



7月献立表



かすみ保育

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
		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 土	三色丼 野菜の塩昆布和え スープ(玉葱・セロリ) バナナ	米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、卵、鶏肉(ひき肉)、チーズ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、セロリ	しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 チーズ入り蒸しパン 牛乳	ごまかぼちゃ	エネルギー 535 たんぱく質 23.3 脂質 17.9 カルシウム 352
03 月	エッグサンド キウイフルーツ タンドリーチキン キャベツとしめじのじゃこ炒め コーンスープ	食パン(8枚切)45g、小麦粉、マヨネーズ、バター、オリーブ油、ごま油、砂糖、ごま/いり(白)	牛乳、鶏肉(もも)、卵、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、ちりめんじゃこ	キャベツ、たまねぎ、キウイフルーツ、ホールコーン、しめじ、れんこん	しょうゆ、めんつゆ(3倍濃縮)、食塩、米酢、コンソメ、カレー粉、パセリ粉	牛乳 れんこんろちぢみ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 652 たんぱく質 29.8 脂質 36.7 カルシウム 357
04 火	人参ごはん パイナップル ごぼうハンバーグ お浸し(青菜・もやし) 味噌汁(豆腐・わかめ)	米、砂糖、ビスケット、油	豚肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	パイナップル、みかん、もやし、ほうれんそう、ごぼう、たまねぎ、にんじん	麦茶(抽出液)、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳 牛乳みかん寒 ビスケット 麦茶	今川焼	エネルギー 510 たんぱく質 22.0 脂質 18.7 カルシウム 240
05 水	ご飯 メロン さんまの香味パン粉焼き シルバーサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、パン粉(生)、オリーブ油、小麦粉、油	牛乳、さんま、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵黄	メロン、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん	粒入りマスタード、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 ベーコンポテトパイ 牛乳	スティック ナゲット	エネルギー 774 たんぱく質 26.5 脂質 43.7 カルシウム 292
06 木	シーフード焼きそば セロリと鶏肉のごま味噌和え スープ(ピーマン・えのき茸) バナナ	焼きそばめん、米、砂糖、油、ごま/すり(白)、ごま油、ごま/いり	油揚げ、鶏肉(ささ身)、えび(むき身)、あさり(水煮缶)、ツナ(油漬缶)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、キャベツ、セロリ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン	麦茶(抽出液)、中濃ソース、しょうゆ、米酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 稲荷寿司 麦茶	スイート パンブキン	エネルギー 499 たんぱく質 23.0 脂質 19.0 カルシウム 263
07 金	ピラフ すいか チキンカツ 青菜とハムのソテー お星さまの三色スープ	米、油、パン粉、せんべい(星たべよ)3.2g、小麦粉、片栗粉	アイスクリーム、鶏肉(ささ身)、卵、ハム	すいか、ほうれんそう、トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、おくら	麦茶(抽出液)、中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 アイスクリーム(バナッパ) せんべい 麦茶	チーズドック	エネルギー 659 たんぱく質 27.5 脂質 23.7 カルシウム 296
08 土	サンドイッチ バナナ 牛乳	食パン(8枚切)、米、バター	牛乳、チーズ(スライスチーズ)、卵	バナナ	麦茶(抽出液)、しょうゆ、本みりん	牛乳 焼きおにぎり 麦茶	大学芋	エネルギー 457 たんぱく質 15.7 脂質 14.9 カルシウム 293
