



5月 献立表



かすみ保育園

日 曜	献立名	材料名（昼食・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	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ		
01 － 木 －	味噌バターコーン豚丼 青菜と人参の醤油サラダ 味噌汁（大根・油揚げ） バナナ	じゃがいも、バター、砂糖、ごま油	豚肉、みそ、ツナ、油揚げ	ほうれん草、バナナ、大根、とうもろこし、玉ねぎ、にんじん、青のり	みりん、酒、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 フライドポテト オレンジジュース	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 23.9 g カルシウム 177 mg	スイートパンプキン
02 － 金 －	ツナマヨロールサンド ミニトマト タンドリーチキン りんご マカロニサラダ スープ（キャベツ・人参）	食パン、小麦粉、バター、マヨネーズ、粉糖、マカロニ	牛乳、鶏肉、ツナ、ヨーグルト、卵、ハム	ミニトマト、りんご、キャベツ、きゅうり、にんじん、ニンニク	ココア、食塩、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳 ★こいのぼりクッキー 牛乳	エネルギー 825 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 48.2 g カルシウム 285 mg	ブチ肉まん
07 － 水 －	キャベツとじゃこのスパゲティー ナムル 卵スープ（えのき茸・ねぎ） バナナ	焼そばめん、米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	えび、鶏肉、卵、厚揚げ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たけのこ、えのき茸、椎茸	麦茶、しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、食塩、酒、パセリ粉	牛乳 焼きおにぎり 麦茶	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 9.7 g カルシウム 176 mg	スイートポテト
08 － 木 －	ハヤシライス 菜果サラダ スープ（鶏肉・わかめ・セロリ） キウイフルーツ	米、じゃがいも、せんべい、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、みかん、にんじん、りんご、セロリ、寒天、わかめ	ハヤシシルウ、酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 りんごゼリー せんべい 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.9 g カルシウム 264 mg	チーズドッグ
09 － 金 －	ご飯 ぶどう 鮭の照り焼き 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁（キャベツ・玉葱）	米、食パン、ごま、バター、砂糖	牛乳、鮭、ハム、チーズ、油揚げ、みそ	ぶどう、キャベツ、玉ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、しょうが	しょうゆ、酒	牛乳 ハムチーズトースト 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 19.7 g カルシウム 361 mg	スティックナゲット
10 － 土 －	磯うどん 肉じゃが キウイフルーツ	うどん、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、バター	牛乳、豚肉、かまぼこ	玉ねぎ、キウイフルーツ、にんじん、とうもろこし、ねぎ、さやいんげん、わかめ	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 439 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.8 g カルシウム 263 mg	焼きおにぎり
12 － 月 －	ふりかけご飯 キウイフルーツ 肉豆腐 和風サラダ 味噌汁（かぼちゃ・青菜）	米、じゃがいも、餃子の皮、しらたき、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、豚肉、みそ、しらす	かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、きゅうり、しょうが	ココア、しょうゆ、ふりかけ、酢、食塩、カレー粉	牛乳 インドサモサ ココア	エネルギー 676 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 23.3 g カルシウム 384 mg	チーズドッグ
13 － 火 －	ジャム&バターサンド（マーマレード） チリコンカン バナナ じゃがいもの千切りサラダ スープ（もやし・葱）	食パン、じゃがいも、砂糖、バター、小麦粉、油	牛乳、豚肉、水煮大豆（国産）、卵、ハム	トマト缶、玉ねぎ、バナナ、きゅうり、もやし、ねぎ、マーマレード、にんじん	ケチャップ、ソース、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 手作りマドレーヌ 牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 32.9 g カルシウム 310 mg	焼きおにぎり
14 － 水 －	ご飯 ぶどう さんまの香味パン粉焼き 青菜とハムのソテー 豚汁	米、ペンネ、オリーブ油、パン粉、油、砂糖	牛乳、さんま、豚肉、ベーコン、ハム、みそ、油揚げ	ぶどう、ほうれん草、キャベツ、大根、玉ねぎ、ねぎ、こんにゃく、にんじん、ごぼう	ケチャップ、マスタード、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 パンネトマトソース 牛乳	エネルギー 714 kcal たんぱく質 30.9 g 脂 質 37.7 g カルシウム 303 mg	スイートパンプキン
15 － 木 －	ガバオ丼 ちりめんサラダ スープ（ピーマン・えのき茸） りんご	米、ウエハース、油、粉糖、砂糖	鶏肉、ヨーグルト、ちりめんじゃこ	大根、ピーマン、玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、えのき茸、にんじん、ピーマン	しょうゆ、オイスターソース、酢、コンソメ、みりん、食塩、酒、バジル粉	牛乳 フルーツヨーグルトがけ ウエハース 麦茶	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 186 mg	ブチ肉まん
16 － 金 －	かしわうどん 五目きんぴら スティックチーズ バナナ	うどん、米、油、砂糖、ごま油	鶏肉、卵、チーズ、ツナ、竹輪、いか	バナナ、ごぼう、ほうれん草、なめ茸、にんじん、こんにゃく、ねぎ、椎茸、のり	麦茶、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ツナとなめ茸のご飯 乳：小魚 幼：するめ 麦茶	エネルギー 524 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 222 mg	スイートポテト
17 － 土 －	豚肉の甘辛丼 わかめとコーンのサラダ スープ（キャベツ・玉葱・パセリ） りんご	米、油、砂糖、ごま油	豚肉、牛乳、みそ	キャベツ、りんご、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、わかめ、ニンニク、しょうが	麦茶、しょうゆ、酒、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 フルーチェ 麦茶	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 23.1 g カルシウム 199 mg	チーズドッグ
19 － 月 －	ゆかりご飯 バナナ かじきの西京焼き 野菜と鶏肉のごま和え すまし汁（かまぼこ・みつば）	米、ビスケット、ごま、砂糖、ごま油	かじき、鶏肉、牛乳、かまぼこ、みそ、かじき	バナナ、きゅうり、三つ葉、わかめ、レモン果汁	麦茶、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	牛乳 杏仁豆腐 ビスケット 麦茶	エネルギー 519 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 13.4 g カルシウム 205 mg	ブチ肉まん
20 － 火 －	エビチリ焼きそば ミモザサラダ スープ（鶏肉・えのき茸・ねぎ） キウイフルーツ	スパゲティー、小麦粉、マヨネーズ、ごま油、オリーブ油、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、卵、えび	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、れんこん、えのき茸、ねぎ、にら	ケチャップ、ソース、めんつゆ、しょうゆ、食塩、コンソメ、酢	牛乳 れんこんらちミ 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 27.8 g カルシウム 299 mg	スティックナゲット
21 － 水 －	納豆ご飯 ぶどう つくね焼き 三色和え 味噌汁（豆腐・なめこ・葱）	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、バター	牛乳、鶏肉、豆腐、納豆、卵、みそ、卵	ぶどう、きゅうり、ねぎ、なめこ、にんじん、のり、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩、こしょう	牛乳 さつま芋パイ 牛乳	エネルギー 668 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 29.3 g カルシウム 317 mg	焼きおにぎり

