



# 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	栄 養 価	補食 (18:30~)
		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 火	バターロールパン メロン チリコンカン ミモザサラダ 牛乳	バターロールパン、米、油、砂糖	牛乳、豚肉、水煮大豆(国産)、鮭、ちりめんじゃこ	メロン、トマト缶、玉ねぎ、大根、きゅうり、にんじん、さやいんげん	麦茶、ケチャップ、酢、ソース、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 鮭寿司 麦茶	エネルギー 602 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 25.9 g カルシウム 321 mg	焼きおにぎり
02 水	ご飯 キウイフルーツ ぶりの照り焼き 青菜もやし人参のごま和え 味噌汁(油揚げ・ねぎ)	米、砂糖、ごま	牛乳、ぶり、油揚げ、みそ、ぶり、ぶり	パイナップル、ほうれん草、りんごジュース、もも、みかん、ねぎ、もやし	しょうゆ、みりん	牛乳 きらきらゼリー ビスコ・牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.6 g カルシウム 276 mg	チーズドック
03 木	冷やしおかめうどん 根野菜の炒り煮 スティックチーズ バナナ	うどん、重いも、餃子の皮、砂糖、ごま油	卵、チーズ、かまぼこ、ベーコン、チーズ	バナナ、こんにゃく、れんこん、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草	麦茶、しょうゆ、ケチャップ	牛乳 餃子の皮ピザ 麦茶	エネルギー 418 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.1 g カルシウム 243 mg	スイートパンプキン
04 金	ピビンバ丼 ツナの醤油サラダ スープ(えのき茸・玉葱・パセリ) すいか	米、ビスケット、砂糖、バター、油、ごま油、小麦粉、ごま	牛乳、豚肉、チーズ、卵、ツナ、生クリーム、ヨーグルト、みそ	すいか、キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、えのき茸	しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 チーズケーキ 牛乳	エネルギー 693 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 35.9 g カルシウム 338 mg	プチ肉まん
05 土	ミートソースバゲティ コールスローサラダ スープ(葱・わかめ) キウイフルーツ	バゲティ、米、油、小麦粉、オリーブ油	豚肉、チーズ、かつお節	玉ねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、トマトピューレ、にんじん	麦茶、ソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、こしょう、ナツメグ	牛乳 おかかおにぎり 麦茶	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 180 mg	大学芋
07 月	味噌ナス豚丼 れんこんサラダ すまし汁(はんぺん・みつば) メロン	米、コーンフレーク、マッシュマロ、マヨネーズ、バター、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ、はんぺん、みそ	メロン、なす、れんこん、にんじん、三つ葉、さやえんどう、ひじき	みりん、酒、しょうゆ、オイスターソース、食塩	牛乳 マッシュマロフレーク 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 30.7 g カルシウム 257 mg	チーズドック
08 火	あんかけ焼きそば ほうれん草の醤油フレンチ スープ(コーン・玉葱) バナナ	焼きそばめん、米、油、片栗粉、砂糖	豚肉、卵、かまぼこ、えび、しらす、かつお節	ほうれん草、玉ねぎ、バナナ、キャベツ、とうもろこし、にんじん	麦茶、しょうゆ、食塩、酢、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 小魚おやき 麦茶	エネルギー 459 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.9 g カルシウム 210 mg	焼きおにぎり
09 水	ご飯 キウイフルーツ 鮭の千草焼き キャベツのごま酢和え 味噌汁(とうがん・わかめ)	米、マヨネーズ、せんべい、砂糖、ごま、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鮭、あんこ、みそ、鮭、鮭	キャベツ、冬瓜、キウイフルーツ、にんじん、えのき茸、さやえんどう	酢、食塩、パセリ粉	牛乳 水ようかん せんべい 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.8 g カルシウム 299 mg	今川焼
10 木	野菜パン(にんじん) 鶏肉のケチャップ焼き すいか ジャーマンポテト スープ(ピーマン・えのき茸)	米、じゃがいも、油、砂糖	鶏肉、ウインナー、ベーコン	すいか、玉ねぎ、えのき茸、ピーマン、にんじん、ピーマン	麦茶、ケチャップ、ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉、タイム粉、こしょう	牛乳 カレーチャーハン 麦茶	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 21.6 g カルシウム 132 mg	スイートポテト
12 土	焼肉丼 ナムル スープ(キャベツ・人参) バナナ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、みそ	バナナ、もやし、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン	しょうゆ、酒、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 ホットケーキ 牛乳	エネルギー 673 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 28.4 g カルシウム 312 mg	ごまかぼちゃ
