



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	補食 (18:30~)	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 月	ご飯 チキンディアブロ風 トマト ポテトサラダ	スープ(えのき草・青菜) 米、じゃがいも、マヨネーズ、オリーブ油、ビスケット、パン粉、粉糖	鶏肉、ヨーグルト	トマト、バナナ、みかん、ほうれん草、きゅうり、えのき草、キウイ、にんじん	麦茶、ソース、マスタード、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 フルーツヨーグルトがけ ビスケット 麦茶	チーズドッグ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 26.0 g カルシウム 191 mg
02 火	そうめん マーボーなす チーズ バナナ	米、そうめん、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉、油揚げ、ツナ、チーズ、かまぼこ、みそ	なす、バナナ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、さやえんどう	麦茶、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	牛乳 ツナのそぼろ寿司 麦茶	肉まん	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.2 g カルシウム 249 mg
03 水	とうもろこしご飯 メロン 鮭の干草焼き お浸し(青菜・キャベツ) 味噌汁(豆腐・おくら)	米、小麦粉、バター、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鮭、豆腐、卵、かつお節	ほうれん草、キャベツ、えのき草、とうもろこし、おくら、にんじん、さやえんどう	しょうゆ、ココア、食塩、だし汁	牛乳 ココアカップケーキ 牛乳	チーズわかめおにぎり	エネルギー 635 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 27.9 g カルシウム 319 mg
04 木	やさしいパン チリコンカン 菜果サラダ 冷製コーンスープ	すいか ほうれん草パン、米、油、ごま、バター	牛乳、豚肉、水、煮大豆(国産)、生クリーム、みそ	すいか、玉ねぎ、トマト缶、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、みかん、干しぶどう	だし汁、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	牛乳 冷や汁 麦茶	スイートポテト	エネルギー 646 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 27.3 g カルシウム 281 mg
05 金	ご飯 肉じゃが 和風サラダ 味噌汁(油揚げ・ねぎ)	パイナップル じゃがいも、米、パンネ、しらたき、油、砂糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、豚肉、ベーコン、油揚げ、みそ、しらす	玉ねぎ、パイナップル、キャベツ、トマト缶、にんじん、きゅうり、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、食塩、パセリ粉	牛乳 パンネトマトソース 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.1 g カルシウム 303 mg
06 土	冷やしきつねうどん きゅうりのごまマヨネーズ すいか	うどん、米、マヨネーズ、ごま、砂糖、麩	鶏肉、卵、油揚げ、ちりめんじゃこ	すいか、きゅうり、にんじん、ねぎ	麦茶、しょうゆ、みりん	牛乳 じゃこいりわかめご飯 麦茶	ドーナツ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.8 g カルシウム 208 mg
08 月	ご飯 つくね焼き 青菜とコーンのバターソテー むら雲汁(豆腐・卵・葱)	メロン 米、食パン、片栗粉、バター、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、卵	メロン、ほうれん草、ねぎ、キャベツ、とうもろこし、にんじん、ジャム	しょうゆ、みりん、酒、食塩、こしょう	牛乳 二色サンド 牛乳	ポテトフライ	エネルギー 628 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 22.7 g カルシウム 307 mg
09 火	静岡風親子丼 ツナの醤油サラダ すまし汁(麩・三つ葉) パイナップル	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖、麩、ごま油	鶏肉、かまぼこ、卵、ツナ	パイナップル、キャベツ、きゅうり、三つ葉、にんじん、グリーンピース、椎茸、のり	麦茶、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 いももち 麦茶	焼きおにぎり	エネルギー 422 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 13.1 g カルシウム 151 mg
10 水	ご飯 さんまの香味パン粉焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(じゃがいも、玉葱)	キウイフルーツ 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、パン粉、オリーブ油、油	牛乳、さんま、卵、みそ、かつお節	ブロッコリー、キウイフルーツ、玉ねぎ、にんじん	マスタード、しょうゆ、紅茶、紅茶、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 ミルクティーマドレーヌ 牛乳	マカロニきな粉	エネルギー 687 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 35.0 g カルシウム 295 mg
