

8 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 土	冷やし鶏南蛮うどん 酢味噌和え キウイフルーツ	うどん、食パン、バター、砂糖、砂糖、ごま/すり(白)	牛乳、鶏肉、竹輪、卵、みそ	キウイフルーツ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、ねぎ、わかめ	しょうゆ、酢、みりん	小魚・牛乳 セサミトースト 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.4 g カルシウム 182 mg
03 月	バターロールパン パナナ ポークシチュー ちりめんサラダ 牛乳	バターロールパン、じゃがいも、米、油	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉、卵、えび、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、パナナ、にんじん、大根、きゅうり、ねぎ、グリーンピース	酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 えびチャーハン ヤクルト	エネルギー 641 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 22.3 g カルシウム 220 mg
04 火	ご飯 キウイフルーツ ささみのチーズパン粉焼き シルバーサラダ スープ(ベーコン・キャベツ・人参)	米、小麦粉、マヨネーズ、春雨、メープルシロップ、バター、パン粉	牛乳、鶏肉、チーズ、生クリーム、ベーコン	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり	食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 カントリービスケット 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 23.6 g カルシウム 223 mg
05 水	麦ご飯 味噌汁(とうがんと油揚げ) かじきのお好み焼き風 メロン 青菜とコーンのソテー トマト	米、ウエハース、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油、ごま/いり(白)	牛乳、かじき、みそ、油揚げ、かつお節、かじき、かじき	ほうれん草、とうもろこし、パナナ、冬瓜、みかん、パイナップル、キウイ	ソース、食塩	小魚・牛乳 フルーツポンチ ウエハース 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.6 g カルシウム 181 mg
06 木	豚肉の甘辛丼 わかめとコーンのサラダ 春雨スープ パイナップル	米、油、小麦粉、砂糖、春雨、粉糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、ねぎ、にんじん、わかめ	しょうゆ、酒、酢、ココア、食塩、コンソメ	小魚・牛乳 豆腐入りココアケーキ 牛乳	エネルギー 670 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 31.2 g カルシウム 208 mg
07 金	三色冷麦 マーボーなす スティックチーズ すいか	冷麦、米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉、卵、鮭、かまぼこ、チーズ、みそ	すいか、なす、きゅうり、ねぎ、にんじん、ピーマン、椎茸、のり	麦茶、しょうゆ、みりん、食塩	小魚・牛乳 鮭おにぎり 麦茶	エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 115 mg
08 土	ハヤシライス キャベツとちくわの味噌マヨネーズ パイナップル	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、メープルシロップ、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、竹輪、卵、みそ	パイナップル、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース	ハヤシルウ	小魚・牛乳 ホットケーキ 牛乳	エネルギー 674 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 22.3 g カルシウム 215 mg
11 火	ご飯 パイナップル 肉じゃが 和風サラダ 味噌汁(豆腐・なめこ)	じゃがいも、米、しらたき、片栗粉、せんべい、油、砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、あんこ、豚肉、みそ、しらたき	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、なめこ、きゅうり、グリーンピース、寒天	しょうゆ、酢、みりん、食塩	小魚・牛乳 水ようかん せんべい 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.9 g カルシウム 216 mg
12 水	ゆかりご飯 キウイフルーツ 魚のソテーオイル漬け 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(じゃがいも、玉葱)	米、そうめん、じゃがいも、オリーブ油、小麦粉、ごま/すり(白)、油	さんま、かまぼこ、油揚げ、みそ	玉ねぎ、トマト、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、ねぎ、わかめ	麦茶、しょうゆ、みりん	小魚・牛乳 そうめん 麦茶	エネルギー 616 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 25.6 g カルシウム 105 mg
13 木	シーフード焼きそば ひじきサラダ スープ(ベーコン・ほうれん草) パナナ	焼きそばめん、米、油、砂糖	えび、ツナ、チーズ、あさり、ベーコン、みそ	もやし、キャベツ、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、さやえんどう	麦茶、ソース、めんつゆ、しょうゆ、酢、みりん、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 焼き味噌おにぎり スティックチーズ 麦茶	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 155 mg
14 金	ふりかけご飯 すいか タンドリーチキン ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(なす・油揚げ)	米、小麦粉、大和いも、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、豚肉、みそ、卵、油揚げ、かつお節、えび	すいか、ブロッコリー、キャベツ、なす、ねぎ、にんじん、ニンニク	ふりかけ、しょうゆ、ソース、食塩、カレー粉	小魚・牛乳 和風お好み焼き 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 20.3 g カルシウム 217 mg
15 土	豚肉のしょうが焼き丼 お浸し(キャベツ・もやし・人参) キウイフルーツ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま/いり(白)	牛乳、豚肉、卵、かつお節	玉ねぎ、キャベツ、もやし、キウイフルーツ、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん	小魚・牛乳 蒸しパン 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 19.3 g カルシウム 189 mg
17 月	わかめご飯 キウイフルーツ マーボー豆腐 ナムル 味噌汁(大根・油揚げ)	米、ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、うずら卵、みそ、卵、油揚げ、チーズ、チーズ	もやし、きゅうり、キウイフルーツ、大根、ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、酢、酒	小魚・牛乳 チーズマフィン 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 21.0 g カルシウム 330 mg
18 火	カレースパゲティ コロコロサラダ スープ(青菜・セロリ) パナナ	米、スパゲティ、油、ごま/すり(白)、ごま/いり(白)	豚肉、みそ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、カリフラワー、ほうれん草	だし汁、麦茶、酢、酒、食塩、コンソメ、カレー粉、しょうゆ、パセリ粉	小魚・牛乳 冷やし汁 麦茶	エネルギー 459 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 11.5 g カルシウム 91 mg
19 水	ご飯 パイナップル さばの味噌煮 三色和え ずまし汁(豆腐・オクラ)	米、小麦粉、砂糖、バター、砂糖、油	牛乳、さば、豆腐、卵、みそ、さば	パイナップル、きゅうり、にんじん、おくら、しょうが	酒、しょうゆ、酢、紅茶、食塩	小魚・牛乳 ミルクティーマドレーヌ 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 22.6 g カルシウム 196 mg

