



# 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 土	ナポリタン ひじきサラダ スープ(ベーコン・玉葱・わかめ) りんご	スパゲティ、砂糖、小麦粉、バター、油	牛乳、卵、火腿、ツナ、ベーコン、チーズ	玉ねぎ、りんご、にんじん、さやえんどう、ピーマン、ひじき、わかめ	ケチャップ、ソース、めんつゆ、酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 手作りマドレーヌ 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 24.2 g カルシウム 303 mg	焼きおにぎり
06 月	ビビンバ丼 ツナの醤油サラダ 味噌汁(大根・わかめ) キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、卵、ツナ、みそ	大根、キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん、きゅうり、わかめ	しょうゆ	牛乳 バナナ蒸しパン 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.5 g カルシウム 319 mg	チーズドッグ
07 火	バターロールパン さつまいもシチュー 菜果サラダ りんご	バターロールパン、米、じゃがいも、油、片栗粉	鶏肉、牛乳、卵	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、大根、きゅうり、ブロッコリー、かぶ	麦茶、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 七草粥風汁かけご飯 麦茶	エネルギー 550 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.5 g カルシウム 210 mg	スイートパンプキン
08 水	ご飯 みかん ぶりの照り焼き 白菜のお浸し けんちん汁	さつまいも、米、油、砂糖、ごま	牛乳、ぶり、豆腐、鶏肉、油揚げ、かつお節、ぶり、ぶり	みかん、白菜、もやし、大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 焼きいも 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.5 g カルシウム 313 mg	スティックナゲット
09 木	♪磯うどん 五目野菜のたらこ和え スティックチーズ バナナ	うどん、砂糖、白玉粉、せんべい、ごま油	豚肉、あずき、チーズ、かまぼこ、たらこ	玉ねぎ、もやし、小松菜、ごぼう、にんじん、たけのこ、ねぎ、わかめ	麦茶、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 お汁粉(♪幼:アイス兼せ) せんべい 麦茶	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 10.5 g カルシウム 240 mg	プチ肉まん
10 金	♪わかめご飯 筑前煮 ♪味噌汁(豆腐・なめこ) 野菜の塩昆布和え	米、じゃがいも、食パン、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、竹輪、しらす、みそ	にんじん、キャベツ、きゅうり、こんにゃく、なめこ、ごぼう	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 しらすマヨトースト 牛乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 19.6 g カルシウム 350 mg	スイートポテト
11 土	焼肉丼 キャベツとちくわの味噌マヨネーズ スープ(えのき茸・青菜) キウイフルーツ	米、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、竹輪、きな粉、みそ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、えのき茸、ピーマン	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳 マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 27.8 g カルシウム 277 mg	焼きおにぎり
14 火	♪醤油ラーメン 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、米、砂糖、油、ごま油	豚肉、豚肉、なると、チーズ、みそ、いか	れんこん、ほうれん草、にんじん、とうもろこし、ねぎ、さやいんげん	だし汁、麦茶、しょうゆ、みりん、酒、めんつゆ	牛乳 ミニパイ ミロ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 14.6 g カルシウム 232 mg	スイートポテト
15 水	♪ふりかけご飯 りんご ♪鮭のマヨネーズ焼き 青菜もやし人参のごま和え 味噌汁(じゃが芋・葱)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、ごま、粉糖	牛乳、鮭、豆腐、みそ、鮭、鮭	りんご、ほうれん草、もやし、ねぎ、にんじん	ふりかけ、しょうゆ、ココア、食塩、こしょう	牛乳 豆腐入りココアケーキ 牛乳	エネルギー 635 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 25.3 g カルシウム 349 mg	スティックナゲット
16 木	メープルバターサンド みかん ポルシチ フレンチサラダ 牛乳	食パン、じゃがいも、麦芽飲料、バター、油	牛乳、豚肉、ウインナー、生クリーム、卵、いか	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、きゅうり、トマト、ピューレ	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、こしょう、パセリ粉	牛乳 焼き味噌おにぎり 幼:するめ 乳:小魚 麦茶	エネルギー 647 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 35.3 g カルシウム 502 mg	チーズドッグ
17 金	ご飯 いちご 肉じゃが ちりめんサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ・わかめ)	じゃがいも、米、パン、しらたき、油、砂糖、砂糖、粉糖	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、にんじん、大根、キャベツ、きゅうり、さやいんげん、わかめ	しょうゆ、酢、みりん、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 ♪揚げパン 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 22.2 g カルシウム 316 mg	焼きおにぎり
18 土	和風スパゲティ ブロッコリーサラダ スープ(白菜・人参) りんご	米、スパゲティ、マヨネーズ、油、ごま	豚肉、えび、かつお節	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、白菜、しめじ、しいたけ、ピーマン	麦茶、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉、こしょう	牛乳 塩昆布おにぎり 麦茶	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.1 g カルシウム 197 mg	スイートパンプキン
20 月	マカロニグラタン カニサラダ スープ(ベーコン・キャベツ・人参) キウイフルーツ	マカロニ、バター、小麦粉、ビスケット、砂糖、油、パン粉	牛乳、鶏肉、チーズ、卵、生クリーム、ヨーグルト、かに、ベーコン、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、パセリ、わかめ、レモン果汁	食塩、酢、コンソメ、こしょう、こしょう、パセリ粉	牛乳 フルーツチーズケーキ 牛乳	エネルギー 714 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 44.7 g カルシウム 428 mg	プチ肉まん
21 火	チーズロールパン いちご 鶏肉のケチャップ焼き マセドアンサラダ チンゲン菜のクリームスープ	チーズロールパン、じゃがいも、米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油	鶏肉、牛乳、ツナ、ベーコン	チンゲン菜、玉ねぎ、なめ茸、きゅうり、にんじん、キャベツ、干しぶどう	麦茶、ケチャップ、ソース、コンソメ、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ツナとなめ茸のご飯 麦茶	エネルギー 649 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 29.9 g カルシウム 212 mg	スイートパンプキン
22 水	ゆかりご飯 りんご かじきのステーキソースがけ ブロッコリーのおかか和え 豚汁	食パン、米、バター、油、砂糖、小麦粉、砂糖	牛乳、かじき、豚肉、みそ、油揚げ、かつお節、かじき、かじき	ブロッコリー、玉ねぎ、大根、にんじん、ねぎ、こんにゃく、ごぼう	しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳 レモンラスク 牛乳	エネルギー 728 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 29.3 g カルシウム 283 mg	焼きおにぎり

