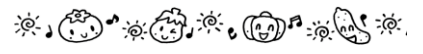




7月 献立表



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 木	豚肉のはちみつレモン焼き丼 ちりめんサラダ すまし汁(かまぼこ・青菜) キウイフルーツ	米、パンネ、油、蜂蜜、オリーブ油	牛乳、豚肉、かまぼこ、ベーコン、ちりめんじゃこ	トマト缶、大根、きゅうり、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、キャベツ	ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、食塩、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 パンネトマトソース 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 25.4 g カルシウム 167 mg
02 金	エビチリ焼きそば 野菜と鶏肉のごま和え スープ(コーン・玉葱) アメリカンチェリー	焼きそばめん、メープルシロップ、砂糖、ビスケット、ごま油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、えび	玉ねぎ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、だけのこと、椎茸、わかめ、寒天	ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、酢、酒、食塩、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 ピーチゼリー ビスケット 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 10.4 g カルシウム 223 mg
03 土	冷やしきのこうどん 酢味噌和え バナナ	うどん、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、卵、竹輪、みそ	きゅうり、しめじ、ほうれん草、にんじん、しいたけ、えのき草、ねぎ、わかめ	しょうゆ、酢、みりん	小魚・牛乳 蒸しパン 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 9.0 g カルシウム 185 mg
05 月	バターサンド メロン ピザ風ハンバーグ いんげんとコーンのソテー スープ(えのき草・人参)	米、食パン、パン粉、油	乳酸菌飲料、豚肉、チーズ、鮭、牛乳、卵	さやいんげん、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、えのき草、ピーマン	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉	小魚・牛乳 鮭とわかめの混ぜご飯 ヤクルト	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.0 g カルシウム 125 mg
06 火	ご飯 バナナ クリスピーチキン ポテトサラダ 卵スープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、コーンフレーク、片栗粉、油、バター	牛乳、鶏肉、卵	バナナ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、とうもろこし、椎茸、ニンニク、しょうが	しょうゆ、食塩、コンソメ	小魚・牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 21.1 g カルシウム 136 mg
07 水	ちらし寿司 えびフライ せんキャベツ ★七夕すまし汁(そうめん、人参、おくら)	米、パン粉、せんべい、油、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、そうめん	えび、卵、油揚げ	キャベツ、にんじん、きゅうり、さやえんどう、おくら、椎茸、のり、寒天、みかん	麦茶、酢、しょうゆ、ソース、食塩、酒	小魚・牛乳 幼:アイス 乳:オレンジゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 695 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 24.3 g カルシウム 113 mg
08 木	焼きうどん 野菜の塩昆布和え 牛乳 キウイフルーツ	うどん、米、油、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、昆布、のり	麦茶、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう、パセリ粉	小魚・牛乳 イタリアンおにぎり 麦茶	エネルギー 431 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 10.7 g カルシウム 192 mg
09 金	ゆかりご飯 すいか かじきのお好み焼き風 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(わかめ・玉葱)	米、砂糖、ごま、小麦粉、マヨネーズ、ごま油	牛乳、かじき、油揚げ、みそ、かつお節	玉ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、桃、ピーマン、青のり、わかめ	ソース、しょうゆ、食塩	小魚・牛乳 フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.6 g カルシウム 201 mg
10 土	冷やし磯うどん お浸し(キャベツ・人参) パイナップル	食パン、うどん、マヨネーズ、バター、砂糖	牛乳、豚肉、卵、かまぼこ、かつお節	パイナップル、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、わかめ	しょうゆ、みりん、パセリ粉	小魚・牛乳 エッグサンド 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.5 g カルシウム 169 mg
12 月	しらすご飯 メロン マーボー豆腐 ひじきサラダ 味噌汁(とうがん・わかめ)	米、小麦粉、蜂蜜、砂糖、バター、油、片栗粉、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、うすら卵、みそ、卵、ツナ、しらす	メロン、冬瓜、ねぎ、にんじん、さやえんどう、ひじき、わかめ、しょうが	めんつゆ、しょうゆ、酢、酒、食塩	小魚・牛乳 ソフトクッキー 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.1 g カルシウム 269 mg
13 火	かぼちゃロールパン キウイフルーツ チリコンカン フレンチサラダ 牛乳	パン、米、油	牛乳、豚肉、水煮大豆(国産)、たらこ、いか	トマト缶、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、干し豆腐、のり	麦茶、ケチャップ、ソース、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 たらこおにぎり 麦茶 幼:すめるめ 乳:おしゃぶり昆布	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 22.2 g カルシウム 205 mg
14 水	ご飯 バナナ 鮭のハムマヨ焼き 青菜とコーンのバターソテー スープ(トマト・卵)	米、さつまいも、マヨネーズ、油、バター、片栗粉	牛乳、鮭、卵、ハム、卵	ほうれん草、バナナ、トマト、キャベツ、れんこん、とうもろこし、ねぎ、ごぼう	しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 ★野菜チップス 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.1 g カルシウム 174 mg
15 木	冷やし中華 チンジャオロース スティックチーズ メロン	中華めん、砂糖、せんべい、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、なると、チーズ	メロン、みかん、ピーマン、もやし、きゅうり、だけのこと、寒天	麦茶、しょうゆ、酢、オイスターソース、食塩	小魚・牛乳 牛乳みかん寒 ビスケット 麦茶	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.2 g カルシウム 160 mg
