



# 3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	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	肉味噌うどん 野菜の塩昆布和え みかん	うどん、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、鶏肉、卵、みそ	みかん、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、たけのこ、ねぎ、昆布、しょうが	しょうゆ、酒、ココア	牛乳 ココアマフィン 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 24.0 g カルシウム 292 mg	チーズドッグ
03 月	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	デコボン、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、さやえんどう、椎茸、しょうが、ニン	しょうゆ、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 629 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 28.5 g カルシウム 276 mg	プチ肉まん
04 火	ご飯 ぶりの味噌焼き 白菜のお浸し こんにゃくの炒め汁	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、ぶり、豚肉、チーズ、みそ、かつお節、ぶり、ぶり	りんご、白菜、もやし、ねぎ、にんじん、こんにゃく、えのき茸、ニンニク、しょうが	みりん、酒、しょうゆ、ケチャップ、食塩	牛乳 じゃが芋のカレット 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.1 g カルシウム 302 mg	スイートパンプキン
05 水	クロワッサン 鶏肉のマスタードソース 春雨と卵のソテー スープ(ベーコン・わかめ・セロリ)	パン、米、春雨、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油、小麦粉、蜂蜜、ごまいり、ごま油	鶏肉、卵、油揚げ、ベーコン、いか	いちご、セロリ、ねぎ、小松菜、にんじん、のり、わかめ	麦茶、しょうゆ、食塩、マスタード、コンソメ、酢、こしょう	牛乳 たぬきつねおにぎり 乳:小魚 幼:するめ 麦茶	エネルギー 645 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 32.1 g カルシウム 181 mg	スティックナゲット
06 木	あんかけうどん ひじきサラダ スティックチーズ バナナ	うどん、さつまいも、餃子の皮、油、砂糖、片栗粉、バター	牛乳、豚肉、なると、チーズ、ツナ	バナナ、ねぎ、にんじん、えのき茸、さやえんどう、ひじき、椎茸	しょうゆ、めんつゆ、酢、みりん	牛乳 おさつ餃子 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.0 g カルシウム 342 mg	チーズドッグ
07 金	★鮭のそぼろ丼 ナムル りんご 味噌汁(豆腐・なめこ)	米、小麦粉、バター、粉糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、鮭、卵、みそ	りんご、もやし、きゅうり、にんじん、なめこ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、酒	牛乳 わくわくクッキー 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.7 g カルシウム 290 mg	スイートポテト
08 土	カレースパゲティー ブロッコリーサラダ スープ(えのき茸・青菜) デコボン	スパゲティー、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、卵、チーズ	デコボン、ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、えのき茸、バナナ、とうもろこし	酒、食塩、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、こしょう	牛乳 バナナ蒸しパン 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.8 g カルシウム 317 mg	焼きおにぎり
10 月	チーズロールパン 手作りトマトソースハンバーグ シルバーサラダ 豆苗入り卵スープ	チーズロールパン、米、マヨネーズ、春雨、油、砂糖、パン粉、片栗粉	豚肉、卵、牛乳、油揚げ	いちご、玉ねぎ、トマト缶、にんじん、豆苗、きゅうり、さやいんげん、椎茸、のり	麦茶、ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、ナツメグ、こしょう	牛乳 五目ご飯 麦茶	エネルギー 610 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 29.6 g カルシウム 197 mg	スイートパンプキン
11 火	鶏の照りマヨ丼 和風サラダ スープ(もやし・ハム・葱) デコボン	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン、ハム、しらす、卵	デコボン、キャベツ、もやし、きゅうり、ねぎ、玉ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 ベーコンポテトパイ 牛乳	エネルギー 624 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 29.3 g カルシウム 285 mg	焼きおにぎり
12 水	ご飯 かじきの西京焼き マロニーの金平 すまし汁(かまぼこ・わかめ)	米、食パン、マロニー、バター、砂糖、油、ごま油	牛乳、かじき、かまぼこ、さつまいも、みそ、かじき、かじき	バナナ、にんじん、ごぼう、さやいんげん、椎茸、わかめ	ココア、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 シュガートースト ココア	エネルギー 659 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.5 g カルシウム 286 mg	スイートポテト
13 木	納豆ご飯 竹輪の磯辺揚げ 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(大根・玉葱)	米、小麦粉、油、砂糖、ごま	牛乳、竹輪、あんこ、納豆、油揚げ、みそ、卵	いちご、大根、玉ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、のり、青のり	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ♪手作りあんまん 牛乳	エネルギー 723 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 21.9 g カルシウム 373 mg	スティックナゲット
14 金	ナポリタン 菜果サラダ コンスープ りんご	スパゲティー、米、油、砂糖、バター、ごま/いり	牛乳、油揚げ、ハム、生クリーム、チーズ	玉ねぎ、りんご、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、みかん、とうもろこし、にんじん	麦茶、ケチャップ、酢、ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉、こ	牛乳 稲荷寿司 麦茶	エネルギー 609 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 23.7 g カルシウム 274 mg	プチ肉まん
15 土	磯うどん キャベツとちくわの味噌マヨネーズ バナナ	うどん、マカロニ、砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉、竹輪、かまぼこ、きな粉、みそ	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、わかめ	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.4 g カルシウム 279 mg	チーズドッグ
17 月	♪カレーライス 白菜サラダ わかめのかき玉スープ デコボン	米、じゃがいも、油、春巻の皮、片栗粉	牛乳、豚肉、チーズ、卵	デコボン、白菜、玉ねぎ、にんじん、みかん、ねぎ、きゅうり、わかめ	カレールー、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 春巻きチーズ 牛乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 28.8 g カルシウム 405 mg	スイートポテト
18 火	シーフード焼きそば ほうれん草の醤油フレンチ スープ(豚肉・キャベツ) いちご	焼きそばめん、もち米、砂糖、油	あずき、えび、豚肉、あさり、ツナ、しらす	いちご、ほうれん草、キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、青のり	麦茶、ソース、しょうゆ、食塩、酢、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 おはぎ 麦茶	エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 12.2 g カルシウム 220 mg	チーズドッグ