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 (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	午後おやつ		
23 木	焼きそば ポパイサラダ 春雨スープ(にんじん・ねぎ・しいたけ) バナナ	焼きそばめん、 米、マヨネーズ、 油、春雨	豚肉、卵、ウ インナー、ハ ム	ほうれん草、 もやし、キャ ベツ、玉ね ぎ、にんじ ん、ピーマ ン、ねぎ、椎	麦茶、ソー ス、しょう ゆ、食塩、コ ンソメ、カ レー粉、こ しょう	牛乳 カレーチャーハン 麦茶	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 23.5 g カルシウム 173 mg	スティックナゲット
24 金	静岡風親子丼 わかめとコーンのサラダ 味噌汁(もやし・えのき茸) みかん	米、ビーフ ン、油、砂 糖、ごま油	牛乳、鶏肉、 かまぼこ、 卵、えび、 ベーコン、み そ	キャベツ、 きゅうり、も やし、にんじ ん、えのき 茸、ねぎ、 ピーマン	しょうゆ、 酢、酒、オイ スターソー ス、食塩、コ ンソメ、こ しょう	牛乳 五目ビーフン 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 18.3 g カルシウム 282 mg	スイートポテト
25 土	あんかけうどん じゃが芋のそぼろ煮 りんご	うどん、じゃ がいも、砂 糖、小麦粉、 バター、片栗 粉、油	牛乳、豚肉、 なると、豚 肉、卵	玉ねぎ、にん じん、ねぎ、 えのき茸、さ やいんげん、 椎茸	しょうゆ、み りん、食塩	牛乳 ブルーベリーマフィン 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.1 g カルシウム 282 mg	チーズドッグ
27 月	かしわご飯 白身魚の揚げ煮 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(さつまいも・青菜)	米、さつまい も、砂糖、せ んべい、油、 片栗粉、ごま	牛乳、メル ルーサ、鶏 肉、油揚げ、 みそ、メル ルーサ、メル ルーサ	にんじん、も やし、ほうれ ん草、きゅう り、桃、ごぼ う、ピーマ ン、椎茸	しょうゆ	牛乳 ♪フルーツポンチ せんべい 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 313 mg	焼きおにぎり
28 火	ご飯 マーボー豆腐 バンサンスー すまし汁(かまぼこ・みつば)	米、小麦粉、 バター、砂 糖、春雨、片 栗粉、油、ご ま油	牛乳、豆腐、 豚肉、うす ら卵、かまぼ こ、卵、みそ	いちご、バナ ナ、もやし、 さくらんぼ、 ねぎ、にんじ ん、みつば	しょうゆ、 酢、酒、食塩	牛乳 ★バナナクッキー 牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 25.7 g カルシウム 331 mg	プチ肉まん
29 水	バターチキンカレー 白菜サラダ きのこのかき玉スープ キウイフルーツ	米、ペンネ、 油、バター、 オリーブ油、 片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、 卵、ヨーグル ト、ベーコ ン、生クリー ム	トマト缶、白 菜、みかん、 しめじ、きゅ うり、えのき 茸、にんじん	ケチャップ、 しょうゆ、 酒、酢、ソー ス、食塩、コ ンソメ、カ レー粉	牛乳 パンネトマトソース 牛乳	エネルギー 674 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 30.6 g カルシウム 320 mg	スイートポテト
30 木	セサミパン ツナと豆腐のナゲット 鶏肉とキャベツのパンバンジー ♪コーンスープ	小麦粉、小麦 粉、油、ご ま、砂糖、バ ター、ごま、 マヨネーズ	牛乳、豆腐、 ツナ、鶏肉、 卵、生クリー ム	みかん、キャ ベツ、玉ね ぎ、とうもろ こしにんじん	しょうゆ、ケ チャップ、食 塩、酢、コン ソメ、こしょ う、パセリ粉	牛乳 ♪ポップコーン 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 32.1 g カルシウム 417 mg	チーズドッグ
31 金	たらこスパゲティー れんこんサラダ スープ(鶏肉・わかめ・セロリ) りんご	スパゲ ティー、米、 マヨネーズ、 オリーブ油、 片栗粉	鶏肉、ツナ、 たらこ、卵	れんこん、玉 ねぎ、たけの こ、えのき 茸、セロリ、 にんじん、ね ぎ、ひじき	麦茶、めんつ ゆ、食塩、 酒、しょう ゆ、コンソ メ、こしょう	牛乳 中華風スープかけご飯 麦茶	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 20.0 g カルシウム 157 mg	スイートパンプキン

●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。

❁10日のいももちのはつじぐみが作り、給食で食べます。

♪印はきりんぐみのリクエストメニューになります。

都合により一部変更する場合があります。

