



4 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	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 － 火 －	ご飯 いちご 鮭の西京焼き セロリと鶏肉のごま味噌和え すまし汁（かまぼこ・みつば）		プリン、米、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、鶏肉、かまぼこ、みそ、みそ、鮭、鮭	いちご、セロリ、きゅうり、みかん、もも、三つ葉、パイナップル、にんじん	しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	牛乳 プリンアラモード 牛乳	エネルギー 522 k- たんばく質 30.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 342 m	焼きおにぎり
02 － 水 －	バターロールパン バナナ ボルシチ 白菜サラダ 牛乳		バターロールパン、米、じゃがいも、油、ごま	牛乳、豚肉、生クリーム	バナナ、白菜、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、みかん、きゅうり、トマト、ビュレ	だし汁、麦茶、ケチャップ、酒、酢、鶏がらだし、食塩、しょうゆ	牛乳 豚肉の汁かけご飯 麦茶	エネルギー 597 k- たんばく質 27.1 g 脂 質 21.7 g カルシウム 289 m	スティックナゲット
03 － 木 －	きつねうどん ポパイサラダ スティックチーズ りんご		うどん、小麦粉、麦芽飲料、マヨネーズ、砂糖、油、麩	牛乳、卵、鶏肉、ウインナー、チーズ、ハム、油揚げ	りんご、ほうれん草、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 アメリカンドッグ ミロ	エネルギー 693 k- たんばく質 30.7 g 脂 質 37.3 g カルシウム 529 m	スイートポテト
04 － 金 －	青菜ご飯 フライドポテト 鶏の唐揚げ デコボン ブロッコリーのおかか和え 味噌汁（麩・わかめ）		じゃがいも、米、食パン、片栗粉、油、マヨネーズ、麩	牛乳、鶏肉、チーズ、みそ、かつお節	デコボン、ブロッコリー、にんじん、しょうが、のり、ニンニク、わかめ	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 海苔とチーズのサンドイッチ 牛乳	エネルギー 843 k- たんばく質 30.5 g 脂 質 36.5 g カルシウム 329 m	ブチ肉まん
05 － 土 －	焼き鳥丼 キャベツのごま酢和え スープ（葱・わかめ） バナナ		米、砂糖、小麦粉、バター、ごま、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ、のり	しょうゆ、みりん、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 手作りマドレーヌ 牛乳	エネルギー 568 k- たんばく質 27.7 g 脂 質 20.0 g カルシウム 293 m	チーズドッグ
07 － 月 －	ナポリタン ツナの醤油サラダ 卵スープ（しいたけ・ほうれんそう） りんご		スパゲティー、食パン、メープルシロップ、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、ツナ、ベーコン、ハム、チーズ	りんご、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ピーマン、椎茸	ケチャップ、ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 フレンチトースト 牛乳	エネルギー 619 k- たんばく質 25.0 g 脂 質 26.3 g カルシウム 331 m	ブチ肉まん
08 － 火 －	ご飯 デコボン さばの味噌煮 三色和え 味噌汁（豆腐・なめこ・葱）		米、砂糖、油	牛乳、さば、豆腐、ウインナー、みそ、卵、さば、さば	デコボン、きゅうり、なめこ、にんじん、ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ、酢	牛乳 ミニパイ 牛乳	エネルギー 615 k- たんばく質 26.6 g 脂 質 29.8 g カルシウム 287 m	スイートパンプキン
09 － 水 －	焼きそば キャベツのバンバンジー スープ（えのき茸・セロリ・パセリ） バナナ		焼きそばめん、小麦粉、バター、粉糖、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉、卵	キャベツ、バナナ、もやし、玉ねぎ、えのき茸、にんじん、セロリ、ピーマン	ソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 レモンクッキー 牛乳	エネルギー 510 k- たんばく質 21.8 g 脂 質 21.6 g カルシウム 297 m	焼きおにぎり
10 － 木 －	ビビンバ丼 れんこんとさつま揚げの金平 味噌汁（豆腐・しめじ） いちご		米、ビーフン、砂糖、油、ごま油、ごま	豆腐、豚肉、さつま揚げ、えび、みそ、ベーコン	いちご、れんこん、にんじん、ほうれん草、もやし、キャベツ、しめじ、ねぎ	麦茶、しょうゆ、酒、オイスターソース、みりん、コンソメ、食塩	牛乳 五目ビーフン 麦茶	エネルギー 519 k- たんばく質 21.4 g 脂 質 19.2 g カルシウム 228 m	スティックナゲット
