



11 月 献 立 表

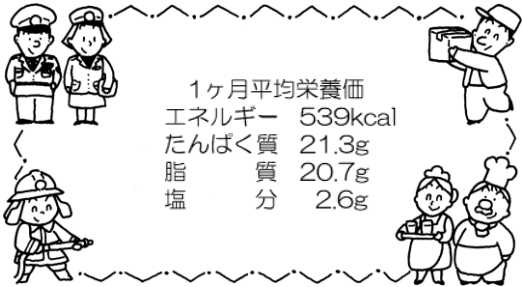


かすみ保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名（昼食・午後おやつ）				午前おやつ 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 ）	鶏南蛮うどん 青菜もやし人参のごま和え バナナ	うどん、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、卵、チーズ	ほうれん草、バナナ、もやし、にんじん、ねぎ、わかめ	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 529 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 15.8 g カルシウム 363 mg	焼きおにぎり
04 （ 火 ）	ご飯 みかん 鶏の唐揚げ 小松菜とコーンのごま和え 味噌汁（じゃが芋・葱・わかめ）	米、さつまいも、じゃがいも、片栗粉、ホットケーキ粉、蜂蜜、バター、油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、みそ	小松菜、みかん、りんご、とうもろこし、ねぎ、にんじん、しょうが、ニンニク、わかめ	しょうゆ、酒	牛乳 さつま芋りんごマフィン 牛乳	エネルギー 752 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 30.0 g カルシウム 361 mg	チーズドッグ
05 （ 水 ）	醤油ラーメン 根野菜の炒り煮 スティックチーズ 柿	中華めん、米、里いも、ごま油、砂糖、油	豚肉、なると、チーズ、鮭	柿、にんじん、ほうれん草、こんにゃく、れんこん、とうもろこし、ねぎ、わかめ	だし汁、麦茶、しょうゆ	牛乳 鮭と青菜の混ぜご飯 幼児：するめ 乳児：小魚 麦茶	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 13.2 g カルシウム 240 mg	ブチ肉まん
06 （ 木 ）	ビビンバ丼 ツナの醤油サラダ スープ（えのき茸・セロリ・パセリ） キウイフルーツ	米、小麦粉、バター、砂糖、砂糖、油、ごま油、粉糖、ごま	牛乳、豚肉、ツナ、みそ	キウイフルーツ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、もやし、えのき茸、きゅうり	しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 スノーボールクッキー 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 28.8 g カルシウム 271 mg	焼きおにぎり
07 （ 金 ）	黒糖ロールパン バナナ かじきの洋風ソースかけ ジャーマンポテト チンゲン菜のクリームスープ	黒糖ロールパン、じゃがいも、もち米、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	かじき、牛乳、鶏肉、ベーコン、かじき	玉ねぎ、バナナ、チンゲン菜、ねぎ、大根、さやいんげん、椎茸、しょうが	麦茶、ケチャップ、コンソメ、食塩、しょうゆ、酒、こしょう、こしょう	牛乳 参鶏湯風スープ 麦茶	エネルギー 516 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 23.2 g カルシウム 207 mg	チーズドッグ
08 （ 土 ）	豚肉のしょうが焼き丼 お浸し（キャベツ・もやし・人参） スープ（白菜・人参） りんご	米、マカロニ、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、きな粉、かつお節	玉ねぎ、りんご、キャベツ、もやし、白菜、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 23.8 g カルシウム 281 mg	ブチ肉まん
10 （ 月 ）	バターチキンカレー ブロッコリーとツナのさっぱりサラダ スープ（もやし・葱・人参） パイナップル	米、油、バター、春巻の皮	牛乳、鶏肉、チーズ、ヨーグルト、ツナ、生クリーム	玉ねぎ、パイナップル、トマト缶、ブロッコリー、もやし、ねぎ、にんじん、しめじ	カレールウ、ケチャップ、めんつゆ、ソース、酢、コンソメ、カレー粉、食塩	牛乳 春巻きチーズ 牛乳	エネルギー 643 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 32.2 g カルシウム 428 mg	焼きおにぎり
