

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	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	
01 — 水 —	そうめん 大根の煮物 スティックチーズ メロン	そうめん、食パン、砂糖、バター、油	牛乳、さつま揚げ、油揚げ、チーズ、かまぼこ、ウインナー	メロン、大根、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しいたけ、玉ねぎ、ピーマン	しょうゆ、ケチャップ、みりん	小魚・牛乳 ビザトースト 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.8 g カルシウム 302 mg
02 — 木 —	チーズロールパン りんご チリコンカン わかめとコーンのサラダ 牛乳	チーズロールパン、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、水煮大豆(国産)、卵、ツナ	トマト缶、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、ひじき、わかめ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、酢、食塩、みりん、コンソメ、パセリ粉	小魚・牛乳 ひじきチャーハン 麦茶	エネルギー 603 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 25.9 g カルシウム 214 mg
03 — 金 —	ハヤシライス ココロサラダ スープ(えのき茸・青菜) パイナップル	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚肉	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、ほうれん草、えのき茸	ハヤシルウ、酢、食塩、しょうゆ、お茶、コンソメ	小魚・牛乳 抹茶蒸しパン 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.5 g カルシウム 199 mg
04 — 土 —	きのこうどん 酢の物 りんご	うどん、米、砂糖	卵、しらす	きゅうり、しめじ、ほうれん草、しいたけ、えのき茸、ねぎ、のり、わかめ	麦茶、しょうゆ、みりん、酢	小魚・牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶	エネルギー 376 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 2.8 g カルシウム 51 mg
06 — 月 —	バターサンド バナナ ポークシチュー 菜果サラダ 牛乳	じゃがいも、食パン、片栗粉、油、バター	牛乳、豚肉	玉ねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、干しぶどう、	麦茶、酢、しょうゆ、食塩	小魚・牛乳 いもち 麦茶	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 18.7 g カルシウム 160 mg
07 — 火 —	混ぜご飯 豆苗入り卵スープ ヘルシーミートローフ パイナップル こぶき芋 人参グラッセ	米、じゃがいも、マカロニ、パン粉、砂糖、油、片栗粉、バター	牛乳、豆腐、豚肉、卵、ベーコン、油揚げ	にんじん、玉ねぎ、パイナップル、ごぼう、豆腐、さやいんげん、椎茸	ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、ソース、コンソメ、カレー粉	小魚・牛乳 マカロニのカレー炒め 牛乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 22.1 g カルシウム 214 mg
08 — 水 —	ご飯 なし さんまの竜田揚げ ウインナーと野菜のソテー 味噌汁(豆腐・いんげん)	米、コーンフレーク、マッシュマロ、バター、油、片栗粉	牛乳、さんま、豆腐、ウインナー、みそ	キャベツ、梨、玉ねぎ、さやいんげん、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、パセリ粉、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 781 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 41.8 g カルシウム 193 mg
09 — 木 —	焼きそば ちりめんサラダ スープ(青菜・玉葱) バナナ	焼きそばめん、米、油、砂糖、ごま	豚肉、ちりめんじゃこ、みそ	玉ねぎ、もやし、大根、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草	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 米の五平餅 麦茶	エネルギー 406 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 10.9 g カルシウム 96 mg
10 — 金 —	しらすご飯 りんご 肉じゃが ツナの醤油サラダ 味噌汁(とうがんとわかめ)	じゃがいも、米、小麦粉、しらたき、砂糖、バター、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ、卵、みそ、しらす	にんじん、冬瓜、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、グリーンピース、わかめ	しょうゆ、みりん、食塩	小魚・牛乳 人参カップケーキ 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 20.9 g カルシウム 203 mg
11 — 土 —	鶏南蛮うどん 切り干し大根の煮つけ バナナ	うどん、米、砂糖、ごま、油	鶏肉、卵、ツナ、油揚げ	バナナ、ほうれん草、切干大根、にんじん、昆布、ねぎ、椎茸	麦茶、しょうゆ、みりん	小魚・牛乳 塩昆布ツナごはん 麦茶	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 9.7 g カルシウム 97 mg
13 — 月 —	ご飯 りんご 鶏肉の味噌焼き 青菜とハムと卵のソテー すまし汁(おくら・えのき茸)	米、さつまいも、砂糖、バター、油、ごま/いり	牛乳、鶏肉、卵、ハム、みそ	りんご、ほうれん草、えのき茸、にんじん、おくら	みりん、しょうゆ、酒、食塩	小魚・牛乳 さつま芋パイ 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 26.2 g カルシウム 163 mg
14 — 火 —	ホットドッグ なし サラダスパゲッティ ミニトマト コーンスープ	砂糖、マヨネーズ、バター、ピケット、バターロールパン	アイスクリーム、牛乳、ハム、生クリーム、ウインナー	ミニトマト、玉ねぎ、りんごジュース、きゅうり、にんじん、キャベツ	麦茶、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉、こしょう、ケチャップ	小魚・牛乳 幼：アイスクリーム 乳きらきらゼリー、ピケット 麦茶	エネルギー 438 kcal たんぱく質 9.2 g 脂 質 18.0 g カルシウム 186 mg
15 — 水 —	麦ご飯 パイナップル さばのにんにくパン粉焼き お浸し(キャベツ・人参) 味噌汁(大根・油揚げ)	米、パンネ、オリーブ油、麦、パン粉	牛乳、さば、ベーコン、みそ、油揚げ、かつお節	梨、キャベツ、トマト缶、大根、玉ねぎ、にんじん、ニンニク	ケチャップ、しょうゆ、食塩、パセリ粉、ガーリックパウダー、こしょう	小魚・牛乳 パンネトマトソース 牛乳	エネルギー 705 kcal たんぱく質 34.6 g 脂 質 33.5 g カルシウム 167 mg