16 金	鶏の照りマヨ丼 ナムル 味噌汁(なす・青菜) すいか	米、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、鶏肉、卵、みそ	とうもろこし、すいか、もやし、きゅうり、なす、ほうれん草、キャベツ、にんじん	麦茶、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩、こしょう	小魚・牛乳 ☆ゆでとうもろこし ヨーグルト 麦茶	エネルギー 464 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 10.6 g カルシウム 139 mg
17 土	ナポリタン ほうれん草の醤油フレンチ 牛乳 キウイフルーツ	米、スパゲティ、油	牛乳、ハム、しらす、チーズ	ほうれん草、玉ねぎ、キウイフルーツ、にんじん、ピーマン、のり	麦茶、ケチャップ、ソース、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	小魚・牛乳 茶飯おにぎり 麦茶	エネルギー 452 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 10.4 g カルシウム 194 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	
19 — 月 —	人参ロールパン カレーシチュー 菜果サラダ 牛乳 バナナ	人参ロールパン、じゃがいも、せんべい、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、あんこ	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、みかん、干しぶどう、寒天	麦茶、カレールウ、酢、食塩	小魚・牛乳 水ようかん せんべい 麦茶	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.0 g カルシウム 210 mg
20 — 火 —	ピピンパ丼 和風サラダ スープ(ピーマン・えのき茸) メロン	米、食パン、砂糖、油、ごま油、バター、ごま	牛乳、豚肉、ハム、チーズ、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、えのき茸、ピーマン	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	小魚・牛乳 ハムチーズトースト 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 20.2 g カルシウム 232 mg
21 — 水 —	ふりかけご飯 さんまの香味パン粉焼き 三色和え 味噌汁(豆腐・おくら)	米、小麦粉、パン粉、ごま油、オリーブ油、砂糖、油、ごま	牛乳、さんま、豆腐、卵、みそ	すいか、きゅうり、玉ねぎ、れんこん、にんじん、おくら、にら	ふりかけ、しょうゆ、マスタード、酢、めんつゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 れんこんニラチヂミ 牛乳	エネルギー 670 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 29.5 g カルシウム 217 mg
24 — 土 —	そうめん キャベツのごま酢和え バナナ	そうめん、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、砂糖、ごま	牛乳、かまぼこ、油揚げ、卵	バナナ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酢、みりん、食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 ホットケーキ 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.2 g カルシウム 253 mg
26 — 月 —	カレーライス ココロサラダ 春雨スープ キウイフルーツ	米、じゃがいも、冷麦、油、春雨、砂糖	豚肉、卵	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、ねぎ、椎茸	麦茶、カレールウ、しょうゆ、酢、食塩、みりん、コンソメ	小魚・牛乳 三色冷麦 麦茶	エネルギー 533 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.6 g カルシウム 67 mg
27 — 火 —	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ キャベツと青菜の和え物 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	米、じゃがいも、砂糖、ウエハース、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚肉、卵、みそ	りんごジュース、キャベツ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、寒天、わかめ、しょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 りんごゼリー ウエハース 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 15.2 g カルシウム 159 mg
28 — 水 —	チーズロールパン 白身魚のピカタ ブロッコリーサラダ スープ(もやし・ハム・葱)	チーズロールパン、小麦粉、マヨネーズ、大和いも、油	牛乳、メルルーサ、卵、ベーコン、ハム、かつお節	ブロッコリー、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、玉ねぎ、青のり	ケチャップ、ソース、ソース、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 洋風お好み焼き 牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.7 g カルシウム 187 mg
29 — 木 —	和風スパゲティー わかめとコーンのサラダ 牛乳 バナナ	米、スパゲティー、油、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、えび、かつお節	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、しめじ、しいたけ、ピーマン、わかめ	だし汁、麦茶、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	小魚・牛乳 冷やし汁 麦茶	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 214 mg
30 — 金 —	わかめご飯 ツナの変り焼き 青菜もやし人参のごま和え 味噌汁(キャベツ・玉葱)	米、砂糖、小麦粉、バター、麦、パン粉、ごま	牛乳、卵、ツナ、おから、みそ、チーズ	すいか、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、レモン	ケチャップ、しょうゆ、ココア、食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 おからのマーブルケーキ 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 23.5 g カルシウム 245 mg
31 — 土 —	冷やしきつねうどん 酢の物 メロン	うどん、食パン、バター、砂糖、砂糖、ごま、麩	牛乳、卵、油揚げ、しらす	メロン、きゅうり、ねぎ、わかめ	しょうゆ、みりん、酢	小魚・牛乳 セサミトースト 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 204 mg

●0.1.2歳のみ午前のおやつに小魚・牛乳が付きまます。

★印は新しいメニューです。

✿16日のゆでとうもろこしはうさぎぐみが皮むきをします。

・7日は誕生会です。

・都合により一部変更する場合があります