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	体の働きを整えるもの	調味料		
20	かぼちゃロールパン キウイフルーツ クリスピーチキン キャベツのごま酢和え スープ(ピーマン・エのき茸)	パン、砂糖、 コーンフレーク、ビスケット、マヨネーズ、ごま/すり	牛乳、鶏肉もも肉	オレンジジュース、キャベツ、にんじん、エのき茸、ピーマン	酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉	小魚・牛乳 入参ゼリー ビスケット 牛乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.4 g カルシウム 196 mg
21	ひまわり丼 菜果サラダ 味噌汁(とうがん・わかめ) ずいか	米、チョコレート、油、砂糖	牛乳、卵、豚肉、みそ、卵	ずいか、冬瓜、キャベツ、きゅうり、バナナ、みかん、干しぶどう、わかめ	みりん、しょうゆ、酢、食塩	小魚・牛乳 幼：チョコバナナパイ 乳：バナナパイ 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 24.4 g カルシウム 175 mg
22	冷やしおかめうどん ナスとピーマンの味噌炒め バナナ 牛乳	うどん、米、砂糖、麩、油、ごま油	牛乳、かまぼこ、豚肉、みそ、かつお節	なす、バナナ、ほうれん草、ピーマン、ねぎ、椎茸、のり	麦茶、しょうゆ、酒、みりん	小魚・牛乳 おかかおにぎり 麦茶	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 10.3 g カルシウム 153 mg
24	中華風そぼろ丼 酢の物 味噌汁(豆腐・青菜) バナナ	食パン、米、マヨネーズ、バター、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ、しらす	バナナ、玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草、たけのこ、にんじん	しょうゆ、酒、酢、パセリ粉	小魚・牛乳 エッグサンド 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 24.5 g カルシウム 208 mg
25	コーン入りターメリックライス スープ(もやし・ハム・葱) えびフライ パイナップル せんキャベツ ミニトマト	米、パン粉、せんべい、油、小麦粉、マヨネーズ、バター	牛乳、アイスクリーム、えび、卵、ハム、カルピス	ミニトマト、キャベツ、もやし、きゅうり、とうもろこし、ねぎ、にんじん	コンソメ、食塩、タイム粉、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 幼：アイス 乳：フルーツカルピスゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 591 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 19.0 g カルシウム 207 mg
26	人参ロールパン キウイフルーツ 鮭のマヨネーズ焼き 青菜とハムのソテー スープ(トマト・卵)	人参ロールパン、米、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	鮭、卵、チーズ、ハム、油揚げ、鮭、鮭	ほうれん草、トマト、キャベツ、にんじん、さやいんげん、椎茸、のり	麦茶、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 五目ご飯 スティックチーズ 麦茶	エネルギー 484 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 18.7 g カルシウム 152 mg
27	カレーライス ツナの醤油サラダ スープ(鶏肉・わかめ・セロリ) パイナップル	米、じゃがいも、コーンフレーク、マッシュマロ、バター、油、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、ツナ	パイナップル、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリ、わかめ	カレー粉、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 マッシュマロフレーク 牛乳	エネルギー 642 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 24.7 g カルシウム 157 mg
28	冷やし磯うどん ★豆腐のチャンプル スティックチーズ ずいか	うどん、米、油、ごま/いり(白)、砂糖	豆腐、豚肉、チーズ、かまぼこ、卵、いか、しらす、かつお節	ずいか、玉ねぎ、もやし、にんじん、にら、ねぎ、わかめ、のり	麦茶、しょうゆ、みりん、食塩	小魚・牛乳 ★ゆかりしらすおにぎり すみれ：するめ 他：昆布 麦茶	エネルギー 498 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 12.3 g カルシウム 177 mg
29	和風スパゲティー 鶏肉とキャベツのパンパンジー バナナ	食パン、スパゲティー、マヨネーズ、油、バター、ごま/すり(白)、砂糖	牛乳、ツナ、豚肉、鶏肉、えび、かつお節	キャベツ、バナナ、にんじん、しめじ、しいたけ、ピーマン、のり	しょうゆ、酢、食塩、こしょう、パセリ粉	小魚・牛乳 ツナサンド 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 24.4 g カルシウム 204 mg
31	ご飯 高野豆腐入りハンバーグ キウイフルーツ ブロッコリー 人参グラッセ	米、パン粉、マヨネーズ、砂糖、油、パン粉、オリーブ油、バター	牛乳、豚肉、ベーコン、卵、高野豆腐	玉ねぎ、トマト缶、ブロッコリー、にんじん、エのき茸、おくら	ケチャップ、ソース、しょうゆ、食塩、パセリ粉、ナツメグ、こしょう	小魚・牛乳 パンネトマトソース 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 22.8 g カルシウム 194 mg

●0.1.2歳のみ午前のおやつに小魚・牛乳が付きます。

●25日はお誕生会です。

★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