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	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 — 水 —	ハムチーズサンド りんご — ボルシチ — 鶏肉とキャベツのパンパンジー — 牛乳	食パン、じゃがいも、ウエハース、バター、こま、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉、カルピス、ハム、チーズ、生クリーム	キャベツ、りんご、バナナ、玉ねぎ、にんじん、みかん、パイナップル、キウイ、トマト	麦茶、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩、こしょう、バセリ粉	牛乳 カルピスボンチ ウエハース 麦茶	エネルギー 589 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 23.4 g カルシウム 363 mg	スティックナゲット
21 — 金 —	ご飯 デコボン — 油淋鶏 — 青菜とコーンとハムのソテー — 味噌汁(じゃがいも、玉葱)	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、おから、卵、ハム、みそ	デコボン、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし、ねぎ、ニンニク、しょうが	酢、しょうゆ、酒、ココア、食塩、こしょう	牛乳 おからのマーブルケーキ 牛乳	エネルギー 711 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 31.9 g カルシウム 298 mg	焼きおにぎり
22 — 土 —	卵とじうどん — 酢の物 — りんご	うどん、米、砂糖、小麦粉、こま、天かす	鶏肉、卵、なると、しらす	りんご、きゅうり、ほうれん草、玉ねぎ、ねぎ、昆布、わかめ	麦茶、しょうゆ、みりん、めんつゆ、酢	牛乳 天かすと塩昆布のおにぎり 麦茶	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 9.4 g カルシウム 184 mg	ブチ肉まん
24 — 月 —	わかめご飯 りんご — タンドリーサーモン — セロリと鶏肉のこま味噌和え — けんちん汁	米、麦、マヨネーズ、砂糖、こま、油、こま油	牛乳、鮭、豆腐、鶏肉、ヨーグルト、鶏肉、油揚げ、みそ、生クリーム	りんご、かぼちゃ、セロリ、きゅうり、大根、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、ニン	しょうゆ、パセリ粉、酢、食塩、カレー粉	牛乳 クリームパンネ 麦茶	エネルギー 607 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 20.2 g カルシウム 356 mg	スイートポテト
25 — 火 —	メープルバターサンド いちご — パンブキンシチュー — ココロサラダ — 牛乳	食パン、じゃがいも、砂糖、メープルシロップ、バター、油	牛乳、鶏肉、生クリーム	りんごジュース、いちご、玉ねぎ、かぼちゃ、フロccoliリー、カリフラワー、きゅう	酢、食塩	牛乳 ポップコーン(キャラメル) りんごジュース	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 25.6 g カルシウム 306 mg	ブチ肉まん
26 — 水 —	焼肉丼 — フロccoliリーとツナのさっぱりサラダ — 味噌汁(白菜・油揚げ) — デコボン	米、小麦粉、砂糖、バター、油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、ツナ、みそ、油揚げ	デコボン、玉ねぎ、フロccoliリー、白菜、にんじん、ピーマン、しめじ、ニンニク、しょう	しょうゆ、めんつゆ、酒、酢、紅茶、紅茶	牛乳 ミルクティーマドレーヌ 牛乳	エネルギー 702 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 35.4 g カルシウム 301 mg	チーズドッグ
27 — 木 —	タンメン — れんこんサラダ — スティックチーズ — バナナ	中華めん、マヨネーズ、小麦粉、大和いも、こま油、油	ツナ、豚肉、豚肉、チーズ、卵、えび、かつお節	キャベツ、バナナ、れんこん、ねぎ、にんじん、もやし、にら、ひじき、椎茸、青のり	麦茶、だし汁、ソース、食塩、しょうゆ、コンソメ、酒	牛乳 和風お好み焼き 麦茶	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 24.2 g カルシウム 253 mg	スイートパンブキン
28 — 金 —	ご飯 いちご — チーズ入りミートボール — 三色和え — 春雨スープ(にんじん・ねぎ・しいたけ)	米、ホットケーキ粉、砂糖、春雨、油、パン粉、粉糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、豚肉、卵、生クリーム、ヨーグルト、チーズ	もも、いちご、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、椎茸	しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩、コンソメ	牛乳 黄桃クラフティー 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 25.8 g カルシウム 317 mg	スティックナゲット
29 — 土 —	ミートソースパゲティー — じゃがいもの千切りサラダ — スープ(ピーマン・えのき茸) — デコボン	パゲティー、小麦粉、じゃがいも、バター、砂糖、油、オリーブ油、砂糖	牛乳、豚肉、ハム、卵、チーズ	デコボン、玉ねぎ、にんじん、バナナ、トマト、ピーマン、きゅうり、えのき茸、ピーマン、	ケチャップ、ソース、酢、食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう	牛乳 バナナクッキー 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 27.9 g カルシウム 282 mg	焼きおにぎり
31 — 月 —	三色丼 — パンサンスー — 味噌汁(豆腐・青菜) — りんご	米、ビスケット、春雨、砂糖、こま油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、みそ	りんご、もやし、きゅうり、小松菜、にんじん、さやえんどう	麦茶、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 フルーチェ ビスケット 麦茶	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.0 g カルシウム 250 mg	スティックナゲット

- 0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。
- 21日は誕生会です。
- ♪印はきりんぐみのリクエストメニューになります。
- ★印は新しいメニューです。
- ❁7日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	537kcal
たんぱく質	20.9g
脂 質	20.6g
塩 分	2.7g