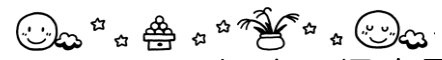




9月献立表



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	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 木 春 メ	ビビンバ丼 わかめとコーンのサラダ 春雨スープ メロン	米、パンネ、砂糖、春雨、油、ごま油、オリーブ油、ごま	牛乳、豚肉、ベーコン、みそ	トマト、もやし、ほうれん草、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、とうもろこし、ねぎ	しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 パンネトマトソース 牛乳	チーズドック	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 21.9 g カルシウム 277 mg
02 金 人 味	わかめご飯 豚肉の冷しゃぶ 人参しりしり 味噌汁(とうがん・油揚げ)	米、クラッカー、砂糖、麦、油、ごま	牛乳、豚肉、卵、みそ、油揚げ	ぶどう、冬瓜、みかん、みかん、にんじん、オレンジジュース、もやし、寒天	めんつゆ、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 オレンジゼリー リッツ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 25.6 g カルシウム 307 mg
03 土 バ	三色冷麦 じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	冷麦、じゃがいも、米、砂糖、バター、油	卵、豚肉、かまぼこ、ベーコン	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しめじ、エリンギ、えのき茸、グリーンピース、椎茸	麦茶、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 森のおにぎり 麦茶	ドーナツ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.7 g カルシウム 150 mg
05 月 ス キ	えびと卵のチリソース風丼 パンサンスー スープ(コーン・青菜) キウイフルーツ	食パン、米、春雨、マヨネーズ、バター、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、卵、えび	キウイフルーツ、もやし、きゅうり、とうもろこし、ほうれん草、ねぎ、にんじん、しょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 エッグサンド	スイートポテト	エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.6 g カルシウム 289 mg
06 火 菜 牛	バターロールパン ポークシチュー 菜果サラダ 牛乳	バターロールパン、じゃがいも、米、砂糖、油、ごま/いり	牛乳、豚肉、油揚げ	玉ねぎ、パイナップル、キャベツ、にんじん、きゅうり、みかん、干しぶどう、グリーンピース	麦茶、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 稲荷寿司 麦茶	肉まん	エネルギー 651 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 28.7 g カルシウム 343 mg
07 水 青 味	納豆ご飯 はんぺんのチーズフライ 青菜とハムと卵のソテー 味噌汁(大根・葱)	米、食パン、油、パン粉、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、はんぺん、納豆、卵、ハム、チーズ、みそ	りんご、ほうれん草、大根、ねぎ、のり	しょうゆ、食塩	牛乳 シュガートースト 牛乳	ピラフ	エネルギー 654 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 28.4 g カルシウム 358 mg
08 木 ほ ス	ご飯 鶏肉のマスタードソース ほうれん草の醤油フレンチ スープ(もやし・ハム・葱)	米、そうめん、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、蜂蜜	鶏肉、豚肉、かまぼこ、しらす、ハム	ぶどう、ほうれん草、玉ねぎ、ねぎ、もやし、わかめ	麦茶、しょうゆ、マスタード、みりん、食塩、酢、コンソメ、こしょう	牛乳 にゅうめん 麦茶	チュロス	エネルギー 594 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 21.8 g カルシウム 188 mg
09 金 チ パ	冷やし中華 キャベツとしめじのじゃこ炒め チーズ バナナ	中華めん、白玉粉、砂糖、オリーブ油、ごま油、ごま、油	豚肉、あんこ、卵、豆腐、なると、チーズ、ちりめんじゃこ	キャベツ、バナナ、もやし、しめじ、きゅうり、かぼちゃ、ニンニク	麦茶、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳 お月見ぜんざい 麦茶	ポテトフライ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.0 g カルシウム 264 mg
10 土 味 キ	豚肉のしょうが焼き丼 お浸し(キャベツ・人参) 味噌汁(大根・油揚げ) キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、バター、油、ごま	牛乳、豚肉、卵、みそ、油揚げ、かつお節	玉ねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、大根、ブルーベリー、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ブルーベリーマフィン 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 664 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 29.6 g カルシウム 310 mg
12 月 ス パ	和風スパゲティー ほうれん草しらすのお浸し スープ(キャベツ・玉葱・コーン) バナナ	スパゲティー、ウエハース、砂糖、油	豚肉、しらす、えび、かつお節	ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、しめじ、しいたけ、ピーマン、のり	麦茶、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉、こしょう	牛乳 フルーツポンチ ウエハース 麦茶	今川焼	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.1 g カルシウム 219 mg
13 火 粒 ス	コーン入りターメリックライス えびフライ、ブロッコリー 粒マスタード入りポテトサラダ スープ(ハム・キャベツ・青菜)、パイナップル	米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、油、小麦粉、バター	アイスクリーム、えび、卵、ベーコン、ハム	パイナップル、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん	麦茶、ソース、マスタード、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 アイスクリーム(パピコ) 麦茶	じゃがバター	エネルギー 677 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 28.4 g カルシウム 307 mg
14 水 三 味	ご飯 さんまのかば焼き 三色和え 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さんま、卵、ベーコン、みそ、卵	ぶどう、かぼちゃ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酢、酒	牛乳 ベーコンポテトパイ 牛乳	パンネ	エネルギー 737 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 36.3 g カルシウム 288 mg
15 木 青 チ	チーズサンド クリスピーチキン 青菜とハムのソテー チンゲン菜のクリームスープ	食パン、米、コーンフレーク、マヨネーズ、バター、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	鶏肉、牛乳、チーズ、ベーコン、ハム、油揚げ、いか、卵、鶏肉、鶏肉	ほうれん草、梨、チンゲン菜、キャベツ、玉ねぎ、のり、ニンニク、しょうが	麦茶、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 ためぎつねおにぎり 乳児：小魚 幼児：するめ	チーズドック	エネルギー 649 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 29.6 g カルシウム 296 mg
16 金 ス キ	タコライス シルバーサラダ スープ(鶏肉・わかめ・セロリ) キウイフルーツ	米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、バター、春雨、オリーブ油	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、チーズ	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、ピーマン、にんじん、トマト、セロリ、わかめ	ケチャップ、酢、しょうゆ、ソース、食塩、コンソメ	牛乳 手作りのマドレーヌ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 28.3 g カルシウム 296 mg
17 土 筍 パ	鶏南蛮うどん 筍と油揚げの煮物 バナナ	うどん、米、砂糖	鶏肉、卵、油揚げ、かつお節	バナナ、たけのこ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、グリーンピース、椎茸、のり	麦茶、しょうゆ、みりん	牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶	今川焼	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 11.3 g カルシウム 176 mg
20 火 肉 味	ご飯 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ・わかめ)	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、しらす、油	牛乳、豚肉、卵、みそ、油揚げ、かつお節	ブロッコリー、キウイフルーツ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース、わかめ	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 サーターアンダギー 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 651 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.2 g カルシウム 324 mg

