



2月 献立表



かすみ保育園

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	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		
01	麦ご飯 みかん 肉じゃが ちりめんサラダ 味噌汁(油揚げ・ねぎ)	じゃがいも、米、小麦粉、しらたき、大和いも、油、麦、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、卵、ちりめんじゃこ、えび、かつお節	みかん、玉ねぎ、にんじん、大根、キャベツ、ねぎ、きゅうり、青のり	しょうゆ、ソース、酢、みりん、食塩、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 ★和風お好み焼き 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.1 g カルシウム 221 mg
02	かぼちゃロールパン パナナ 白身魚のピカタ 青菜もやし人参のごま和え ★白菜とツナのミルクスープ	パン、小麦粉、砂糖、バター、油、ごま、粉糖	牛乳、メルルーサ、卵、ツナ	ほうれん草、バナナ、白菜、もやし、にんじん、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、ソース、食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 ひじきクッキー 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.9 g カルシウム 278 mg
03	赤鬼ライス パイナップル チキンディアブロ風 ウインナーと野菜のソテー 味噌汁(麩・玉葱)	米、オリーブ油、パン粉、油、片栗粉、砂糖、麩、ごま	鶏肉、水煮大豆(国産)、ウインナー、卵、みそ、ちりめんじゃこ、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、パイン、にんじん、グリーンピース	ケチャップ、ソース、マスタード、みりん、しょうゆ、食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 大豆といりこの揚げ煮 ヨーグルト 麦茶	エネルギー 600 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 27.7 g カルシウム 193 mg
04	カレーうどん ひじきサラダ スティックチーズ りんご	うどん、米粉、バター、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、チーズ、卵、ツナ	玉ねぎ、りんご、バナナ、にんじん、ねぎ、さやえんどう、ひじき	しょうゆ、めんつゆ、酢、食塩、カレー粉	小魚・牛乳 米粉とバナナのケーキ 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 21.4 g カルシウム 248 mg
05	豚肉の甘辛丼 キャベツとちくわの味噌マヨネーズ スープ(えのき草・青菜) みかん	米、食パン、マヨネーズ、バター、砂糖、油	牛乳、豚肉、竹輪、みそ	キャベツ、みかん、ほうれん草、えのき草、ねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	小魚・牛乳 シュガートースト 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 28.5 g カルシウム 163 mg
07	ご飯 みかん ★つくね焼き ブロックリーのおかか和え 味噌汁(白菜・葱)	米、白玉粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、みそ、かつお節	みかん、ブロックリー、ねぎ、白菜、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、食塩、こしょう	小魚・牛乳 豆腐入り甘辛団子 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.1 g カルシウム 186 mg
08	★みそラーメン ツナの醤油サラダ スティックチーズ バナナ	じゃがいも、中華めん、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、なると、チーズ、ツナ、みそ	キャベツ、もやし、ほうれん草、とうもろこし、にんじん、きゅうり、ねぎ	しょうゆ、酒、食塩、こしょう	小魚・牛乳 ★フライドポテト 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 26.5 g カルシウム 234 mg
09	ふりかけご飯 パイナップル ふりの照り焼き 三色和え 味噌汁(じゃが芋・青菜)	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、油	牛乳、ぶり、卵、生クリーム、みそ	きゅうり、ほうれん草、ブルーベリージャム、にんじん、しょうが	しょうゆ、ふりかけ、みりん、酢	小魚・牛乳 ベリービスケット 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 22.3 g カルシウム 184 mg
10	★ホットドッグ フレンチサラダ コーンスープ りんご	パン、せんべい、油、バター、粉糖	牛乳、ヨーグルト、ウインナー、生クリーム	キャベツ、りんご、玉ねぎ、とうもろこし、みかん、きゅうり、にんじん	麦茶、ケチャップ、酢、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 フルーツヨーグルトかけ せんべい 麦茶	エネルギー 435 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 17.3 g カルシウム 122 mg
12	磯うどん 和風サラダ バナナ	うどん、米、油、砂糖、ごま油	豚肉、かまぼこ、しらす、かつお節	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、わかめ、のり	麦茶、しょうゆ、酢、みりん、食塩	小魚・牛乳 おかかおにぎり 麦茶	エネルギー 408 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 6.1 g カルシウム 58 mg
14	バターロールパン りんご パンブキンシチュー わかめとコーンのサラダ 牛乳	バターロールパン、米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ	玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、わかめ	麦茶、酢、しょうゆ、酒、食塩	小魚・牛乳 ツナのそぼろ寿司 幼: するめ、乳: 昆布 麦茶	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 18.9 g カルシウム 197 mg
15	ピラフ スープ(白菜・人参) チキンカツ いちご せんキャベツ ミニトマト	ドーナツ、米、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、卵	ミニトマト、いちご、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、白菜、きゅうり	ケチャップ、ソース、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉	小魚・牛乳 ドーナツ 牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 26.1 g カルシウム 188 mg
16	納豆ご飯 パイナップル かじきの西京焼き お浸し(青菜・もやし・人参) すまし汁(はんぺん・わかめ)	米、食パン、バター、砂糖	牛乳、かじき、納豆、ハム、チーズ、はんぺん、みそ、かつお節	パイナップル、もやし、ほうれん草、にんじん、わかめ、のり	ココア、しょうゆ、みりん、酒、食塩	小魚・牛乳 ★ハムチーズトースト ココア	エネルギー 562 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 18.0 g カルシウム 250 mg
17	★ミートソーススパゲティー 白菜サラダ スープ(ハム・キャベツ・人参) バナナ	スパゲティー、小麦粉、じゃがいも、油、オリーブ油	豚肉、ハム、卵、脱脂粉乳、チーズ	玉ねぎ、にんじん、白菜、大根、キャベツ、きゅうり、ねぎ、椎茸	麦茶、しょうゆ、ソース、酢、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 スキム入りすいとん 麦茶	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.3 g カルシウム 106 mg
18	ご飯 テコボン マーボー豆腐 バンサンスー 味噌汁(大根・青菜)	米、春雨、バター、砂糖、三温糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、うすら卵、みそ、卵	かぼちゃ、大根、もやし、きゅうり、ほうれん草、ねぎ、にんじん	しょうゆ、酢、酒	小魚・牛乳 パンブキンパイ 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 23.8 g カルシウム 227 mg

