

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 一 月 一	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、もし、ほうれんそう、色辛みそ、挽きわりなっとう	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 たんぱく質 24.9 g 脂質 25.3 g カルシウム 292 mg
06 一 火 一	しらすご飯 バナナ ハンバーグステーキソースかけ 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、はるさぬ、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(粉末チーズ)	たまねぎ、バナナ、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、バセリ粉、こしょう、ナツメグ	牛乳 ボテトおやき 麦茶	チーズドック	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 28.1 g カルシウム 194 mg
07 一 水 一	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、さやうり、ねぎ、たけのこ、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、酒バセリ粉	牛乳 七草粥風汁かけご飯 麦茶	チーズドック	エネルギー 503 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 10.7 g カルシウム 188 mg
08 一 木 一	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、さやうり、ねぎ、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、バセリ粉、白ごしょく、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 たんぱく質 29.2 g 脂質 37.2 g カルシウム 438 mg
09 一 金 一	ご飯 バナナ 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(屋たべよ)、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)	バナナ、だいこん、にんじん、もし、さやうり、ねぎ、ピーマン、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	チーズドック	エネルギー 653 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 18.8 g カルシウム 207 mg
10 一 土 一	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 たんぱく質 20.8 g 脂質 11.8 g カルシウム 203 mg
13 一 火 一	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、バセリ粉	牛乳 たらこおにぎり 麦茶	焼きおにぎり	エネルギー 569 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 19.0 g カルシウム 271 mg
14 一 水 一	♪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、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 味噌ボテト 麦茶	チーズドック	エネルギー 549 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 20.5 g カルシウム 265 mg
15 一 木 一	かしわご飯 バナナ はんぺんのチーズフライ プロッコリーサラダ 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、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、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、干しあじたけ	麦茶(抽出液)、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 たんぱく質 27.4 g 脂質 32.5 g カルシウム 370 mg
16 一 金 一	♪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、ピスケット、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、カルビス(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、もし、パイナップル、こまつな、セロリ、塩こんぶ、粉かんてん、わかめ	カレールウ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 フルーツカルビスゼリー ピスケット 牛乳	チーズドック	エネルギー 592 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 19.3 g カルシウム 332 mg
17 一 土 一	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) バナナ	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、バナナ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきだけ、ビーマン、ニンニク、しょうが	牛乳 マカロニきな粉 牛乳	牛乳 マカロニきな粉 牛乳	チーズドック	エネルギー 596 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 23.6 g カルシウム 272 mg
19 一 月 一	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 アイントプフ	ライ麦パン、じゃがいも、ピスケット、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、バセリ粉、しょうゆ、こしょう、ナツメグ	牛乳 ケーゼトルテ 牛乳	チーズドック	エネルギー 746 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 41.7 g カルシウム 389 mg
20 一 火 一	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、カルビス、豚肉(もも)、鶏肉(ひき肉)、チーズ(ピザ用)、ベーコン	たいこん、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、ビーマン	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 カルビス 牛乳	チーズドック	エネルギー 624 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 24.6 g カルシウム 351 mg
21 一 水 一	和風スマッシュティー パパイサラダ スープ(コーン・玉葱) バナナ	スマッシュティー、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、干しせひ、かつお節	バナナ、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、ビーマン、刻みのり	牛乳 ごま団子 牛乳	牛乳 ごま団子 牛乳	チーズドック	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 24.8 g カルシウム 327 mg
22 一 木 一	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、シュワマイの皮、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、粉かんてん	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 たんぱく質 17.2 g 脂質 15.6 g カルシウム 201 mg

23 ～ 金 ～	ベーコンピラフ えびフライ マカロニサラダ スープ（鶏肉・えのき茸）	パイナップル プリン、米、パ ン粉、マヨネー ズ、マカロニ、 油、小麦粉、バ ター、ビスクッ 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 ブル、いちご、たまね ぎ、きゅうり、にんじ ん、みかん、えのきた 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、バセ 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 ～ 土 ～	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、麺(焼心)、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	チーズドック	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 ～ 月 ～	ぶりかけご飯 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、ベニズ、砂 糖、ごま/すり (白)、油、オ リーブ油、マヨ ネース、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、だけのこ、 干ししいたけ、ニンニ ク	ケチャップ、 しょうゆ、ぶり かけ(のり玉)、 酒、酢、コンソ メ、食塩、バセ リ粉	牛乳 ベンネットマトソース 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 ～ 火 ～	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、干しうど ん、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、レモ ン、ねぎ、えのき、わ かめ(乾)	牛乳(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 ～ 水 ～	♪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、ハター、 マヨネース、 コーンフレー ク、片栗粉、 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	牛乳 ロッククッキー ミロ	牛乳 ♪にゅうめん 麦茶	チーズドック	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 ～ 木 ～	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、バセリ粉、 こしょう	牛乳 中華風おこわ 乳：小魚 幼：するめ	牛乳 ♪にゅうめん 麦茶	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 ～ 金 ～	わかめご飯 肉じゃが セロリと鶏肉のごま味噌和え すまし汁(はんべん・みつば)	じゃがいも、 米、小麦粉、砂 糖、しらたき、 油、押麦、ごま/ 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 べん、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	牛乳 豆腐入りコアカーキ 牛乳	牛乳 ♪にゅうめん 麦茶	チーズドック	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 ～ 土 ～	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、グリンピース、わ かめ	ハヤシルウ、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	牛乳 ♪にゅうめん 麦茶	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

- 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。

