



1 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	補食 （18：30～）	栄 養 価
		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			
05 （ 月 －	鶏の照りマヨ丼 野菜の納豆和え（青菜、人参、もやし） 味噌汁（白菜・葱・しめじ） みかん	米、米粉、砂糖、バター、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、鶏肉(小間切れ)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、挽きわりなっとう	みかん、りんご、もやし、ほうれんそう、はくさい、キャベツ、にんじん、ねぎ、しめじ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、こしょう	牛乳 米粉とりんごのケーキ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 619 kcal たんばく質 24.9 g 脂 質 25.3 g カルシウム 292 mg
06 （ 火 －	しらすご飯 パナナ ハンバーグステーキソースがけ シルバーサラダ スープ（キャベツ・玉葱・コーン）	米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖、パン粉(生)、ごま/いり（白）	豚肉(ひき肉)、卵、牛乳、ハム(細切り)、しらす干し(半乾燥)、チーズ(粉)、チーズ	たまねぎ、パナナ、キャベツ、ホールコーン、きゅうり、にんじん	麦茶(抽出液)、米酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう、ナツメグ	牛乳 ポテトおやき 麦茶	ブチ肉まん	エネルギー 582 kcal たんばく質 23.5 g 脂 質 28.1 g カルシウム 194 mg
07 （ 水 －	エビチリ焼きそば 野菜と鶏肉の中華和え わかめのかき玉スープ りんご	焼きそばめん、米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	卵、えび(むき身)、鶏肉(ささ身)、厚揚げ	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、だけのこ、かぶ、せり、しいたけ、わかめ、ニンニク、しょうが	麦茶(抽出液)、ケチャップ、しょうゆ、酢、ウスターソース、食塩、コンソメ、酒、パセリ粉	牛乳 七草粥風汁がけご飯 麦茶	チーズドック	エネルギー 503 kcal たんばく質 23.1 g 脂 質 10.7 g カルシウム 188 mg
08 （ 木 －	メープルバターサンド 鶏肉のケチャップ焼き ちりめんサラダ パイナップル コーンスープ	食パン(8枚切) 45g、油、バター、砂糖、春巻の皮、メープルシロップ	牛乳、鶏肉(もも)、チーズ(ピザ用)、生クリーム、ちりめんじゃこ	パイナップル、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ホールコーン、にんじん、クリームコーン	ケチャップ、中濃ソース、米酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、白こしょう、こしょう	牛乳 春巻きチーズ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 624 kcal たんばく質 29.2 g 脂 質 37.2 g カルシウム 438 mg
09 （ 金 －	ご飯 パナナ ぶりの照り焼き 五色野菜のごま醤油和え 豚汁	米、砂糖、白玉粉、せんべい(星たべ)、ごま/すり（白）、油	ぶり、あずき(乾)、豚肉(もも)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	パナナ、だいこん、にんじん、もやし、きゅうり、ホールコーン、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、しょうが	麦茶(抽出液)、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 お汁粉 せんべい 麦茶	ブチ肉まん	エネルギー 653 kcal たんばく質 27.4 g 脂 質 18.8 g カルシウム 207 mg
10 （ 土 －	磯うどん じゃが芋のそぼろ煮 みかん	干しうどん、じゃがいも、米、砂糖、油、ごま/いり（白）	豚肉(もも)、豚肉(ひき肉)、かまぼこ、チーズ、かつお節	たまねぎ、みかん、にんじん、ねぎ、さやいんげん、わかめ、焼のり	麦茶(抽出液)、しょうゆ、食塩、本みりん	牛乳 チーズおかかおにぎり 麦茶	チーズドック	エネルギー 497 kcal たんばく質 20.8 g 脂 質 11.8 g カルシウム 203 mg
13 （ 火 －	セサミパン いちご チリコンカン ほうれん草の醤油フレンチ スープ（えのき茸・玉葱・セロリ）	強力粉、米、ごま/いり（黒）、油、砂糖	豚肉(ひき肉)、大豆(水煮)、しらす干し(半乾燥)、たらこ	たまねぎ、カットトマト、いちご、ほうれんそう、えのきだけ、セロリ、焼のり	麦茶(抽出液)、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、米酢、パセリ粉	牛乳 たらこおにぎり 麦茶	焼きおにぎり	エネルギー 569 kcal たんばく質 26.4 g 脂 質 19.0 g カルシウム 271 mg
14 （ 水 －	♪醤油ラーメン 炊き合わせ スティックチーズ りんご	中華めん(生)、じゃがいも、さといも、ホットケーキ粉、油、砂糖、小麦粉、三温糖、ごま油	鶏肉(小間切れ)、卵、豚肉(もも)、なると、チーズ、とうふ(凍り豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、だいこん、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、さやえんどう、わかめ	だし汁(かつお・昆布)、麦茶(抽出液)、しょうゆ、本みりん	牛乳 味噌ポテト 麦茶	ブチ肉まん	エネルギー 549 kcal たんばく質 29.3 g 脂 質 20.5 g カルシウム 265 mg
