



# 9 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	冷やし中華 — 冬瓜のそぼろあん 火 スティックチーズ — パナナ	中華めん、砂糖、油、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、ウインナー、卵、なると、チーズ、卵	冬瓜、バナナ、もやし、きゅうり、おくら、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩	小魚・牛乳 ----- ミニパイ 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 27.5 g カルシウム 229 mg
02	ご飯 — かじきの煮付け 水 ブロッコリーのおかか和え — 味噌汁 (里芋・わかめ)	米、里いも、小麦粉、砂糖、バター	牛乳、かじき、チーズ、卵、みそ、かつお節、かじき	ブロッコリー、キウイフルーツ、にんじん、わかめ、しょうが	しょうゆ、みりん	小魚・牛乳 ----- チーズドロップクッキー 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.7 g カルシウム 157 mg
03	03 ビビンバ丼 — 和風サラダ 木 すまし汁 (豆腐・三つ葉) — なし	米、砂糖、せんべい、油、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、しらす、みそ	キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん、きゅうり、三つ葉、寒天	しょうゆ、酢、食塩	小魚・牛乳 ----- オレンジゼリー せんべい 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 205 mg
04	04 人参ロールパン — チリコンカン 金 ひじきサラダ — スープ (コーン・ほうれん草)	人参ロールパン、米、油、バター	乳酸菌飲料、豚肉、水煮大豆 (国産)、ツナ、ベーコン	トマト缶、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、しめじ、エリンギ、えのき茸	ケチャップ、めんつゆ、ソース、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 ----- 森のおにぎり ヤクルト	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.0 g カルシウム 126 mg
05	05 カレーライス — お浸し (キャベツ・人参) 土 牛乳 — キウイフルーツ	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、バター、油	牛乳、豚肉、卵、かつお節	玉ねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん	カレールー、しょうゆ、パセリ粉	小魚・牛乳 ----- エッグサンド 牛乳	エネルギー 700 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 26.2 g カルシウム 284 mg
07	07 あんかけ焼きそば — 三色和え 月 スープ (ベーコン・ほうれん草) — キウイフルーツ	焼きそばめん、米、油、片栗粉、砂糖	卵、豚肉、チーズ、かまぼこ、えび、ベーコン、しらす、かつお節	きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、えのき茸、ピーマン、椎茸	麦茶、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	小魚・牛乳 ----- 小魚おやき スティックチーズ 麦茶	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.0 g カルシウム 137 mg
08	08 えびと卵のチリソース風丼 — バンサンスー 火 スープ (鶏肉・わかめ・セロリ) — パナナ	米、小麦粉、バター、春雨、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、卵、えび、鶏肉、生クリーム	もやし、きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、セロリ、グリーンピース	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	小魚・牛乳 ----- パンブキンマフィン 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.5 g カルシウム 181 mg
09	09 納豆ご飯 — 鮭のもみじ焼き 水 ほうれん草の醤油フレンチ — 味噌汁 (大根・葱)	米、砂糖、ウエハース、マヨネーズ、油	鮭、牛乳、納豆、みそ、しらす、鮭	ほうれん草、大根、みかん、にんじん、ねぎ、ピーマン、寒天、のり	麦茶、しょうゆ、酒、酢、食塩、こしょう	小魚・牛乳 ----- 牛乳みかん寒 ウエハース 麦茶	エネルギー 460 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 11.5 g カルシウム 134 mg
10	10 ふりかけご飯 — 真珠蒸し 木 お浸し (キャベツ・もやし・人参) — ☆きのこのかき玉スープ	米、食パン、もち米、片栗粉、バター、油、ごま	牛乳、豚肉、卵、ウインナー、チーズ、かつお節	キャベツ、もやし、しめじ、えのき茸、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン	ふりかけ、しょうゆ、ケチャップ、酒、ソース、食塩、コンソメ	小魚・牛乳 ----- ピザトースト 牛乳	エネルギー 663 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 24.2 g カルシウム 230 mg
11	11 バターロールパン — カレーシチュー 金 ミモザサラダ — 牛乳	バターロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、卵、ツナ	梨、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、ひじき	麦茶、カレールー、しょうゆ、食塩、みりん	小魚・牛乳 ----- ★ひじきチャーハン 麦茶	エネルギー 636 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 27.9 g カルシウム 219 mg
12	12 きつねうどん — ひじきの炒め煮 土 牛乳 — パナナ	うどん、米、砂糖、油、麩	牛乳、卵、竹輪、油揚げ	バナナ、にんじん、ひじき、ねぎ、のり	麦茶、しょうゆ、ふりかけ、みりん	小魚・牛乳 ----- ふりかけおにぎり 麦茶	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.6 g カルシウム 214 mg
14	14 ゆかりご飯 — 肉豆腐 月 ツナの醤油サラダ — 味噌汁 (かぼちゃ・ほうれん草)	米、しらす、せんべい、油、砂糖、粉糖、ごま油	豆腐、豚肉、ヨーグルト、ツナ、みそ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、キウイ、グリーンピース	麦茶、しょうゆ、食塩	小魚・牛乳 ----- フルーツヨーグルトかけ せんべい 麦茶	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 12.7 g カルシウム 130 mg
15	15 コーン入りターメリックライス — チキンカツ 火 せんキャベツ — スープ (ピーマン・えのき茸)	ショートケーキ、米、パン粉、小麦粉、油、マヨネーズ、バター	牛乳、鶏肉、卵	ミニトマト、キャベツ、きゅうり、えのき茸、ピーマン、にんじん	ケチャップ、ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 ----- ケーキ 牛乳	エネルギー 712 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 24.4 g カルシウム 174 mg
16	16 ご飯 — さんまのかば焼き 水 五色野菜のごま醤油和え — 味噌汁 (豆腐・なめこ)	さつまいも、米、砂糖、小麦粉、バター、ごま、油	牛乳、さんま、豆腐、油揚げ、みそ、卵	キウイフルーツ、もやし、にんじん、なめこ、きゅうり、ピーマン	しょうゆ、みりん、酒	小魚・牛乳 ----- スイートポテト 牛乳	エネルギー 689 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 28.5 g カルシウム 260 mg
17	17 カレーうどん — れんこんサラダ 木 白いんげん豆煮 — パナナ	うどん、米、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油	豚肉、鶏肉、いんげん豆、ツナ、卵	玉ねぎ、れんこん、にんじん、ねぎ、グリーンピース、さやえんどう、ひじき	麦茶、しょうゆ、酢、酒、食塩、カレー粉	小魚・牛乳 ----- 鶏そぼろ寿司 幼：小魚 乳：昆布 麦茶	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 69 mg

