



# 7 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 — 水 —	ご飯 メロン — 鮭のハムマヨ焼き — ブロッコリーのおかか和え — 味噌汁 (豆腐・青菜)	米、食パン、マヨネーズ、バター、砂糖	牛乳、鮭、豆腐、ハム、みそ、きな粉、卵、かつお節	メロン、ブロッコリー、ほうれん草、ねぎ、にんじん	しょうゆ	小魚・牛乳 きなこトースト 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 20.4 g カルシウム 195 mg
02 — 木 —	味噌ナス豚丼 — 菜果サラダ — すまし汁 (麩・わかめ) — バナナ	米、砂糖、ビスケット、油、麩、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、みそ	なす、キャベツ、きゅうり、干しぶどう、にんじん、さやえんどう、わかめ	炭酸飲料、みりん、酒、酢、オイスターソース、しょうゆ、食塩	小魚・牛乳 サイダーゼリー ビスケット 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.3 g カルシウム 167 mg
03 — 金 —	焼きそば — ★青菜と人参の醤油サラダ — スープ (えのき豆・玉葱・パセリ) — すいか	焼きそばめん、米、油、ごま/すり、ごま/いり、砂糖、ごま油	豚肉、ツナ、みそ	ほうれん草、玉ねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのき豆	だし汁、麦茶、ソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 冷や汁 麦茶	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 9.8 g カルシウム 98 mg
04 — 土 —	豚肉の甘辛丼 — お浸し (キャベツ・人参) — バナナ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、みそ、かつお節	キャベツ、バナナ、ねぎ、にんじん、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒	小魚・牛乳 蒸しパン 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 21.2 g カルシウム 175 mg
06 — 月 —	かぼちゃロールパン キウイフルーツ — 鶏肉のごま照り焼き — ブロッコリーサラダ — スープ (ハム・キャベツ・人参)	パン、米、マヨネーズ、ごま/いり、バター、油	鶏肉、乳酸菌飲料、ベーコン、ハム	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しめじ、エリンギ、えのき豆	めんつゆ、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 森のおにぎり ヤクルト	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 24.3 g カルシウム 108 mg
07 — 火 —	エビピラフ パイナップル — 鶏の唐揚げ — マカロニサラダ — お星さまの三色スープ	米、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、せんべい、油、砂糖	アイスクリーム、鶏肉、卵、えび	トマト、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、おくら、グリーンピース、しょうが	麦茶、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 アイスクリーム オレンジゼリー せんべい	エネルギー 751 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 29.6 g カルシウム 178 mg
08 — 水 —	冷やしうどん — 大根の煮物 — スティックチーズ — バナナ	うどん、米、砂糖、油	かまぼこ、卵、さつま揚げ、豚肉、チーズ	バナナ、大根、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、わかめ	麦茶、しょうゆ、みりん、食塩	小魚・牛乳 焼豚チャーハン 麦茶	エネルギー 431 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 7.6 g カルシウム 121 mg
09 — 木 —	ご飯 メロン — 白身魚の揚げ煮 — 青菜とコーンとハムのソテー — スープ (もやし・葱)	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、メルルーサ、ハム	メロン、ほうれん草、キャベツ、もやし、ねぎ、とうもろこし、ジャム	しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 いちご蒸しパン 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 11.7 g カルシウム 190 mg
10 — 金 —	ハヤシライス — コロコロサラダ — スープ (キャベツ・玉葱・パセリ) — すいか	米、じゃがいも、ウエハース、油、粉糖	豚肉、ヨーグルト	にんじん、ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、きゅうり	麦茶、ハヤシルウ、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 フルーツヨーグルトがけ ウエハース 麦茶	エネルギー 546 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 13.4 g カルシウム 79 mg
11 — 土 —	ナポリタン — 酢味噌和え — 牛乳 — バナナ	米、スパゲティ、油、砂糖	牛乳、竹輪、ハム、みそ、チーズ	バナナ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、のり、わかめ	麦茶、ケチャップ、ソース、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	小魚・牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 9.8 g カルシウム 164 mg
13 — 月 —	ご飯 キウイフルーツ — チキンディアブロ風 — ジャーマンポテト — すまし汁 (かまぼこ・青菜)	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター、パン粉、チョコレート	牛乳、鶏肉、卵、かまぼこ、ベーコン	キウイフルーツ、ほうれん草、玉ねぎ、さやいんげん	ソース、マスタード、しょうゆ、食塩、こしょう	小魚・牛乳 幼:★チョコチップマドレーヌ 乳:手作りマドレーヌ 牛乳	エネルギー 668 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 30.3 g カルシウム 167 mg
14 — 火 —	バターロールパン メロン — カレーシチュー — ツナの醤油サラダ — スティックチーズ	バターロールパン、じゃがいも、油、ごま油、砂糖	ヨーグルト、豚肉、牛乳、チーズ、ツナ	とうもろこし、メロン、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	麦茶、カレーパウ、しょうゆ、食塩	小魚・牛乳 ☆ゆでとうもろこし ヨーグルト 麦茶	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 20.5 g カルシウム 237 mg
15 — 水 —	ご飯 バナナ — かじきの煮付け — ほうれん草しらすのお浸し — 味噌汁 (じゃが芋・葱)	米、じゃがいも、小麦粉、大和いも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、かじき、ベーコン、しらす、みそ、卵、かつお節	ほうれん草、バナナ、キャベツ、ねぎ、玉ねぎ、もやし、青のり、しょうが	しょうゆ、ソース、みりん	小魚・牛乳 洋風お好み焼き 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.7 g カルシウム 186 mg
16 — 木 —	ツナトマトスパゲティ — コールスローサラダ — スープ (青菜・玉葱) — パイナップル	米、スパゲティ、油、オリーブ油	ツナ、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、トマト缶、しめじ、きゅうり、にんじん、ほうれん草	麦茶、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、ワイン、コンソメ	小魚・牛乳 わかめおにぎり スティックチーズ 麦茶	エネルギー 524 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 14.4 g カルシウム 136 mg
17 — 金 —	ゆかりご飯 すいか — 豚肉の冷しゃぶ — 和風サラダ — 味噌汁 (豆腐・なめこ)	米、砂糖、ビスケット、油、ごま/いり、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、しらす	すいか、キャベツ、りんごジュース、なめこ、きゅうり、にんじん、寒天	酢、しょうゆ、食塩	小魚・牛乳 りんごゼリー ビスケット 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.4 g カルシウム 217 mg