15 （ 木 －	かしわご飯 パナナ はんぺんのチーズフライ ブロッコリーサラダ 味噌汁（油揚げ・ねぎ）	米、小麦粉、砂糖、バター、パン粉、油、マヨネーズ	牛乳、はんぺん、鶏肉(小間切れ)、卵、チーズ、油揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	パナナ、ブロッコリー、ブルーベリー、にんじん、ねぎ、ホールコーン、ごぼう、干しいたけ	しょうゆ、食塩	牛乳 ブルーベリーマフィン 牛乳	チーズドック	エネルギー 712 kcal たんばく質 27.4 g 脂 質 32.5 g カルシウム 370 mg
16 （ 金 －	♪小江戸カレー 野菜の塩昆布和え スープ（ベーコン・わかめ・セロリ） みかん	米、さつまいも、ビスケット、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、カルピス(5倍希釈)、ベーコン	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、もも、パイナップル、ごまつな、セロリ、塩こんぶ、粉かんでん、わかめ	カレールウ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 フルーツカルピスゼリー ビスケット 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 592 kcal たんばく質 19.0 g 脂 質 19.3 g カルシウム 332 mg
17 （ 土 －	焼肉丼 お浸し（青菜・キャベツ・人参） スープ（えのき茸・玉葱・パセリ） パナナ	米、マカロニ、砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、パナナ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきだけ、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 マカロニきな粉 牛乳	ブチ肉まん	エネルギー 596 kcal たんばく質 27.2 g 脂 質 23.6 g カルシウム 272 mg
19 （ 月 －	ライムギパン いちご ★ケーニヒスベルガークロプセ ザワークラウト アイントopf	ライ麦パン、じゃがいも、ビスケット、バター、砂糖、小麦粉、パン粉(生)	牛乳、豚肉(ひき肉)、卵、チーズ(クリーム)、生クリーム、ヨーグルト(無糖)、ウインナー	キャベツ、いちご、たまねぎ、レッドキャベツ、にんじん、レモン	米酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、しょうゆ、こしょう、ナツメグ	牛乳 ケーゼルト 牛乳	チーズドック	エネルギー 746 kcal たんばく質 30.3 g 脂 質 41.7 g カルシウム 389 mg
20 （ 火 －	ご飯 みかん 鮭のマヨネーズ焼き 大根のそぼろ煮 こんにゃくの炒め汁	米、ぎょうざの皮、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	牛乳、さけ、カルピス、豚肉(もも)、鶏肉(ひき肉)、チーズ(ピザ用)、ベーコン	だいこん、みかん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、つきこん、えのきだけ、ホールコーン、さやいんげん、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、食塩、本みりん、こしょう	牛乳 ☆♪餃子の皮ピザ カルピス 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 624 kcal たんばく質 30.5 g 脂 質 24.6 g カルシウム 351 mg
21 （ 水 －	和風スパゲティー ポパイサラダ スープ（コーン・玉葱） パナナ	スパゲティー、マヨネーズ、白玉粉、油、小麦粉、砂糖、ごま/いり（白）	牛乳、豚肉(もも)、とうふ、卵、ハム、つぶしあん、干しえび、かつお節	パナナ、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、ホールコーン、にんじん、しめじ、しいたけ、ピーマン、刻みのり	しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、白こしょう、こしょう	牛乳 ごま団子 牛乳	ブチ肉まん	エネルギー 548 kcal たんばく質 23.6 g 脂 質 24.8 g カルシウム 327 mg
22 （ 木 －	人参ごはん りんご 豆腐しゅうまい 味噌汁（大根・油揚げ・玉葱） 青菜とハムのソテー	米、さつまいも、三温糖、シュウマイの皮、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、しいたけ、粉かんでん	麦茶(抽出液)、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 いもようかん 麦茶	チーズドック	エネルギー 473 kcal たんばく質 17.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 201 mg