日 ノ 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 — 金 —	チーズロールパン りんご 鶏肉のはちみつレモン焼き 人参しりしり スープ(キャベツ・玉葱・パセリ)	チーズロールパン、小麦粉、バター、蜂蜜、油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、生クリーム	りんご、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、レモン果汁、ジャム	しょうゆ、めんつゆ、酒、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉	小魚・牛乳 いちごビスケット 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 27.4 g カルシウム 176 mg
19 — 土 —	ナポリタン 青菜ともやしのごま和え バナナ 牛乳	米、スパゲティ、油、ごま、砂糖	牛乳、ハム、チーズ	ほうれん草、バナナ、玉ねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、のり	麦茶、ケチャップ、ソース、しょうゆ、食塩、こしょう	小魚・牛乳 わかめおにぎり 麦茶	エネルギー 471 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 9.9 g カルシウム 180 mg
23 — 水 —	かぼちゃロールパン なし ハムピカタ ポテトサラダ スープ(えのき茸・セロリ・パセリ)	パン、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ビスケット、小麦粉	牛乳、卵、ハム、チーズ	梨、りんごジュース、もも、みかん、きゅうり、えのき茸、にんじん、セロリ、寒	食塩、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉	小魚・牛乳 きらきらゼリー ビスケット 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 20.7 g カルシウム 185 mg
24 — 木 —	きのごスパゲティ スティックチーズ 鶏肉とキャベツのパンパンジー スープ(もやし・ハム・葱) ぶどう	スパゲティ、もち米、砂糖、オリーブ油、ごま	鶏肉、あずき、チーズ、ベーコン、ハム	キャベツ、ぶどう、玉ねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、まい茸、しめじ、ピーマン	麦茶、しょうゆ、食塩、酢、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 おはぎ 麦茶	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 10.1 g カルシウム 132 mg
25 — 金 —	静岡風親子丼 わかめとコーンのサラダ 味噌汁(豆腐・しめじ) りんご	じゃがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、かまぼこ、卵、みそ	キャベツ、きゅうり、しめじ、とうもろこし、にんじん、グリーンピース、椎茸、青のり	しょうゆ、酒、酢、食塩	小魚・牛乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.9 g カルシウム 186 mg
26 — 土 —	豚肉の甘辛丼 キャベツのごま酢和え 牛乳 なし	米、食パン、砂糖、バター、油、ごま	牛乳、豚肉、きな粉、みそ	キャベツ、梨、にんじん、ねぎ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、酢、食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 きなこトースト 牛乳	エネルギー 646 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 28.3 g カルシウム 285 mg
28 — 月 —	ハヤシライス 菜果サラダ 春雨スープ ぶどう	米、じゃがいも、白玉粉、油、春雨、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、みかん、にんじん、ねぎ、干しぶどう、グリーンピース	ハヤシルウ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	小魚・牛乳 豆腐入り五平もち 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.2 g カルシウム 201 mg
29 — 火 —	黒糖ロールパン キウイフルーツ ★ハンバーグステーキソースがけ 人参グラッセ ブロッコリー スープ(ハム・キャベツ・パセリ)	黒糖ロールパン、米、油、砂糖、マヨネーズ、パン粉、バター	豚肉、卵、ツナ、牛乳、ハム、いか	玉ねぎ、キウイフルーツ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、なめ茸、のり	麦茶、酢、しょうゆ、みりん、食塩、酒、コンソメ、こしょう、パセリ粉、ナツメグ	小魚・牛乳 ツナとなめ茸のご飯 幼: するめ 乳: 昆布 麦茶	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 23.3 g カルシウム 74 mg
30 — 水 —	ご飯 りんご 白身魚の揚げ煮 切り干し大根の煮つけ むら雲汁(豆腐・卵・葱)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、メルルーサ、豆腐、卵、チーズ、油揚げ、メルルーサ	りんご、ねぎ、切干大根、にんじん、椎茸、さやえんどう	しょうゆ、食塩	小魚・牛乳 チーズ入り蒸しパン 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.8 g カルシウム 280 mg

●0.1.2歳のみ午前のおやつに小魚・牛乳がつきます。

●15日はお誕生会です。

★印は新しいメニューです。

✿10日スープのしめじは食育ですぐみがほぐします。

●都合により一部変更する場合があります。