日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食・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	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
22 － 木 －	レーズンロールパン りんご 白身魚のフライ シルバーサラダ コーンスープ	パン、米、マヨネーズ、春雨、パン粉、油、小麦粉、バター	メルルーサ、牛乳、卵、豚肉、生クリーム	りんご、玉ねぎ、とうもろこし、きゅうり、とうもろこし、ねぎ、にんじん	麦茶、食塩、ソース、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、こしょう、こしょう	牛乳 焼豚チャーハン 麦茶	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 24.6 g カルシウム 200 mg	スイートパンプキン
23 － 金 －	中華風そばろ丼 野菜の塩昆布和え にら玉スープ キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、粉糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、卵	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、たけのこ、にら、昆布、椎茸、しょうが	しょうゆ、酒、ココア、コンソメ、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 620 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 27.6 g カルシウム 334 mg	チーズドッグ
24 － 土 －	おかめうどん ごま味噌和え りんご	うどん、小麦粉、砂糖、麩、ごま、ごま	牛乳、鶏肉、卵、かまぼこ、チーズ、みそ	りんご、キャベツ、小松菜、ほうれん草、にんじん、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、みりん	牛乳 チーズ入り蒸しパン 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.1 g カルシウム 384 mg	ブチ肉まん
26 － 月 －	カレーライス ブロッコリーサラダ ミネストローネ ぶどう	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、マカロニ、オリーブ油	牛乳、豚肉、卵、ハム、ベーコン	玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、トマト缶、とうもろこし、セロリ	カレールウ、ケチャップ、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 バナナマフィン 牛乳	エネルギー 738 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 29.6 g カルシウム 290 mg	スイートポテト
27 － 火 －	チーズロールパン バナナ 高野豆腐入りハンバーグ 海藻のごまみそサラダ スープ（ベーコン・玉葱・コーン）	チーズロールパン、ビーフン、油、パン粉、砂糖、ごま、ごま油	豚肉、牛乳、えび、卵、ベーコン、高野豆腐、みそ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ピーマン、ひじき、わかめ	ケチャップ、酢、しょうゆ、ソース、食塩、オイスターソース、コンソメ	牛乳 五目ビーフン りんごジュース	エネルギー 563 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 25.1 g カルシウム 245 mg	チーズドッグ
28 － 水 －	ツナのケチャップライス チキンカツ メロン サラダスパゲッティー わかめのかき玉スープ	米、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、ツナ、チーズ、ハム	メロン、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース、わかめ	ケチャップ、ソース、食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう	牛乳 ロールケーキ 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 27.8 g カルシウム 317 mg	ブチ肉まん
29 － 木 －	みそラーメン ひじきサラダ スティックチーズ ぶどう	中華めん、米、砂糖、油、ごま油	豚肉、なると、チーズ、鮭、ツナ、みそ	もやし、ほうれん草、にんじん、さやえんどう、ねぎ、さやいんげん、ひじき	麦茶、しょうゆ、酢、めんつゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳 鮭寿司 麦茶	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.0 g カルシウム 249 mg	スイートパンプキン
30 － 金 －	ご飯 りんご 真珠蒸し 青菜もやし人参のごま和え 味噌汁（じゃがいも、玉葱）	米、パン、じゃがいも、もち米、砂糖、油、ごま、片栗粉、砂糖、粉糖	牛乳、豚肉、卵、みそ	りんご、ほうれん草、玉ねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 揚げパン 牛乳	エネルギー 642 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 23.8 g カルシウム 285 mg	スティックナゲット
31 － 土 －	ツナトマトスパゲッティー ジャーマンポテト スープ（ハム・キャベツ・人参） バナナ	スパゲッティー、じゃがいも、小麦粉、バター、粉糖、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、ツナ、ベーコン、ハム、卵、チーズ	玉ねぎ、バナナ、トマト缶、キャベツ、しめじ、にんじん、さやいんげん、ニンニク	ケチャップ、食塩、ワイン、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、こしょう、こしょう	牛乳 わくわくクッキー 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 26.0 g カルシウム 273 mg	焼きおにぎり

- 0. 1. 2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。
- 28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。