10 月	カレーライス カニサラダ スープ(玉葱・青菜) キウイフルーツ	米、じゃがいも、砂糖、リッツ、油	牛乳、豚肉(もも)、かに(ズワイ・水煮缶)	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、きゅうり	カレーパウダー、米酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 りんごゼリー リッツ 牛乳	プチ ホットケーキ	エネルギー 620 たんぱく質 20.0 脂質 21.3 カルシウム 296
11 火	冷やし中華 キャベツとちくわの味噌マヨネーズ スティックチーズ バナナ	中華めん(生)、小麦粉、マヨネーズ、やまといも、砂糖、ごま油、油、ごま/いり(白)	豚肉(もも)、ちくわ、卵、なると、チーズ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、バナナ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、あおのり	麦茶(抽出液)、しょうゆ、米酢、中濃ソース、食塩	牛乳 洋風お好み焼き 麦茶	スイート ポテト	エネルギー 549 たんぱく質 24.3 脂質 22.4 カルシウム 249
12 水	ご飯 パイナップル 鮭の照り焼き ひじきの炒め煮 味噌汁(じゃがいも、玉葱)	米、食パン(6枚切)60g、じゃがいも、砂糖、バター、油	牛乳、さけ(40g)、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、さけ(60g)、さけ(30g)	パイナップル、たまねぎ、にんじん、ひじき、しょうが	しょうゆ、酒	牛乳 シュガートースト 牛乳	スティック ナゲット	エネルギー 579 たんぱく質 26.0 脂質 19.4 カルシウム 309
13 木	野菜パン(かぼちゃ) スキムオムレツ風 菜果サラダ メロン 牛乳	じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、ベーコン、チーズ(ピザ用)、スキムミルク	とうもろこし、メロン、キャベツ、きゅうり、みかん(缶)、干しぶどう	麦茶(抽出液)、米酢、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 ゆでとうもろこし ヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり	エネルギー 456 たんぱく質 21.2 脂質 19.6 カルシウム 423
14 金	ご飯 すいか 肉じゃが ほうれん草の醤油フレンチ 味噌汁(豆腐・なめこ)	米、じゃがいも、米粉、しらたき、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、豚肉(もも)、卵、しらす干し(半乾燥)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ(粉チーズ)	すいか、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、なめこ、グリーンピース	しょうゆ、本みりん、米酢、食塩	牛乳 ボンデケーショ 牛乳	大学芋	エネルギー 580 たんぱく質 25.4 脂質 18.4 カルシウム 393
15 土	豚肉のしょうが焼き丼 酢の物 スープ(ハム・小松菜) キウイフルーツ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、砂糖、ごま/いり(白)	牛乳、豚肉(ロース)、卵、ハム、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、キウイフルーツ、こまつな、わかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん、米酢、食塩、コンソメ	牛乳 ホットケーキ 牛乳	プチ肉まん	エネルギー 660 たんぱく質 26.8 脂質 27.7 カルシウム 336
18 火	ジャム&バターサンド ポークビーンズ パイナップル ミモザサラダ スープ(キャベツ・玉葱・コーン)	食パン(8枚切)45g、米、じゃがいも、マヨネーズ、バター、砂糖、油	大豆(水煮)、豚肉(もも)、卵、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、パイナップル、にんじん、きゅうり、さやいんげん	麦茶(抽出液)、ケチャップ、しょうゆ、食塩、本みりん、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 五目ご飯 麦茶	スイート パンブキン	エネルギー 559 たんぱく質 20.6 脂質 22.7 カルシウム 214
19 水	和風スパゲティ 三色和え スープ(えのき茸・玉葱・パセリ) キウイフルーツ	スパゲティ、砂糖、小麦粉、バター、油	牛乳、卵、豚肉(もも)、おから、干しえび、かつお節	きゅうり、キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	しょうゆ、米酢、ココア(ビュアココア)、食塩、コンソメ、白こしょう、パセリ粉	牛乳 おからのマーブルケーキ 牛乳	ハンバーグ	エネルギー 531 たんぱく質 22.1 脂質 23.7 カルシウム 316

