



3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			
02 月	ご飯 デコボン ジャージャン豆腐 ナムル 豆苗入り卵スープ	米、パンネ、砂糖、油、オリーブ油、片栗粉、ごま油	豆腐、生クリーム、豚肉、卵、ベーコン、みそ、チーズ	玉ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、豆苗、しめじ、エリンギ、ねぎ、ねぎ、椎茸	麦茶、しょうゆ、米酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 クリームパンネ 麦茶	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 28.5 g カルシウム 255 mg	チーズドッグ
03 火	ちらし寿司 鶏の唐揚げ ツナの醤油サラダ すまし汁(花麩・わかめ・葱)	米、片栗粉、油、砂糖、麩、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、ツナ、油揚げ、でんぷん	キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、さやえんどう、椎茸、わかめ、のり	しょうゆ、米酢、酒、食塩	牛乳 ロールケーキ (ひなあられ付き) 牛乳	エネルギー 667 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 32.2 g カルシウム 385 mg	焼きおにぎり
04 水	シーフード焼きそば 白菜サラダ スープ(ベーコン・玉葱・コーン) いちご	焼きそばめん、米、油、ごま、ごま油	えび、あさり、ベーコン、ツナ、しらす	白菜、玉ねぎ、小松菜、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、ひじき	ソース、しょうゆ、米酢、食塩、みりん、コンソメ、こしょう、パセリ粉	牛乳 小松菜しらすおにぎり 麦茶	エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.3 g カルシウム 236 mg	ブチ肉まん
05 木	かぼちゃロールパン バナナ ポークシチュー ちりめんサラダ スープ(ピーマン・えのき茸)	パン、じゃがいも、小麦粉、バター、油、砂糖	牛乳、豚肉、生クリーム、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、バナナ、にんじん、大根、きゅうり、えのき茸、ジャム、ピーマン	米酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 いちごビスケット 牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 30.1 g カルシウム 303 mg	チーズドッグ
06 金	ご飯 りんご ★鮭のフライタルタルソースかけ 青菜もやし人参のごま和え 豚汁	米、小麦粉、砂糖、バター、マヨネーズ、パン粉、油、ごま	牛乳、鮭、卵、豚肉、おから、みそ、油揚げ	ほうれん草、大根、もやし、にんじん、ねぎ、らっきょう、こんにゃく、ごぼう	しょうゆ、ココア、食塩、パセリ粉	牛乳 おからのマーブルケーキ 牛乳	エネルギー 724 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 34.0 g カルシウム 335 mg	焼きおにぎり
07 土	カレーうどん じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	うどん、米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	豚肉、チーズ	玉ねぎ、バナナ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、さやいんげん	麦茶、しょうゆ、カレー粉、食塩	牛乳 チーズわかめご飯 麦茶	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 12.3 g カルシウム 195 mg	ブチ肉まん
09 月	ご飯 デコボン ♪焼き餃子 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、食パン、餃子の皮、バター、砂糖、ごま、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ	キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ねぎ、ピーマン、にら	しょうゆ、食塩	牛乳 シュガートースト 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.7 g カルシウム 315 mg	チーズドッグ
10 火	ちゃんぽんラーメン れんこんサラダ スティックチーズ りんご	ちゃんぽんめん、小麦粉、バター、マヨネーズ、粉糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、ツナ、えび、豚肉、チーズ、かまぼこ、あさり、卵	りんご、れんこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、ひじき	食塩	牛乳 ★わくわくクッキー 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 30.3 g カルシウム 350 mg	焼きおにぎり
11 水	セサミパン パイナップル ポルシチ 三色和え 牛乳	小麦粉、米、じゃがいも、砂糖、ごま、片栗粉、油	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、いか、生クリーム	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、トマトピューレ、ねぎ、ニンニク	ケチャップ、しょうゆ、酒、米酢、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉	牛乳 鶏雑炊、麦茶 乳：小魚 幼：するめ	エネルギー 623 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 18.9 g カルシウム 321 mg	ブチ肉まん
12 木	タコライス ひじきサラダ スープ(白菜・人参) バナナ	米、さつまいも、油、オリーブ油、砂糖	豚肉、カルピス、ツナ、チーズ	れんこん、白菜、キャベツ、さやえんどう、ごぼう、トマト、ピーマン、ひじき	ケチャップ、めんつゆ、米酢、しょうゆ、食塩、ソース、コンソメ、カレー粉	牛乳 ♪野菜チップス カルピス	エネルギー 435 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.7 g カルシウム 209 mg	チーズドッグ
13 金	わかめご飯 いちご ぶりの味噌焼き 青菜の磯和え けんちん汁	米、砂糖、せんべい、麦、油	牛乳、ぶり、豆腐、みそ、鶏肉、油揚げ	ほうれん草、みかん、キウイ、えのき茸、大根、にんじん、桃、もも、ごぼう、ねぎ	みりん、酒、しょうゆ、米酢、食塩	牛乳 フルーツポンチ せんべい 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 18.8 g カルシウム 291 mg	焼きおにぎり
14 土	豚肉の甘辛丼 酢の物 スープ(キャベツ・人参) デコボン	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、しらす、みそ	デコボン、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、わかめ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、米酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 蒸しパン 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 25.1 g カルシウム 302 mg	ブチ肉まん
16 月	ご飯 黄桃 さんまのかば焼き 鶏肉とキャベツのパンパンジー 味噌汁(豆腐・わかめ・玉葱)	米、小麦粉、砂糖、バター、ごま、油	牛乳、さんま、豆腐、鶏肉、卵、みそ	キャベツ、ねぎ、にんじん、わかめ、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、ココア、米酢、酒	牛乳 ココアカップケーキ 牛乳	エネルギー 802 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 41.6 g カルシウム 449 mg	チーズドッグ