# 7 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		
18	そうめん — さつまいもと刻みこんにゃくの煮物 土 パイナップル — スティックチーズ	食パン、そうめん、バター、砂糖	牛乳、さつまいも、卵、チーズ	パイナップル、ほうれん草、ねぎ、にんじん、しいたけ、昆布	しょうゆ、みりん	小魚・牛乳 シUGARTースト 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 14.0 g カルシウム 234 mg
20	焼肉丼 — バンサンスー 月 スープ (コーン・玉葱) — パイナップル	米、小麦粉、砂糖、油、春雨、ごま油	牛乳、豚肉、卵、みそ	玉ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、とうもろこし、ピーマン	しょうゆ、酒、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 バナナマフィン 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 24.0 g カルシウム 161 mg
21	ご飯 メロン — 肉豆腐 火 キャベツのごま酢和え — 味噌汁 (大根・油揚げ)	米、しらたき、砂糖、油、ごま/すり、バター	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	メロン、玉ねぎ、キャベツ、大根、にんじん、とうもろこし、グリーンピース	しょうゆ、酢、食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 238 mg
22	ご飯 バナナ — さんまのかば焼き 水 五色野菜のごま醤油和え — 味噌汁 (なす・青菜)	食パン、米、小麦粉、砂糖、チョコレート、バター、ごま/すり、油	牛乳、さんま、油揚げ、みそ	バナナ、なす、もやし、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ピーマン、ジャム	しょうゆ、みりん、酒	小魚・牛乳 三色ロールサンド 牛乳	エネルギー 744 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 29.6 g カルシウム 219 mg
25	冷やしきのこうどん — 鶏肉とキャベツのバンバンジー 土 キウイフルーツ — 牛乳	うどん、米、ごま/すり、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、ちりめんじゃこ	キャベツ、しめじ、ほうれん草、しいたけ、えのき茸、にんじん、ねぎ	麦茶、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	小魚・牛乳 じゃことコーンのご飯 麦茶	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 7.8 g カルシウム 191 mg
27	麦ご飯 パイナップル — 肉団子の甘酢あんかけ 月 青菜ともやしのごま和え — 味噌汁 (大根・葱)	米、ビーフン、砂糖、麦、片栗粉、油、ごま/すり	豚肉、卵、えび、みそ	ほうれん草、大根、ねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、ケチャップ、酢、酒、オイスターソース、コンソメ、食塩	小魚・牛乳 五目ビーフン 麦茶	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.7 g カルシウム 79 mg
28	冷やし中華そば — なすとピーマンの味噌炒め 火 スティックチーズ — バナナ	中華めん、米、砂糖、ごま油、油、小麦粉、ごま/すり	豚肉、卵、なると、チーズ、油揚げ、みそ	なす、バナナ、もやし、きゅうり、ピーマン、のり	麦茶、しょうゆ、酢、酒、食塩	小魚・牛乳 たぬきつねおにぎり 幼：小魚 乳：おしゃぶり昆布 麦茶	エネルギー 591 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 17.4 g カルシウム 148 mg
29	納豆ご飯 メロン — さばのカレー炒め 水 大根と人参の金平煮 — 味噌汁 (麩・玉葱)	米、砂糖、せんべい、油、小麦粉、麩、ごま油、ごま/すり	牛乳、さば、納豆、油揚げ、みそ	大根、玉ねぎ、りんごジュース、もも、にんじん、セロリ、のり	しょうゆ、みりん、酒、カレー粉、食塩、こしょう	小魚・牛乳 きらきらゼリー せんべい 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.8 g カルシウム 195 mg
30	チーズロールパン スープ (ピーマン・えのき茸) — ハンバーグ キウイフルーツ 木 こぶき芋 — 人参グラッセ	チーズロールパン、じゃがいも、マカロニ、砂糖、パン粉、バター、油	牛乳、豚肉、卵、きな粉	キウイフルーツ、にんじん、玉ねぎ、えのき茸、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、ソース、食塩、コンソメ、パセリ粉、ナツメグ、こしょう	小魚・牛乳 マカロニのきな粉かけ 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.3 g カルシウム 172 mg
31	ご飯 すいか — 肉じゃが 金 ひじきサラダ — 味噌汁 (キャベツ・油揚げ・わかめ)	じゃがいも、米、食パン、しらたき、油、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ、みそ、油揚げ	すいか、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、さやえんどう、ひじき、グリーンピース、わかめ	めんつゆ、しょうゆ、カレーパウダー、みりん、酢	小魚・牛乳 焼きカレーパン 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.4 g カルシウム 198 mg

●0.1.2歳のみ午前のおやつに小魚・牛乳が付きます。

●7日はお誕生日会です。

★印は新しいメニューです。

☆14日のゆでとうもろこしは、うさぎぐみが皮むきをします。

都合により変更する場合があります。

1ヶ月平均栄養価  
 エネルギー 537 kcal  
 たんぱく質 20.4 g  
 脂 質 17.3 g  
 塩 分 2.6 g