —	納豆ご飯 キウイフルーツ 鶏肉のレモンかけ 野菜の塩昆布和え 味噌汁(豆腐・なめこ)	米、小麦粉、砂糖、バター、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏肉(もも) 唐揚げ用、とうふ(木綿豆腐)、なっとう、卵、米みそ(淡色辛みそ)	キウイ、パイナップル、キャベツ、きゅうり、にんじん、なめこ、塩こんぶ、レモン、刻みのみり	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 パイナップルのカップケーキ 牛乳	エネルギー 759 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 34.7 g カルシウム 325 mg	スティック ナゲット
07 — 金 —	ご飯 ぶどう 肉じゃが ツナの醤油サラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	じゃがいも、米、食パン(6枚切) 60g、しらたき、油、砂糖、バター、ごま油	豚肉(もも)、ツナ(油漬缶)、ウインナー、チーズ(ピザ用)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ぶどう、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、ピーマン、グリーンピース	しょうゆ、ケチャップ、本みりん	牛乳 ピザトースト りんごジュース	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 22.1 g カルシウム 228 mg	チーズドック
08 — 土 —	焼き鳥丼 和風サラダ スープ(青菜・セロリ) バナナ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉(小間切れ)、きな粉、しらす干し(半乾燥)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、セロリ、にんじん、刻みのみり	しょうゆ、本みりん、米酢、食塩、コンソメ	牛乳 マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 16.2 g カルシウム 275 mg	プチ肉まん
10 — 月 —	和風スパゲティー フロッコリーサラダ スープ(トマト・卵) ぶどう	スパゲティー、米、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉、ごま/いり	卵、油揚げ、ベーコン、するめ、干しえび、かつお節	ぶどう、フロッコリー、トマト、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン、しいたけ、ピーマン、刻みのみり	麦茶(抽出液)、しょうゆ、米酢、食塩、コンソメ、白こしょう、こしょう	牛乳 稲荷寿司 麦茶 するめ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 28.8 g カルシウム 250 mg	スイートポテト
11 — 火 —	チーズロールパン バナナ ボークビーンズ ちりめんサラダ 牛乳	チーズロールパン、じゃがいも、砂糖、せんべい(星たべよ) 3.2g、油	牛乳、大豆(水煮)、豚肉(もも)、ベーコン、ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、バナナ、だいこん、きゅうり、レッドキャベツ、レモン、粉かんでん	ケチャップ、米酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 あじさいゼリー せんべい 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 25.0 g カルシウム 416 mg	焼きおにぎり
12 — 水 —	ご飯 メロン 白身魚の揚げ煮 マロニーの金平 けんちん汁	米、小麦粉、はるさめ、やまといも、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	メルルーサ、とうふ(木綿豆腐)、ベーコン、さつま揚げ、卵、油揚げ、かつお節	メロン、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、もやし、ねぎ、干ししいたけ、あおのり	麦茶(抽出液)、しょうゆ、中濃ソース、本みりん、食塩	牛乳 洋風お好み焼き 麦茶	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.4 g カルシウム 185 mg	スティック ナゲット
13 — 木 —	ブルコギ丼 ナムル 味噌汁(さつまいも・青菜) キウイフルーツ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、粉糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、きゅうり、キウイ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、りんご、ねぎ、たまねぎ、ニンニク	しょうゆ、酒、米酢、ココア(ビュアココア)	牛乳 豆腐入りココアケーキ 牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 24.5 g カルシウム 329 mg	プチ肉まん
14 — 金 —	カレーライス ポパイサラダ スープ(鶏肉・わかめ・セロリ) ぶどう	米、じゃがいも、干しそうめん、マヨネーズ、油、砂糖	豚肉(もも)、鶏肉(小間切れ)、卵、かまぼこ、ハム	ぶどう、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、セロリ、ねぎ、わかめ(乾)	麦茶(抽出液)、カレールウ、しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 にゅうめん 麦茶	エネルギー 662 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 25.5 g カルシウム 178 mg	焼きおにぎり
15 — 土 —	五目うどん ひじきサラダ キウイフルーツ	干しうどん、小麦粉、砂糖、麩(焼豆)、油	牛乳、豚肉(もも)、卵、かまぼこ、ツナ(油漬缶)	キウイ、ほうれんそう、さやえんどう、ねぎ、にんじん、ひじき、干ししいたけ	しょうゆ、本みりん、めんつゆ(3倍濃縮)、米酢、抹茶	牛乳 抹茶蒸しパン 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.5 g カルシウム 326 mg	チーズドック

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			
17 — 月 —	★ジャージャン豆腐丼 ココロコサラダ 春雨スープ(にんじん・ねぎ) キウイフルーツ	米、小麦粉、バター、砂糖、油、はるさめ、片栗粉	牛乳、とうふ(絞り豆腐)、豚肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、卵	たまねぎ、キウイ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、ねぎ、コーン、ほうれんそう、しいたけ	米酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 かえるクッキー 牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 27.6 g カルシウム 336 mg	スティック ナゲット
18 — 火 —	タンメン れんこんとひき肉の炒め物 スティックチーズ バナナ	中華めん(生)、小麦粉、油、ごま油	豚肉(ひき肉)、卵、豚肉(ロース)、チーズ、さけ(塩)	れんこん、バナナ、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、にら、干しいたけ	麦茶(抽出液)、だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、酒、食塩、本みりん、コンソメ、パセリ粉	牛乳 鮭と卵の洋風混ぜご飯 麦茶	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.7 g カルシウム 227 mg	スイートポテト