17 火	チーズロールパン りんご チキンディアブロ風 粒マスタード入りポテトサラダ スープ(ハム・キャベツ・玉葱)	チーズロールパン、じゃがいも、そうめん、マヨネーズ、オリーブ油、パン粉、油、砂糖	鶏肉、豚肉、かまぼこ、ベーコン、ハム	りんご、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、わかめ、ニンニク	麦茶、ソース、しょうゆ、マスタード、みりん、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉	牛乳 にゅつめん 麦茶	エネルギー 620 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 32.2 g カルシウム 169 mg	焼きおにぎり
18 水	ナポリタン フレンチサラダ スープ(もやし・豚肉・葱) デコボン	スパゲティ、もち米、砂糖、油	あずき、ベーコン、ハム、豚肉、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、とうもろこし、きゅうり、ねぎ、ピーマン	麦茶、ケチャップ、ソース、米酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 ぼたもち 麦茶	エネルギー 573 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.5 g カルシウム 176 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 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			
19 木	ブルコギ丼 ブロッコリーとツナのさっぱりサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉葱・青菜) いちご	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ツナ、みそ	玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、ほうれん草、にんじん、りんご、ねぎ	しょうゆ、めんつゆ、酒、米酢	牛乳 中華風蒸しカステラ 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 22.2 g カルシウム 285 mg	チーズドッグ
21 土	キャベツとじゃこのスパゲッティ 大根サラダ わかめスープ りんご	じゃがいも、スパゲッティ、マヨネーズ、油、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、ベーコン、ちりめんじゃこ	キャベツ、大根、にんじん、小松菜、しめじ、とうもろこし、ねぎ、わかめ、ニンニク	しょうゆ、コンソメ、米酢、食塩、こしょう	牛乳 じゃがマヨネーズ 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 27.9 g カルシウム 339 mg	焼きおにぎり
23 月	卵とじうどん 五目きんぴら スティックチーズ デコボン	うどん、ホットケーキ粉、油、粉糖、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、鶏肉、豆腐、チーズ、竹輪、なるど、スキムミルク	デコボン、ごぼう、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、椎茸	しょうゆ、みりん	牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 21.9 g カルシウム 424 mg	プチ肉まん
24 火	ジャム&バターサンド(いちご) チーズインハンバーグ ジャーマンポテト コーンスープ パナナ	食パン、じゃがいも、米、バター、油、パン粉	牛乳、豚肉、卵、チーズ、ベーコン、生クリーム	玉ねぎ、バナナ、とうもろこし、とうもろこし、ジャム、ねぎ、さやいんげん	ケチャップ、食塩、しょうゆ、ソース、コンソメ、こしょう、パセリ粉	牛乳 焼豚チャーハン 麦茶	エネルギー 683 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 31.4 g カルシウム 254 mg	チーズドッグ
25 水	カレーライス わかめとコーンのサラダ 春雨スープ(にんじん・ねぎ・しいたけ) パイナップル	食パン、米、じゃがいも、バター、油、砂糖、春雨、粉糖、砂糖、ごま油	豚肉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、ねぎ、椎茸、わかめ	カレールーウ、しょうゆ、米酢、食塩、コンソメ	牛乳 レモンラスク りんごジュース	エネルギー 717 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 24.2 g カルシウム 173 mg	焼きおにぎり
26 木	納豆ご飯 いちご さばの煮付け 野菜と鶏肉の中華おえ 味噌汁(豆腐・なめこ・葱)	米、小麦粉、大和小麦、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	さば、豆腐、納豆、鶏肉、ベーコン、みそ、卵、かつお	キャベツ、きゅうり、なめこ、にんじん、ねぎ、玉ねぎ、もやし、のり	麦茶、しょうゆ、酢、ソース、みりん、食塩	牛乳 洋風お好み焼き 麦茶	エネルギー 533 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 21.6 g カルシウム 209 mg	プチ肉まん
27 金	ガバオ丼 ブロッコリーサラダ スープ(豚肉・キャベツ) りんご	米、小麦粉、砂糖、バター、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、ハム	ブロッコリー、ピーマン、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし、にんじん	しょうゆ、オイスターソース、紅茶、コンソメ、食塩、みりん、酒	牛乳 ミルクティーマドレーヌ 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 27.2 g カルシウム 276 mg	チーズドッグ
28 土	肉味噌うどん 和風サラダ デコボン	うどん、米、油、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま油	鶏肉、ツナ、みそ、しらす	デコボン、キャベツ、にんじん、ほうれん草、きゅうり、たけのこ、ねぎ、のり	麦茶、しょうゆ、酒、米酢、食塩	牛乳 塩昆布ツナおにぎり 麦茶	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.5 g カルシウム 199 mg	焼きおにぎり
30 月	ゆかりご飯 いちご シューマイ マロニーの金平 味噌汁(大根・油揚げ・青菜)	米、じゃがいも、マロニー、焼売の皮、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、みそ、さつま揚げ、油揚げ	大根、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、さやえんどう、椎茸	しょうゆ、酒、ケチャップ、みりん、食塩	牛乳 じゃが芋のカレット 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 22.2 g カルシウム 317 mg	プチ肉まん
31 火	ご飯 パナナ 油淋鶏 パンサンスー こんにゃくの炒め汁	米、マカロニ、砂糖、片栗粉、油、春雨、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、きな粉	もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、こんにゃく、えのき草、ニンニク、しょうが	しょうゆ、米酢、酒、食塩	牛乳 マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 666 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 25.9 g カルシウム 262 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。
 - 3日は誕生会です。
 - ★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。
 - ❁印のわくわくクッキーは食育できりんぐみが作ります。
- 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 542kcal

たんぱく質 21.3g

脂 質 20.7g

塩 分 2.7g