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ	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	午後おやつ	
19 土 -	かしわうどん 酢の物 バナナ	食パン、うどん、バター、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、しらす	バナナ、きゅうり、ほうれん草、ねぎ、ジャム、わかめ	しょうゆ、みりん、酢	小魚・牛乳 二色サンド 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.8 g カルシウム 168 mg
21 月 -	クロワッサン ボルシチ 菜果サラダ 牛乳	米、パン、じゃがいも、油、ごま	牛乳、豚肉、生クリーム	キャベツ、バナナ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、みかん、ねぎ、三つ葉	だし汁、麦茶、ケチャップ、酒、酢、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 豚肉の汁かけご飯 麦茶	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.9 g カルシウム 170 mg
22 火 -	ご飯 鮭のハムマヨ焼き 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(豆腐・なめこ)	米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、鮭、豆腐、ヨーグルト、卵、ハム、油揚げ、みそ	いちご、もやし、なめこ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ピーマン	しょうゆ	小魚・牛乳 ★ヨーグルト入りマフィン 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 28.1 g カルシウム 264 mg
24 木 -	シーフード焼きそば オーロラサラダ わかめのかき玉スープ デコボン	さつまいも、焼きそばめん、砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉、ごま	牛乳、卵、えび、あさり、ツナ	キャベツ、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン	ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 大学芋 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 19.6 g カルシウム 213 mg
25 金 -	中華風そぼろ丼 ★豆腐の白和え すまし汁(かまぼこ・みつば) パイナップル	米、小麦粉、砂糖、油、ごま、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、ウインナー、かまぼこ、卵	玉ねぎ、ほうれん草、たけのこ、にんじん、三つ葉、椎茸、ひじき	しょうゆ、酒、食塩	小魚・牛乳 ★アメリカンドッグ 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 26.0 g カルシウム 233 mg
26 土 -	きのこスパゲティー ほうれん草の醤油フレンチ スープ(玉葱・セロリ) デコボン	米、スパゲティー、オリーブ油、油	ベーコン、しらす	ほうれん草、玉ねぎ、セロリ、まい茸、しめじ、ピーマン、にんじん	麦茶、ふりかけ、しょうゆ、食塩、酢、コンソメ、パセリ粉	小魚・牛乳 ふりかけおにぎり 麦茶	エネルギー 381 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 8.0 g カルシウム 92 mg
28 月 -	カレーライス ココロサラダ スープ(玉葱・わかめ) りんご	米、じゃがいも、油、バター	牛乳、豚肉	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、わかめ	カレールー、酢、食塩、しょうゆ、コンソメ	小魚・牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.6 g カルシウム 157 mg

- 0.1.2歳のみ午前のおやつに小魚・牛乳がつきます。
- 15日は誕生会です。
- 都合により一部変更する場合があります。
- ✿印はすみれぐみ(5歳児)のリクエストメニューです。
- ★印は新しいメニューです。

1ヶ月平均栄養価	
エネルギー	525kcal
たんぱく質	20.5g
脂質	19.7g
塩分	2.6g