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			
20 木	ごはん ★おさかなコロッケ 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(麩・わかめ)	メロン 米、じゃがいも、砂糖、ビスケット、小麦粉、ごま/すり(白)、油、マヨネーズ、パン粉(生)、麩(焼)	牛乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、チーズ(ビザ用)、さけ、おから	メロン、バナナ、みかん、パイナップル、キウイフルーツ、もやし	しょうゆ、中濃ソース	牛乳 フルーツポンチ ビスコ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 578 たんぱく質 18.1 脂 質 17.5 カルシウム 340
21 金	鶏の照りマヨ丼 和風サラダ 味噌汁(かぼちゃ・青菜) すいか	米、食パン(10枚切)36g、油、パン粉、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏肉(小間切れ)、卵、豚肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し(半乾燥)	すいか、キャベツ、かぼちゃ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、本みりん、酒、カレールウ、米酢、食塩、こしょう	牛乳 手作りカレーパン 牛乳	ブチ肉まん	エネルギー 668 たんぱく質 30.0 脂 質 26.2 カルシウム 298
22 土	冷やしうどん 大根のそぼろ煮 バナナ	ゆでうどん、米、砂糖、油	鶏肉(ひき肉)、かまぼこ	だいこん、バナナ、もやし、きゅうり、にんじん、グリーンピース、焼のり	麦茶(抽出液)、しょうゆ、本みりん	牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶	大学芋	エネルギー 435 たんぱく質 15.0 脂 質 7.7 カルシウム 152
24 月	ひまわり丼 マロニーの金平 味噌汁(なす・油揚げ) キウイフルーツ	米、パンネ、はるさめ、砂糖、油、オリーブ油、ごま油	牛乳、卵、豚肉(ひき肉)、ベーコン、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ(黄)、カットマト(缶)、なす、たまねぎ、にんじん、ごぼう、干ししいたけ	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩、パセリ粉	牛乳 パンネットマトソース 牛乳	今川焼	エネルギー 604 たんぱく質 24.8 脂 質 24.9 カルシウム 284
25 火	セサミパン クリームシチュー ココロサラダ パイナップル	強力粉、米、じゃがいも、油、ごま/いり(黒)、砂糖、ごま/いり(白)	鶏肉(小間切れ)、牛乳、ちりめんじゃこ	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、ホールコーン	麦茶(抽出液)、米酢、食塩	牛乳 ★夏の香りごはん 麦茶	スイートポテト	エネルギー 589 たんぱく質 27.8 脂 質 18.8 カルシウム 296
26 水	ごはん さばのカレー炒め ポパイサラダ すまし汁(かまぼこ・みつば)	メロン 米、マヨネーズ、油、小麦粉	ヨーグルト(加糖)、さば、卵、かまぼこ、ハム	メロン、ほうれんそう、えだまめ、たまねぎ、セロリ、みつば	麦茶(抽出液)、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳 ★枝豆 ヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり	エネルギー 547 たんぱく質 26.1 脂 質 23.2 カルシウム 252
27 木	納豆ご飯 豚肉の冷しゃぶ 切り干し大根とツナの和え物 味噌汁(豆腐・おくら)	すいか 米、小麦粉、グラニュー糖、バター、砂糖、ごま/いり(白)、ごま油、ごま/すり(白)	牛乳、豚肉(ロース)、とうふ(木綿豆腐)、なっとう、卵、ツナ(油漬缶)、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、きゅうり、おくら、にんじん、切り干しだいこん、刻みのり	しょうゆ、米酢、紅茶(浸出液)、紅茶(茶)	牛乳 ミルクティーマドレーヌ 牛乳	チーズドック	エネルギー 689 たんぱく質 30.5 脂 質 33.4 カルシウム 348
28 金	三色冷麦 じゃが芋のそぼろ煮 スティックチーズ バナナ	干しひやむぎ、じゃがいも、米、砂糖、油	卵、えび(むき身)、豚肉(ひき肉)、チーズ、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、グリーンピース(もどし豆)、干ししいたけ	麦茶(抽出液)、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	牛乳 えびチャーハン 麦茶	ブチホットケーキ	エネルギー 519 たんぱく質 23.1 脂 質 15.4 カルシウム 229
29 土	ナポリタン スープ(もやし・葱) フレンチサラダ キウイフルーツ	スパゲティー、マカロニ、油、砂糖	牛乳、ハム、きな粉、チーズ(粉チーズ)	キャベツ、たまねぎ、キウイフルーツ(黄)、にんじん、きゅうり、もやし、ねぎ、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、米酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 マカロニのきな粉かけ 牛乳	ごまかぼちゃ	エネルギー 493 たんぱく質 19.6 脂 質 18.2 カルシウム 294
31 月	ごはん 鶏肉のレモンかけ ちりめんサラダ 味噌汁(とうがん・油揚げ)	パイナップル じゃがいも、米、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉(もも)、唐揚げ用、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちりめんじゃこ	パイナップル、とうがん、だいこん、きゅうり、にんじん、レモン(果汁)	しょうゆ、米酢、酒、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 じゃがマヨネーズ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 672 たんぱく質 24.2 脂 質 31.9 カルシウム 281

- 0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳が付きます。
- 7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。
- ✿13日のゆでとうもろこしは、食育で2歳が皮をむきます。
- ✿26日の枝豆は、食育で3歳が枝取りをします。
- ※都合により変更する場合があります。