23 ー 金 ー	ベーコンピラフ　パイナップル えびフライ マカロニサラダ　ミニトマト スープ（鶏肉・えのき茸）	プリン、米、パン粉、マヨネーズ、マカロニ、油、小麦粉、バター、ビスケット	牛乳、えび、鶏肉（小間切れ）、ベーコン、ホイップクリーム、卵、ハム（細切り）	ミニトマト、パイナップル、いちご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、みかん、えのきだけ、ねぎ、キウイフルーツ	中濃ソース、コンソメ、食塩、こしょう、パセリ粉	牛乳 プリン・ア・ラモード 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 767 kcal たんぱく質 32.5 g 脂　　質 37.1 g カルシウム 352 mg
24 ー 土 ー	五目うどん れんこんとさつま揚げの金平 みかん	干しうどん、小麦粉、砂糖、油、麴（焼酎）、こま/いり（白）	牛乳、卵、豚肉（もも）、さつま揚げ、かまぼこ	みかん、れんこん、バナナ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、レモン（果汁）、干しいたけ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳 バナナマフィン 牛乳	ブチ肉まん	エネルギー 610 kcal たんぱく質 24.6 g 脂　　質 20.6 g カルシウム 301 mg
26 ー 月 ー	ふりかけご飯　りんご かに玉風 青菜とコーンのごま和え 味噌汁（じゃがいも、玉葱）	米、じゃがいも、ペンネ、砂糖、こま/すり（白）、油、オリーブ油、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、ベーコン、かにかまぼこ、米みそ（淡色辛みそ）	ほうれんそう、たまねぎ、りんご、トマト、にんじん、ねぎ、ホールコーン、たけのこ、干しいたけ、ニンニク	ケチャップ、しょうゆ、ふりかけ（のり玉）、酒、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 ペンネトマトソース 牛乳	チーズドック	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.1 g 脂　　質 21.8 g カルシウム 333 mg
27 ー 火 ー	豚肉のはちみつレモン焼き丼 酢味噌和え すまし汁（豆腐・えのき） パイナップル	米、干しとうもろ、油、はちみつ、砂糖	豚肉（ロース）、とうふ（木綿豆腐）、ちくわ、豚肉（もも）、かまぼこ、米みそ（淡色辛みそ）	パイナップル、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、レモン、ねぎ、えのき、わかめ（乾）	麦茶（抽出液）、しょうゆ、米酢、酒、本みりん、食塩	牛乳 ♪にゅうめん 麦茶	焼きおにぎり	エネルギー 579 kcal たんぱく質 28.4 g 脂　　質 22.2 g カルシウム 186 mg
28 ー 水 ー	♪あんかけうどん さつま芋サラダ スティックチーズ みかん	うどん、さつまいも、小麦粉、ミロ、バター、マヨネーズ、コーンフレーク、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉（もも）、なると、チーズ、卵、ベーコン	みかん、かぼちゃ、ねぎ、えのきだけ、にんじん、きゅうり、干しぶどう、しいたけ	しょうゆ、本みりん	牛乳 ロッククッキー ミロ	ブチ肉まん	エネルギー 690 kcal たんぱく質 23.6 g 脂　　質 29.0 g カルシウム 528 mg
29 ー 木 ー	チーズロールパン　バナナ かじきの洋風ソースかけ 春雨と卵のソテー ミネストローネ	チーズロールパン、米、もち米、はるさめ、油、マカロニ、砂糖、小麦粉、オリーブ油、ごま油	かじき、卵、豚肉（ひき肉）、ベーコン、するめ、かじき	バナナ、たまねぎ、キャベツ、トマト、たけのこ、にんじん、セロリ、ねぎ、こまつな、しいたけ、しょうが、ニンニク	麦茶（抽出液）、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、米酢、酒、パセリ粉、こしょう	牛乳 中華風おこわ 乳：小魚 幼：するめ	チーズドック	エネルギー 625 kcal たんぱく質 29.6 g 脂　　質 22.6 g カルシウム 167 mg
30 ー 金 ー	わかめご飯　いちご 肉じゃが セロリと鶏肉のごま味噌和え すまし汁（はんぺん・みつば）	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、しらたき、油、押麦、こま/すり（白）、粉糖、ごま油	牛乳、とうふ（木綿豆腐）、豚肉（もも）、鶏肉（ささ身）、はんぺん、米みそ（淡色辛みそ）	いちご、たまねぎ、にんじん、セロリ、きゅうり、みつば、さやいんげん	しょうゆ、本みりん、ココア（ビュアココア）、米酢、食塩	牛乳 豆腐入りココアケーキ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23.0 g 脂　　質 23.4 g カルシウム 355 mg
31 ー 土 ー	ハヤシライス コールスローサラダ スープ（玉葱・わかめ） りんご	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、油	牛乳、豚肉（もも）、卵	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、グリーンピース、わかめ	ハヤシルー、米酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 人参カップケーキ 牛乳	ブチ肉まん	エネルギー 639 kcal たんぱく質 18.6 g 脂　　質 26.1 g カルシウム 283 mg

- 0. 1. 2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。
- 23日は誕生会です。
- 19日は、ドイツウィークの一環としてドイツ料理を提供します。
- ☆20日は、ひつじぐみが餃子の皮でピザを作ります。
- ★印は新しいメニューです。
- ♪印はきりんぐみのリクエストメニューです。
- 都合により一部変更する場合があります。