12 金	焼きそば れんこんサラダ スープ(ベーコン・ほうれん草) すいか	焼きそばめん、米、マヨネーズ、油、ごま	豚肉、ツナ、チーズ、ベーコン、いか、かつお節	れんこん、もやし、キャベツ、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ひじき	麦茶、ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 チーズおかかおにぎり 幼:するめ 乳:小魚 麦茶	今川焼	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 24.1 g カルシウム 214 mg
13 土	豚肉のしょうが焼き丼 お浸し(キャベツ・人参) スープ(もやし・葱) キウイフルーツ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、卵、かつお節	玉ねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、もやし、ねぎ、バナナ、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 バナナ蒸しパン 牛乳	じゃがバター	エネルギー 615 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 23.0 g カルシウム 296 mg
15 月	ハムチーズサンド メロン ツナの変り焼き ほうれん草の醤油フレンチ スープ(葱・わかめ)	メロン 食パン、冷麦、バター、パン粉、油、砂糖	卵、ツナ、牛乳、ハム、チーズ、しらす、チーズ	メロン、ほうれん草、ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、椎茸、わかめ、レモン	麦茶、しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩、酢、コンソメ、パセリ粉	牛乳 三色冷麦 麦茶	焼きおにぎり	エネルギー 547 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 25.7 g カルシウム 293 mg
16 火	ご飯 鶏肉の味噌焼き 三色和え すまし汁(豆腐・三つ葉)	キウイフルーツ 米、砂糖、せんべい、油、ごま	鶏肉、豆腐、卵、みそ	りんごジュース、きゅうり、キウイフルーツ、にんじん、三つ葉、寒天	麦茶、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	牛乳 りんごゼリー せんべい 麦茶	チーズドッグ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.5 g カルシウム 180 mg
17 水	ひりかけご飯 パイナップル さばの煮付け 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(大根・葱)	パイナップル 米、砂糖、ごま、油、バター	牛乳、さば、油揚げ、みそ	パイナップル、大根、もやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、ピーマン	しょうゆ、ひりかけ、みりん、食塩	牛乳 ポップコーン 牛乳	チャーハン	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 20.3 g カルシウム 312 mg
18 木	冷やしうどん ★野菜と鶏肉の中華和え チーズ バナナ	冷やしうどん うどん、米、油、砂糖、ごま油	鶏肉、卵、チーズ、かまぼこ、しらす、かつお節	バナナ、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、わかめ、青のり	麦茶、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 小魚おやき 麦茶	スイートポテト	エネルギー 384 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 10.2 g カルシウム 229 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	補食 (18:30~)	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			
19 — 金 —	味噌ナス豚丼 ちりめんサラダ 味噌汁(とうがん・わかめ) すいか	米、ホットケーキ粉、バター、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、おから、みそ、卵、ちりめんじゃこ	すいか、なす、冬瓜、大根、きゅうり、にんじん、さやえんどう、わかめ	みりん、酒、酢、オイスターソース、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 おからのやわらかクッキー 牛乳	肉まん	エネルギー 644 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 30.7 g カルシウム 308 mg
20 — 土 —	ナポリタン わかめとコーンのサラダ スープ(豚肉・キャベツ) バナナ	米、スパゲティ、油、砂糖、ごま油	豚肉、ハム、チーズ	キャベツ、バナナ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、ピーマン、のり	麦茶、ケチャップ、ソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶	ワッフル	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13.0 g カルシウム 170 mg