11 － 金 －	チーズロールパン ブロッコリー 鶏肉のケチャップ焼き デコボン ジャーマンポテト スープ（コーン・玉葱）		米、チーズロールパン、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	鶏肉、ベーコン、みそ、いか	デコボン、玉ねぎ、ブロッコリー、とうもろこし、さやいんげん	麦茶、ケチャップ、ソース、みりん、めんつゆ、食塩、コンソメ、パセリ	牛乳 焼き味噌おにぎり 幼：すめ乳：小魚	エネルギー 615 k- たんばく質 27.7 g 脂 質 22.2 g カルシウム 166 m	スイートポテト
12 － 土 －	肉味噌うどん お浸し（青菜・キャベツ・人参） りんご		うどん、マカロニ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏肉、きな粉、みそ、かつお節	りんご、ほうれん草、キャベツ、にんじん、たけのこ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 419 k- たんばく質 17.2 g 脂 質 11.0 g カルシウム 169 m	チーズドッグ
14 － 月 －	ご飯 デコボン アジフライ もやしとピーマンの炒め物 味噌汁（じゃが芋・葱・わかめ）		米、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、バター	牛乳、あじ、ハム、卵、みそ	デコボン、もやし、ピーマン、ねぎ、にんじん、とうもろこし、わかめ	ソース、しょうゆ、食塩	牛乳 カレーポップコーン 牛乳	エネルギー 540 k- たんばく質 27.1 g 脂 質 21.5 g カルシウム 291 m	スイートポテト
15 － 火 －	ジャム&バターサンド（ブルーベリー） ツナと豆腐のナゲット バナナ ちりめんサラダ スープ（鶏肉・わかめ・セロリ）		食パン、砂糖、油、小麦粉、バター、マヨネーズ	豆腐、牛乳、ツナ、鶏肉、卵、ちりめんじゃこ	バナナ、みかん、大根、きゅうり、にんじん、ブルーベリージャム、セロリ、寒天	麦茶、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 牛乳みかん寒 麦茶	エネルギー 576 k- たんばく質 25.3 g 脂 質 27.6 g カルシウム 247 m	焼きおにぎり
16 － 水 －	ちゃんぽんラーメン 青菜と人参の醤油サラダ スティックチーズ いちご		ちゃんぽんめん、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト、えび、卵、豚肉、チーズ、かまぼこ、あさり、ツナ	いちご、ほうれん草、キャベツ、にんじん、ねぎ	酢、しょうゆ	牛乳 ヨーグルト入りマフィン 牛乳	エネルギー 564 k- たんばく質 26.9 g 脂 質 25.2 g カルシウム 404 m	スティックナゲット
17 － 木 －	ご飯 りんご きのこの煮込みハンバーグ 粒マスタード入りポテトサラダ 味噌汁（なす・油揚げ）		米、じゃがいも、そうめん、マヨネーズ、油、砂糖、パン粉	豚肉、豚肉、かまぼこ、卵、牛乳、みそ、ベーコン、油揚げ	玉ねぎ、りんご、なす、トマト缶、きゅうり、しめじ、にんじん、ねぎ、わかめ	麦茶、しょうゆ、ケチャップ、ソース、マスタード、みりん、食塩	牛乳 にゅうめん 麦茶	エネルギー 601 k- たんばく質 24.7 g 脂 質 25.8 g カルシウム 67 m	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	栄 養 価	補食 （18：30～）
		熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ		
18 － 金 －	バターチキンカレー ブロッコリーとハムのサラダ スープ（もやし・豚肉・葱） バナナ	小麦粉、米、砂糖、マヨネーズ、蜂蜜、バター、油	牛乳、鶏肉、卵、ヨーグルト、生クリーム、豚肉、ハム	玉ねぎ、バナナ、ブロッコリー、トマト、もやし、ねぎ、とうもろこし、にんじん	カレールウ、ソース、紅茶、食塩、コンソメ、カレー粉、紅茶、パセリ	牛乳 ★紅茶蒸しパン 牛乳	エネルギー 885 k- たんぱく質 31.9 g 脂 質 28.9 g カルシウム 339 m	スイートパンプキン
19 － 土 －	和風スパゲティー ナムル スープ（青菜・玉葱） キウイフルーツ	スパゲティー、米、油、砂糖、ごま油	豚肉、油揚げ、えび、かつお節	もやし、きゅうり、キウイフルーツ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれん草	麦茶、しょうゆ、酢、みりん、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 ひじきご飯 麦茶	エネルギー 461 k- たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.2 g カルシウム 203 m	チーズドッグ