19 — 水 —	ケチャップライスドリア ジャーマンポテト メロン ブロッコリー ミニトマト スープ(ベーコン・キャベツ・人参)	米、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、バター、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、ツナ(油漬缶)、ベーコン、生クリーム、チーズ(粉チーズ)	たまねぎ、メロン、ミニトマト、ブロッコリー、もも、キャベツ、にんじん、さやいんげん	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉、白こしょう	牛乳 ★手作りロールケーキ 牛乳	エネルギー 759 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 37.5 g カルシウム 374 mg	ブチ肉まん
20 — 木 —	バターロールパン 高野豆腐入りハンバーグ 青菜とコーンとハムのソテー スープ(葱・わかめ) ぶどう	バターロールパン、じゃがいも、油、パン粉、砂糖、小麦粉	さけ、豚肉(ひき肉)、カルピス、牛乳、卵、ハム、ベーコン、高野豆腐、卵	ぶどう、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、しめじ、ねぎ、ホールコーン(缶)、わかめ(乾)	米酢、しょうゆ、食塩、中濃ソース、コンソメ、パセリ粉、こしょう、ナツメグ	牛乳 ベーコンポテトパイ カルピス	エネルギー 785 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 40.9 g カルシウム 252 mg	焼きおにぎり
21 — 金 —	青菜ご飯 メロン さばの竜田揚げ 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(豆腐・しめじ・油揚げ)	米、片栗粉、油、押麦、ビスケット、ごま/すり(白)、粉糖、砂糖	さば(30g)、とうふ(木綿豆腐)、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、パイナップル、もも、みかん、もやし、しめじ、にんじん、キウイ、きゅうり、ピーマン	麦茶(抽出液)、しょうゆ、酒	牛乳 フルーツヨーグルトがけ ビスケット 麦茶	エネルギー 647 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 27.4 g カルシウム 273 mg	チーズドック
22 — 土 —	肉みそスパゲティ コールスローサラダ スープ(ベーコン・ほうれん草) バナナ	米、スパゲティ、油、砂糖、ごま/すり(白)、片栗粉、バター	豚肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、ほうれんそう、にんじん、さやいんげん、コーン、のり	麦茶(抽出液)、しょうゆ、米酢、本みりん、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 塩昆布おにぎり 麦茶	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.6 g カルシウム 183 mg	ブチ ホットケーキ
24 — 月 —	人参ごはん メロン 鶏肉の味噌焼き シルバーサラダ すまし汁(かまぼこ・みつば)	米、食パン(10枚切)36g、マヨネーズ、はるさめ、パン粉、油、砂糖、小麦粉、ごま/すり(白)	牛乳、鶏肉(もも)、かまぼこ、卵、豚肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、にんじん、きゅうり、たまねぎ、みつば	本みりん、しょうゆ、酒、カレールウ、食塩	牛乳 手作りカレーパン 牛乳	エネルギー 679 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 30.2 g カルシウム 268 mg	スティック ナゲット
25 — 火 —	三色丼 キャベツのごま酢和え 味噌汁(かぼちゃ・青菜) キウイフルーツ	米、砂糖、ビスケット、ごま/すり(白)	牛乳、鶏肉(ひき肉)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、キャベツ、キウイ、もも、みかん、ほうれんそう、にんじん、さやえんどう、粉かんとん	米酢、本みりん、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳 きらきらゼリー ビスケット 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 310 mg	焼きおにぎり
26 — 水 —	ジャム&バターサンド スペイン風オムレツ ほうれん草の醤油フレンチ コーンスープ ぶどう	食パン(8枚切)45g、米、じゃがいも、バター、油	卵、牛乳、焼豚、生クリーム、しらす干し(半乾燥)、ハム	ぶどう、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、マーマレード、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン	麦茶(抽出液)、ケチャップ、しょうゆ、食塩、米酢、コンソメ、白こしょう、パセリ粉、こしょう	牛乳 焼豚チャーハン 麦茶	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 23.3 g カルシウム 243 mg	チーズドック
27 — 木 —	冷やし中華 鶏肉とキャベツのバンバンジー スティックチーズ バナナ	中華めん(生)、砂糖、せんべい(里たべよ)3.2g、ごま/すり(白)、ごま油、ごま/すり(白)、油	牛乳、豚肉(もも)、鶏肉(ささ身)、卵、なると、チーズ	バナナ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん	麦茶(抽出液)、しょうゆ、米酢、食塩	牛乳 フルーチェ せんべい 麦茶	エネルギー 499 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 15.3 g カルシウム 296 mg	ブチ肉まん
28 — 金 —	ご飯 メロン 鮭の照り焼き 青菜もやし人参のごま和え 豚汁	米、マカロニ、油、砂糖、ごま/すり(白)	牛乳、さけ、豚肉(もも)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	メロン、ほうれんそう、だいこん、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、板こんにゃく、ごぼう、さやいんげん、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	牛乳 マカロニのカレー炒め 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.1 g カルシウム 297 mg	スイート パンブキン
29 — 土 —	焼肉丼 お浸し(青菜・キャベツ・人参) スープ(玉葱・セロリ) バナナ	米、小麦粉、メープルシロップ、油、砂糖、バター	牛乳、豚肉(ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、バナナ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、セロリ、ピーマン、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 ホットケーキ 牛乳	エネルギー 652 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 27.2 g カルシウム 320 mg	スティック ナゲット

- 0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。
- 19日は誕生会です。
- ★印は新しいメニューです。