16 — 木 —	きのこスパゲッティ キャベツのごま酢和え 牛乳 バナナ	スパゲッティ、白玉粉、砂糖、オリーブ油、ごま	牛乳、豆腐、ベーコン、きな粉	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、ピーマン	しょうゆ、酢、食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 豆腐入りきな粉団子 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.2 g カルシウム 302 mg
17 — 金 —	焼肉丼 春雨の三色和え スープ(ベーコン・モロヘイヤ) りんご	米、米粉、バター、砂糖、春雨、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ベーコン、みそ	バナナ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、モロヘイヤ、ピーマン	しょうゆ、酒、酢、食塩、コンソメ	小魚・牛乳 米粉とバナナのケーキ 牛乳	エネルギー 684 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 30.1 g カルシウム 184 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	
18 土	磯うどん ナムル なし	うどん、食パン、バター、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ハム、かまぼこ、チーズ	もやし、梨、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、わかめ	しょうゆ、酢、みりん	小魚・牛乳 ハムチーズトースト 牛乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.6 g カルシウム 212 mg
21 火	お月見うどん ナスとピーマンの味噌炒め スティックチーズ バナナ	うどん、もち米、砂糖、油、ごま油	卵、豚肉、あずき、チーズ、かまぼこ、みそ	なす、バナナ、ほうれん草、ピーマン、ねぎ、にんじん	麦茶、しょうゆ、みりん、酒、食塩	小魚・牛乳 おはぎ 麦茶	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 14.5 g カルシウム 131 mg
22 水	ふりかけご飯 かじきの煮付け 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(じゃが芋・青菜)	なし 米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、ウィンナー、油揚げ、みそ、卵	なし 梨、もやし、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ピーマン、しょうが	ふりかけ、しょうゆ、みりん	小魚・牛乳 ミニパイ 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 23.9 g カルシウム 198 mg
24 金	ご飯 チキンディアブロ風 マカロニサラダ ☆きのこのかき玉スープ	パイナップル 米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、砂糖	牛乳、鶏肉、卵	パイナップル、かぼちゃ、バナナ、きゅうり、しめじ、えのき草、にんじん	ソース、マスタード、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ	小魚・牛乳 かぼちゃバナナボール 牛乳	エネルギー 690 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 27.9 g カルシウム 171 mg
25 土	おかめうどん ひじきの炒め煮 なし	食パン、うどん、マヨネーズ、バター、砂糖、麩、油	牛乳、卵、竹輪、かまぼこ、油揚げ	なし 梨、ほうれん草、にんじん、ひじき、ねぎ、椎茸	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 517 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.5 g カルシウム 198 mg
27 月	わかめご飯 酢豚風 ★野菜の納豆和え 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	りんご 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、麦、片栗粉、油	牛乳、豚肉、卵、生クリーム、ヨーグルト、みそ、納豆	ほうれん草、かぼちゃ、玉ねぎ、もやし、にんじん、たけのこ、ピーマン	しょうゆ、ケチャップ、酢	小魚・牛乳 黄桃クラフティー 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 194 mg
28 火	★ジャージャー麺 和風サラダ スープ(もやし・葱) パイナップル	中華めん、米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	豚肉、みそ、しらす	パイナップル、キャベツ、ねぎ、きゅうり、もやし、にんじん	麦茶、みりん、しょうゆ、酢、めんつゆ、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 焼き味噌おにぎり 幼:するめ 乳:昆布 麦茶	エネルギー 465 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 9.2 g カルシウム 69 mg
29 水	レーズンロールパン 鮭のフライオーロラソースかけ ポテトサラダ スープ(キャベツ・人参)	バナナ パン、じゃがいも、マヨネーズ、ピーマン、パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鮭、豚肉、えび、卵	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ピーマン、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、食塩、オイスターソース、コンソメ	小魚・牛乳 五目ビーフン 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 23.3 g カルシウム 171 mg
30 木	ご飯 肉豆腐 切り干し大根のごまマヨネーズ 味噌汁(油揚げ・ねぎ)	なし 米、しらたき、ビスケット、ごま、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豆腐、豚肉、カルピス、ツナ、油揚げ、みそ	なし 梨、玉ねぎ、みかん、にんじん、キウイ、ねぎ、きゅうり、切干大根	しょうゆ	小魚・牛乳 カルピスポンチ ビスケット 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.6 g カルシウム 307 mg

●0.1.2歳のみ午前のおやつに小魚・牛乳がつきます。

●14日は誕生会です。

★印は新しいメニューです。

☆24日のきのこのかき玉スープはりすぐみがしめじほぐしをします。



1ヶ月平均栄養価

エネルギー 577 kcal

たんぱく質 20.9 g

脂質 21.6 g

