

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		
02 月	冷やし中華 れんこんサラダ スティックチーズ バナナ	じゃがいも、中華めん、マヨネーズ、砂糖、ごま、油	牛乳、ツナ、ハム、卵、なると、チーズ	バナナ、れんこん、きゅうり、にんじん、ひじき	しょうゆ、酢、食塩	小魚・牛乳 じゃがマヨネーズ 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 29.1 g カルシウム 226 mg
03 火	ひまわり丼 コールスローサラダ スープ (ベーコン・小松菜) すいか	米、小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	牛乳、卵、豚肉、ベーコン	すいか、キャベツ、きゅうり、小松菜、にんじん、干しぶどう	しょうゆ、みりん、酢、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.4 g カルシウム 219 mg
04 水	ご飯 かじきの西京焼き お浸し (青菜・キャベツ・人参) すまし汁 (はんぺん・三つ葉)	メロン 米、そうめん、砂糖	かじき、卵、はんぺん、みそ、かつお節	メロン、ほうれん草、キャベツ、三つ葉、ねぎ、しいたけ、にんじん、わかめ	麦茶、しょうゆ、みりん、酒、食塩	小魚・牛乳 そうめん 麦茶	エネルギー 409 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 6.2 g カルシウム 51 mg
05 木	バターロールパン タンドリーチキン シルバーサラダ 牛乳	キウイフルーツ バターロールパン、米、マヨネーズ、春雨	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、いか、かつお節	キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、のり、ニンニク	麦茶、しょうゆ、食塩、カレー粉	小魚・牛乳 おなかおにぎり 幼：するめ 乳：昆布 麦茶	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 22.1 g カルシウム 165 mg
06 金	とうもろこしご飯 ★生姜焼き せんきゃべつ 味噌汁 (豆腐・おくら)	トマト パイナップル 米、砂糖、ビスケット、マヨネーズ、バター、油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	トマト、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、ピーマン、おくら、にんじん	麦茶、しょうゆ、酒、だし汁、パセリ粉、食塩、こしょう	小魚・牛乳 ★杏仁豆腐 ビスケット 麦茶	エネルギー 485 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 15.0 g カルシウム 175 mg
07 土	冷やし磯うどん ナスとピーマンの味噌炒め パイナップル	うどん、米、砂糖、油、ごま、ごま油	豚肉、かまぼこ、しらす、みそ	なす、パイナップル、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、わかめ、のり	麦茶、しょうゆ、酒、みりん	小魚・牛乳 ゆかりしらすおにぎり 麦茶	エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 9.2 g カルシウム 74 mg
10 火	夏野菜カレーライス 和風サラダ スープ (コーン・玉葱) キウイフルーツ	米、油、粉糖、砂糖、ごま油	豚肉、ヨーグルト、しらす	玉ねぎ、なす、キャベツ、にんじん、とうもろこし、きゅうり、キウイ	麦茶、カレールウ、酢、しょうゆ、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 麦茶	エネルギー 489 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 12.7 g カルシウム 97 mg
11 水	ご飯 さばの味噌煮 酢の物 すまし汁 (おくら・えのき茸)	パイナップル 米、米粉、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、さば、卵、みそ、チーズ、しらす	パイナップル、きゅうり、えのき茸、おくら、わかめ、しょうが	酒、しょうゆ、酢、食塩	小魚・牛乳 ボンテケーゾ 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.5 g カルシウム 220 mg
12 木	黒糖ロールパン ボークビーンズ ミモザサラダ 牛乳	バナナ 黒糖ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、油、砂糖	牛乳、水煮大豆 (国産)、豚肉、卵、みそ	玉ねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり	だし汁、麦茶、ケチャップ、食塩、コンソメ、パセリ粉	小魚・牛乳 冷やし汁 麦茶	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 21.5 g カルシウム 232 mg
13 金	静岡風親子丼 ★トマトとおくらのサラダ 味噌汁 (油揚げ・いんげん) キウイフルーツ	米、餃子の皮、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏肉、かまぼこ、卵、油揚げ、みそ、チーズ、しらす	トマト、さやいんげん、おくら、とうもろこし、グリーンピース、椎茸	しょうゆ、酒、食塩、酢	小魚・牛乳 ★しらすとコーンの包み揚げ 牛乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 14.4 g カルシウム 209 mg
14 土	そうめん 酢味噌和え バナナ	そうめん、食パン、バター、砂糖、砂糖、ごま	牛乳、竹輪、かまぼこ、油揚げ、みそ	バナナ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しいたけ、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 482 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.5 g カルシウム 204 mg
16 月	冷やしうどん マーボーなす スティックチーズ バナナ	うどん、砂糖、ビスケット、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、かまぼこ、みそ	なす、もやし、きゅうり、にんじん、ピーマン、ねぎ、わかめ	しょうゆ、みりん	小魚・牛乳 ★すいかゼリー ビスケット 牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 12.7 g カルシウム 234 mg
17 火	ご飯 鶏肉の照り焼き お浸し (キャベツ・人参) 味噌汁 (大根・わかめ)	メロン 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、みそ、卵、かつお節	メロン、キャベツ、大根、玉ねぎ、にんじん、わかめ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒	小魚・牛乳 ベーコンポテトパイ 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 23.5 g カルシウム 163 mg