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ	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	午後おやつ		
21	麦ご飯 - 鮭のチーズソース 水 海藻のごまみそサラダ - スープ(ピーマン・えのき茸)	ぶどう 米、白玉粉、バター、砂糖、小麦、小麦粉、ごま、ごま油	牛乳、鮭、豆腐、チーズ、きな粉、みそ	ぶどう、キャベツ、えのき茸、きゅうり、にんじん、ピーマン、ひじき、わかめ	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 豆腐入りきな粉団子 牛乳	☾スパゲティ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.0 g カルシウム 338 mg
22	かぼちゃロールパン - ポークビーンズ 木 コロコロサラダ - コーンスープ	梨 パン、米、じゃがいも、油、砂糖、バター	牛乳、水煮大豆(国産)、豚肉、鮭、生クリーム	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり	麦茶、ケチャップ、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 鮭寿司 麦茶	チュロス	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.9 g カルシウム 232 mg
24	豚肉の甘辛丼 - 酢の物 土 スープ(キャベツ・人参) - りんご	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、しらす、みそ	りんご、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、わかめ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 蒸しパン 牛乳	ポテトフライ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 25.1 g カルシウム 298 mg
26	ご飯 - 焼き餃子 月 青菜ともやしのごま和え - 味噌汁(麩・玉葱)	ぶどう 米、マカロニ、餃子の皮、油、麩、ごま、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ベーコン、みそ	ぶどう、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、さやいんげん	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	牛乳 マカロニのカレー炒め(ベーコン) 牛乳	肉まん	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 19.2 g カルシウム 281 mg
27	野菜パン - なめ茸ハンバーグ 火 青菜とコーンとハムのソテー - スープ(トマト・卵)	パイナップル 人参ロールパン、米、油、片栗粉	鶏肉、卵、カルピス、ハム、ツナ	ほうれん草、トマト、キャベツ、ねぎ、なめ茸、とうもろこし、にんじん、ひじき	しょうゆ、食塩、コンソメ、みりん、こしょう	牛乳 ひじきチャーハン カルピス	スイートポテト	エネルギー 607 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 25.3 g カルシウム 205 mg
28	きのこうどん - キャベツとちくわの味噌マヨネーズ 水 スティックチーズ - パナナ	うどん、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、粉糖	牛乳、豆腐、竹輪、卵、チーズ、みそ	パナナ、キャベツ、しめじ、ほうれん草、にんじん、しいたけ、えのき茸、ねぎ	しょうゆ、みりん、ココア	牛乳 豆腐入りココアケーキ 牛乳	☾わかめチーズおにぎり	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 26.3 g カルシウム 386 mg
29	カレーライス - ちりめんサラダ 木 スープ(キャベツ・人参・玉葱) - キウイフルーツ	米、じゃがいも、ビーフン、油、砂糖	豚肉、えび、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、キウイフルーツ、大根、きゅうり、ねぎ、ピーマン	麦茶、カレーパウダー、酢、しょうゆ、食塩、オイスターソース、コンソメ	牛乳 五目ビーフン 麦茶	チーズドック	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.4 g カルシウム 194 mg
30	さつま芋入り五穀ご飯 - ピーマンの肉づめ 金 キャベツのごま酢和え - 味噌汁(豆腐・わかめ)	梨 米、さつまいも、五穀、ごま、油、砂糖、パン粉、小麦粉、バター、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、チーズ、卵、みそ	梨、キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、とうもろこし、わかめ	酢、ケチャップ、酒、食塩、パセリ粉、ナツメグ、こしょう	牛乳 ポップコーン 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.5 g カルシウム 371 mg

●0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。

●12日の和風スパゲティに入る『しめじ』は、りすぐみがほぐします。

●13日は誕生会です。

●21日の豆腐入りきな粉団子は、たんぽぽ組が作ります。

★印は新しいメニューです。

☾は手作りの補食を提供する日です。



1ヶ月平均栄養価

エネルギー 525 kcal

たんぱく質 20.2 g

脂質 19.4 g

塩分 2.6 g