11 （ 火 ）	ご飯 みかん ピーマンの肉づめ ポテトサラダ 味噌汁（卵・えのき茸・ねぎ）	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、バター、パン粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、生クリーム、チーズ、みそ、ハム	みかん、とうもろこし、玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、ブルーベリージャム	ケチャップ、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳 ベリービスケット 牛乳	エネルギー 712 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 35.0 g カルシウム 331 mg	チーズドッグ
12 （ 水 ）	塩焼きそば 野菜と鶏肉の中華和え スープ（ハム・小松菜） りんご	焼そばめん、米、もち米、油、砂糖、ごま油	豚肉、鶏肉、豚肉、ハム、油揚げ、えび	キャベツ、りんご、もやし、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、小松菜、だけのこ	麦茶、しょうゆ、酢、食塩、酒、コンソメ、こしょう	牛乳 筍と桜えびのおこわ 麦茶	エネルギー 395 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 11.5 g カルシウム 72 mg	ブチ肉まん
13 （ 木 ）	三色丼 マロニーの金平 味噌汁（さつまいも・青菜） 柿	米、さつまいも、ホットケーキ粉、マロニー、砂糖、油、粉糖、ごま油	牛乳、卵、鶏肉、生クリーム、ヨーグルト、みそ、さつま揚げ	もも、柿、ほうれん草、にんじん、ごぼう、さやえんどう、椎茸	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 黄桃クラフティー 牛乳	エネルギー 652 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 21.7 g カルシウム 305 mg	焼きおにぎり
14 （ 金 ）	海苔とチーズのサンドイッチ 白身魚のフライ バナナ キャベツとしめじのじゃこ炒め スープ（鶏肉・わかめ・セロリ）	食パン、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉、オリーブ油	乳酸菌飲料、メルルーサ、鶏肉、ウインナー、チーズ、卵、ちりめんじゃこ	キャベツ、バナナ、しめじ、セロリ、のり、わかめ、ニンニク	ソース、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 ミニパイ ヤクルト	エネルギー 611 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 31.6 g カルシウム 267 mg	チーズドッグ
15 （ 土 ）	卵としうどん 酢の物 みかん	うどん、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉	牛乳、卵、鶏肉、なると、しらす	みかん、きゅうり、ほうれん草、玉ねぎ、ねぎ、わかめ	しょうゆ、みりん、ココア、酢	牛乳 ココアカップケーキ 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 22.4 g カルシウム 296 mg	ブチ肉まん
17 （ 月 ）	ご飯 柿 筑前煮 切り干し大根とツナの和え物 味噌汁（豆腐・しめじ・ほうれん草）	米、里いも、さつまいも、餃子の皮、砂糖、油、バター、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、鶏肉、竹輪、ツナ、みそ	柿、にんじん、こんにゃく、しめじ、ごぼう、きゅうり、ほうれん草、さやいんげん	しょうゆ、酒	牛乳 おさつ餃子 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 20.5 g カルシウム 333 mg	焼きおにぎり
18 （ 火 ）	肉みそスパゲティ ブロッコリーサラダ スープ（キャベツ・人参） バナナ	スパゲティ、米、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、片栗粉、バター	豚肉、卵、ウインナー、みそ、ハム、かつお節	玉ねぎ、バナナ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし	麦茶、しょうゆ、食塩、みりん、コンソメ、こしょう、パセリ粉	牛乳 卵チャーハン 麦茶	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 24.3 g カルシウム 174 mg	チーズドッグ
19 （ 水 ）	しめじご飯 りんご さばの煮付け 五目野菜のたらこ和え 味噌汁（大根・わかめ）	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、粉糖、ごま油	牛乳、さば、豆腐、たらこ、卵、スキムミルク、みそ、油揚げ、さば	りんご、大根、しめじ、にんじん、もやし、小松菜、ごぼう、だけのこ、わかめ	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 豆腐トナツ 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 22.6 g カルシウム 374 mg	ブチ肉まん