18 水	ハムとチーズのサンドイッチ 魚のソテーオイル漬け 五色野菜のごま醤油和え 牛乳	パイナップル 食パン、白玉粉、砂糖、バター、小麦粉、ごま、油、片栗粉	牛乳、さんま、豆腐、ハム、チーズ、油揚げ	パイナップル、トマト、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン	麦茶、しょうゆ	小魚・牛乳 豆腐入り甘辛団子 麦茶	エネルギー 709 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 39.2 g カルシウム 283 mg
19 木	麦ご飯 豚肉の冷しゃぶ わかめとコーンのサラダ 味噌汁 (なす・油揚げ)	キウイフルーツ 米、じゃがいも、餃子の皮、油、麦、砂糖、ごま/いり、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	キャベツ、なす、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ、にんじん、わかめ	酢、しょうゆ、食塩、カレー粉	小魚・牛乳 インドサモサ 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 22.6 g カルシウム 177 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	
20 — 金 —	えびと卵のチリソース風丼 鶏肉とキャベツのバンバンジー スープ(ピーマン・えのき草) すいか	食パン、米、マヨネーズ、バター、砂糖、ごま、片栗粉、油	牛乳、えび、ツナ、卵、鶏肉	すいか、キャベツ、ねぎ、えのき草、ピーマン、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 ツナサンド 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.8 g カルシウム 194 mg
21 — 土 —	ナポリタン ほうれん草の醤油フレンチ 牛乳 すいか	スパゲティ、米、油	牛乳、ハム、ちりめんじゃこ、チーズ	すいか、ほうれん草、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、ピーマン、のり	麦茶、ケチャップ、ソース、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩、こしょう	小魚・牛乳 じゃことコーンのご飯 麦茶	エネルギー 458 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.4 g カルシウム 202 mg
23 — 月 —	ふりかけご飯 キウイフルーツ 松風焼き ひじきサラダ 味噌汁(とうがんと油揚げ)	米、ホットケーキ粉、黒砂糖、油、片栗粉、砂糖	鶏肉、みそ、ツナ、高野豆腐、卵、油揚げ	冬瓜、キウイフルーツ、さやえんどう、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ひじき	麦茶、ふりかけ、めんつゆ、酢、しょうゆ	小魚・牛乳 ちんびん 麦茶	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.2 g カルシウム 172 mg
24 — 火 —	クロワッサン メロン チーズインハンバーグ ブロッコリーサラダ スープ(トマト・卵・モロヘイヤ)	パン、ウエハース、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉、砂糖、バター	アイスクリーム、豚肉、卵、チーズ、牛乳	ブロッコリー、トマト、玉ねぎ、とうもろこし、モロヘイヤ、にんじん	麦茶、ケチャップ、食塩、ソース、コンソメ、こしょう、ナツメグ	小魚・牛乳 幼:アイスクリーム 乳:プリン ウエハース 麦茶	エネルギー 658 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 36.3 g カルシウム 273 mg
25 — 水 —	五穀ご飯 パイナップル かじきの野菜あんかけ ナムル 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	米、小麦粉、砂糖、油、五穀、片栗粉、ごま油	牛乳、かじき、ウイナー、卵、みそ	かぼちゃ、もやし、きゅうり、ほうれん草、にんじん、しめじ、ピーマン	しょうゆ、酢、コンソメ	小魚・牛乳 アメリカンドック 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.5 g カルシウム 182 mg
26 — 木 —	味噌ナス豚丼 三色和え スープ(えのき草・青菜・玉葱) バナナ	食パン、米、バター、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、みそ	なす、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、さやえんどう	みりん、酒、しょうゆ、酢、オイスターソース、コンソメ、食塩	小魚・牛乳 二色サンド 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.1 g カルシウム 162 mg
27 — 金 —	ツナトマトスパゲティ 菜果サラダ 春雨スープ すいか	スパゲティ、小麦粉、大和いも、油、春雨、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、ツナ、豚肉、卵、チーズ、えび、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、トマト缶、しめじ、ねぎ、きゅうり、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、ソース、酢、食塩、ワイン、コンソメ、パセリ粉	小魚・牛乳 和風お好み焼き 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.7 g カルシウム 200 mg
28 — 土 —	冷やしきつねうどん ツナの醤油サラダ バナナ	うどん、食パン、バター、砂糖、油、麩、ごま油	牛乳、卵、ツナ、油揚げ	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩	小魚・牛乳 シュガートースト 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 19.2 g カルシウム 177 mg
30 — 月 —	ご飯 キウイフルーツ 鮭の照り焼き キャベツのごま酢和え 味噌汁(豆腐・おくら)	米、砂糖、せんべい、ごま	牛乳、鮭、豆腐、みそ	キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、おくら、寒天、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 ぶどうゼリー せんべい 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 8.8 g カルシウム 200 mg
31 — 火 —	三色丼 ちりめんサラダ すまし汁(かまぼこ・青菜) バナナ	米、マカロニ、砂糖、油	牛乳、鶏肉、卵、かまぼこ、きな粉、ちりめんじゃこ	バナナ、大根、きゅうり、ほうれん草、にんじん、さやえんどう	しょうゆ、みりん、酢、食塩、パセリ粉、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 472 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.7 g カルシウム 175 mg

●0.1.2歳のみ午前のおやつに小魚・牛乳がつきます。

★印は新しいメニューです。