21 － 月 －	じゃことコーンのご飯 りんご 肉じゃが 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁（豆腐・しめじ）	じゃがいも、米、小麦粉、しらたき、メープルシロップ、バター、砂糖、ごま、油	牛乳、豆腐、豚肉、生クリーム、油揚げ、みそ、ちりめんじゃこ	りんご、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、もやし、しめじ、きゅうり、ピーマン	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 カントリービスケット 牛乳	エネルギー 591 k- たんぱく質 22.7 g 脂 質 24.3 g カルシウム 362 m	ブチ肉まん
22 － 火 －	海鮮塩うどん ひじきサラダ スティックチーズ バナナ	うどん、食パン、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	えび、チーズ、あさり、ツナ、しらす	りんごジュース、バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、さやえんどう	めんつゆ、食塩、酢、しょうゆ	牛乳 しらすマヨトースト りんごジュース	エネルギー 479 k- たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.3 g カルシウム 277 m	焼きおにぎり
23 － 水 －	かにのドリア いちご ミモザサラダ ミニトマト スープ（ベーコン・白菜・わかめ）	米、バター、ビスケット、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油	牛乳、卵、チーズ、かに、生クリーム、ヨーグルト、ベーコン、ホイップクリーム、チーズ	ミニトマト、玉ねぎ、いちご、キャベツ、白菜、きゅうり、にんじん、桃、みかん	食塩、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 フルーツチーズケーキ 牛乳	エネルギー 777 k- たんぱく質 22.9 g 脂 質 46.3 g カルシウム 439 m	スイートポテト
24 － 木 －	納豆ご飯 キウイフルーツ かじきの醤油マヨネーズ焼き 野菜と鶏肉の中華和え 味噌汁（さつまいも・青菜）	さつまいも、米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油、ごま油	かじき、カルピス、鶏肉、みそ、かじき、かじき、納豆	キウイフルーツ、キャベツ、れんこん、きゅうり、ほうれん草、ごぼう、にんじん	酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳 野菜チップス カルピス	エネルギー 504 k- たんぱく質 23.2 g 脂 質 12.9 g カルシウム 177 m	チーズドッグ
25 － 金 －	卵ロールサンド りんご クリスピーチキン れんこんサラダ スープ（ハム・キャベツ・玉葱）	バターロールパン、米、マヨネーズ、コーンフレーク、砂糖、バター	鶏肉、ツナ、卵、鮭、ハム、鶏肉、鶏肉	りんご、れんこん、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、さやいんげん、ひじき、のり	麦茶、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 鮭寿司 麦茶	エネルギー 685 k- たんぱく質 26.7 g 脂 質 34.2 g カルシウム 171 m	スイートパンプキン
26 － 土 －	カレーうどん 酢の物 バナナ	うどん、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、砂糖、ごま、ごま、油、黒砂糖	牛乳、豚肉、しらす、卵	玉ねぎ、バナナ、きゅうり、ほうれん草、ねぎ、にんじん、わかめ	しょうゆ、酢、カレー粉、食塩	牛乳 ごまごまクッキー 牛乳	エネルギー 520 k- たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.3 g カルシウム 316 m	ブチ肉まん
28 － 月 －	ご飯 いちご ぶりの味噌焼き ほうれん草の醤油フレンチ 味噌汁（卵・えのき茸・ねぎ）	米、小麦粉、焼売の皮、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、ぶり、卵、しらす、みそ	いちご、ほうれん草、白桃、玉ねぎ、えのき茸、ねぎ、グリーンピース、のり	しょうゆ、酒、酢、食塩	牛乳 ピーチゼリー 牛乳	エネルギー 639 k- たんぱく質 30.0 g 脂 質 27.0 g カルシウム 348 m	チーズドッグ
30 － 水 －	ツナとコーンのスパゲティー 菜果サラダ スープ（ハム・小松菜） キウイフルーツ	スパゲティー、コーンフレーク、バター、マシュマロ、小麦粉、油、オリーブ油	牛乳、ツナ、生クリーム、ハム	玉ねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、みかん、小松菜	酢、食塩、しょうゆ、コンソメ	牛乳 マシュマロフレーク 牛乳	エネルギー 607 k- たんぱく質 19.8 g 脂 質 29.2 g カルシウム 320 m	焼きおにぎり

- 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。
- ★印は新しいメニューです。
- 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

560 kcal

たんぱく質

22.7 g

脂 質

22.6g

塩 分

2.6 g