22 — 月 —	人参ロールパン 鶏の唐揚げ(カレー味) ブロッコリー ミニトマト	じゃがいも、人参ロールパン、米、片栗粉、油、バター、マヨネーズ	乳酸菌飲料、鶏肉、牛乳、卵、豚肉、生クリーム	ミニトマト、玉ねぎ、キウイフルーツ、ブロッコリー、ねぎ、しょうが、パセリ	しょうゆ、ワイン、酒、食塩、鶏がらだし、カレー粉、こしょう	牛乳 焼豚チャーハン ヤクルト	チュロス	エネルギー 737 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 34.4 g カルシウム 259 mg
23 — 火 —	かにのドリア ひじきサラダ 春雨スープ パイナップル	米、バター、ウエハース、小麦粉、春雨、油	牛乳、かに、ツナ、チーズ	玉ねぎ、パイナップル、さやえんどう、ねぎ、にんじん、ひじき	めんつゆ、食塩、酢、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 幼：フローズンゼリー 乳：ゼリー ウエハース、麦茶	パンネケチャップ炒め	エネルギー 661 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 29.4 g カルシウム 463 mg
24 — 水 —	納豆ご飯 かじきのお好み焼き風 キャベツのごま酢和え 味噌汁(なす・油揚げ)	米、食パン、小麦粉、バター、ごま、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、かじき、納豆、ウインナー、チーズ、みそ、油揚げ、かつお節	メロン、キャベツ、なす、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、青のり、のり	ケチャップ、酢、ソース、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳 ピザトースト 牛乳	ポテトフライ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 26.0 g カルシウム 372 mg
25 — 木 —	冷やし中華 冬瓜のそぼろあん チーズ バナナ	中華めん、砂糖、ビスケット、油、ごま油、片栗粉、ごま	豚肉、鶏肉、カルピス、卵、なると、チーズ	冬瓜、バナナ、みかん、もやし、きゅうり、おくら、寒天、しょうが	麦茶、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 フルーツカルピスゼリー ビスケット 麦茶	焼きおにぎり	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 253 mg
26 — 金 —	夏野菜カレーライス ココロサラダ スープ(トマト・卵) すいか	米、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、ウインナー、卵	すいか、玉ねぎ、にんじん、トマト、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり	カレールー、酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 ミニパイ 牛乳	今川焼	エネルギー 690 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 33.8 g カルシウム 277 mg
27 — 土 —	そうめん 酢味噌和え バナナ	そうめん、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油	牛乳、竹輪、卵、油揚げ、かまぼこ、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、ココア	牛乳 ココアホットケーキ 牛乳	スイートポテト	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.3 g カルシウム 353 mg
29 — 月 —	ツナトマトスパゲティ フレンチサラダ スープ(コーン・青菜) パイナップル	スパゲティ、せんべい、砂糖、油、オリーブ油	ツナ、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、トマト缶、にんじん、しめじ、きゅうり、ほうれん草	麦茶、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、ワイン、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 フルーチェ せんべい 麦茶	肉まん	エネルギー 469 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.8 g カルシウム 180 mg
30 — 火 —	バターサンド ★デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーサラダ スープ(おくら・えのき茸)	食パン、米、バター、マヨネーズ、パン粉、油	豚肉、卵、牛乳	メロン、ブロッコリー、玉ねぎ、えのき茸、とうもろこし、ピーマン、にんじん	麦茶、しょうゆ、ケチャップ、ソース、酒、みりん、食塩、コンソメ、ナツメグ	小魚・牛乳 焼きおにぎり 麦茶	今川焼	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 22.5 g カルシウム 65 mg
31 — 水 —	ご飯 さんまの竜田揚げ 青菜もやし人参のごま和え 味噌汁(豆腐・いんげん)	じゃがいも、米、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま、砂糖	牛乳、さんま、豆腐、みそ	ほうれん草、キウイフルーツ、もやし、さやいんげん、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 じゃがマヨネーズ 牛乳	ホットケーキ	エネルギー 692 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 37.7 g カルシウム 317 mg

●0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。

●23日は誕生会です。

★印は新しいメニューです。

♪印は手作りの補食を提供する予定です。

・都合により一部変更する場合があります。