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
		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～）
20 － 木 －	焼き鳥丼 ひじきサラダ スープ（ピーマン・えのき茸） みかん	米、食パン、麦芽飲料、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、ツナ、しらす	みかん、玉ねぎ、えのき茸、さやえんどう、ピーマン、にんじん、ひじき、のり	しょうゆ、めんつゆ、みりん、酢、コンソメ、食塩	牛乳 しらすマヨトースト ミロ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 32.2 g 脂 質 21.4 g カルシウム 447 mg	焼きおにぎり
21 － 金 －	レーズンロールパン パイナップル タンドリーサーモン ポパイサラダ ミネストローネ	パン、マヨネーズ、せんべい、マカロニ、オリーブ油	鮭、カルピス、卵、ヨーグルト、ハム、ベーコン、鮭	パイナップル、ほうれん草、バナナ、玉ねぎ、みかん、キャベツ、パイナップル	麦茶、ケチャップ、バセリ粉、食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳 カルピスポンチ せんべい 麦茶	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.9 g カルシウム 206 mg	チーズドッグ
22 － 土 －	ハヤシライス フレンチサラダ わかめスープ バナナ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、卵	キャベツ、バナナ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、グリーンピース、わかめ	ハヤシルウ、酢、食塩、しょうゆ、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 659 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 27.6 g カルシウム 294 mg	プチ肉まん
25 － 火 －	ご飯 みかん 肉じゃが 三色和え 味噌汁（なす・油揚げ）	じゃがいも、米、小麦粉、しらたき、バター、粉糖、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、みそ、油揚げ	みかん、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、なす、さやいんげん、レモン	しょうゆ、みりん、酢	牛乳 レモンクッキー 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.6 g カルシウム 285 mg	焼きおにぎり
26 － 水 －	★なめこうどん 白菜サラダ スティックチーズ 柿	うどん、米、油、砂糖、ごま	鶏肉、チーズ、かまぼこ、みそ	柿、白菜、なめこ、みかん、きゅうり、ねぎ、にんじん、わかめ	麦茶、しょうゆ、酢、みりん、食塩、こしょう	牛乳 米の五平餅 麦茶	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.0 g カルシウム 244 mg	チーズドッグ
27 － 木 －	ハムカツバーガー パナナ マセドアンサラダ ブロッコリー スープ（豚肉・にんじん・セロリ）	ショートケーキ、パンズパン、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、パン粉	牛乳、ハム、豚肉、卵、ホイップクリーム	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、もも、みかん、セロリ	しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 フルーツワッフルケーキ 牛乳	エネルギー 844 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 43.6 g カルシウム 278 mg	プチ肉まん
28 － 金 －	ご飯 りんご 肉団子の酢豚 青菜と人参の醤油サラダ すまし汁（かまぼこ・みつば）	米、砂糖、油、片栗粉、バター、ごま油	牛乳、豚肉、かまぼこ、ツナ	ほうれん草、りんご、玉ねぎ、にんじん、パイナップル、たけのこ、みつば、ピーマン	しょうゆ、酢、ケチャップ、酒、食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳 カレーポップコーン 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 20.7 g カルシウム 263 mg	焼きおにぎり
29 － 土 －	ナポリタン オーロラサラダ スープ（葱・わかめ） キウイフルーツ	スパゲティー、米、マヨネーズ、油、砂糖	ベーコン、ハム、ちりめんじゃこ、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、ねぎ	麦茶、ケチャップ、ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 じゃこいりわかめおにぎり 麦茶	エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.3 g カルシウム 187 mg	チーズドッグ

- 0. 1. 2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。
- ☆13日きりんぐみが食育でさつまいもの味噌汁を作ります。
- 27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。



1ヶ月平均栄養価

エネルギー 539kcal

たんぱく質 21.3g

脂 質 20.7g

塩 分 2.6g