14 月	しらすご飯 メロン 肉じゃが わかめとコーンのサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ)	じゃがいも、米、しらたき、ビスケット、油、砂糖、粉糖、ごま、ごま油	豆腐、ヨーグルト、豚肉、みそ、しらす	メロン、玉ねぎ、パイナップル、キャベツ、バナナ、にんじん、桃	麦茶、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 フルーツヨーグルトがけ ビスケット 麦茶	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.5 g カルシウム 253 mg	プチホットケーキ
15 火	ハヤシライス 野菜と鶏肉の和え物 スープ(もやし・葱) バナナ	米、じゃがいも、さつまいも、麦芽飲料、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、れんこん、にんじん、きゅうり、もやし	ハヤシシルウ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 野菜チップス 冷やしミロ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 415 mg	チーズドック
16 水	麦ご飯 パイナップル さんまのかば焼き 野菜の塩昆布和え 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	米、小麦粉、砂糖、油、麦、ごま油	牛乳、さんま、卵、みそ	かぼちゃ、パイナップル、バナナ、きゅうり、キャベツ、ほうれん草	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 バナナマフィン 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 26.9 g カルシウム 190 mg	焼きおにぎり
17 木	セサミパン キウイフルーツ ハムピカタ ブロッコリーサラダ 冷製コーンスープ	バターロールパン、米、マヨネーズ、小麦粉、ごま、バター、ごま	牛乳、卵、ハム、生クリーム、みそ、チーズ	ブロッコリー、玉ねぎ、キウイフルーツ、とうもろこし、きゅうり	だし汁、麦茶、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 冷やし汁・麦茶 幼児：するめ 乳児：小魚	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 25.3 g カルシウム 263 mg	今川焼
18 金	インディアンバゲティ ボパイサラダ スープ(えのき茸・玉葱・わかめ) すいか	バゲティ、さつまいも、マヨネーズ、油、バター、砂糖	牛乳、卵、豚肉、ハム、ベーコン、チーズ、卵	すいか、玉ねぎ、ほうれん草、トマト、えのき茸、ピーマン、にんじん	食塩、しょうゆ、コンソメ、カレー粉	牛乳 さつまいパイ 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 32.5 g カルシウム 290 mg	トマトパンネ

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	補食 (18:30~)
		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 土	冷やしきのこうどん れんこんとさつま揚げの金平 バナナ	うどん、マヨネーズ、油、砂糖、ごま	牛乳、ハム、豚肉、さつま揚げ、チーズ	バナナ、れんこん、しめじ、ほうれん草、にんじん、しいたけ、えのき茸	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 チーズサンド 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 26.1 g カルシウム 307 mg	大学芋
21 月	中華風そぼろ丼 ひじきサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ・葱) メロン	米、食パン、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉、豆腐、カルピス、ツナ、しらす、みそ	メロン、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、さやえんどう、ねぎ、ひじき	しょうゆ、めんつゆ、酒、酢	牛乳 しらすマヨトースト カルピス	エネルギー 587 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 22.7 g カルシウム 244 mg	スティックナゲット
22 火	ハムカツバーガー パイナップル 菜果サラダ ブロッコリー にら玉スープ	パンズパン、砂糖、ウエハー、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、バター、片栗粉、	アイスクリーム、ハム、卵	みかん、キャベツ、パイナップル、りんごジュース、ブロッコリー	酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 シューアイス・麦茶 乳児りんごゼリー せんべい	エネルギー 724 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 28.8 g カルシウム 315 mg	焼きおにぎり
23 水	とうもろこしご飯 すいか さばの味噌煮 青菜ともやしのごま和え けんちん汁	米、パン、砂糖、油、砂糖、ごま	牛乳、さば、豆腐、みそ、鶏肉、油揚げ、さば、さば	ほうれん草、キウイフルーツ、大根、もやし、とうもろこし、にんじん	しょうゆ、酒、食塩、だし汁	牛乳 ★揚げパン 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 25.4 g カルシウム 313 mg	チーズドック
24 木	冷やしかしわうどん 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、米、もち米、砂糖、油、ごま油	鶏肉、豚肉、卵、チーズ、みそ	なす、バナナ、ほうれん草、ピーマン、ねぎ、たけのこ、にんじん	麦茶、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 中華風おこわ 麦茶	エネルギー 564 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.3 g カルシウム 219 mg	今川焼
25 金	ご飯 すいか ★豚しゃぶサラダあさりソース ミニトマト すまし汁(かまぼこ・青菜)	米、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、豚肉、卵、かまぼこ、みそ、あさり	すいか、ミニトマト、キャベツ、パイナップル、もやし	酢、しょうゆ、食塩	牛乳 パインのカップケーキ 牛乳	エネルギー 704 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 29.3 g カルシウム 302 mg	プチ肉まん
26 土	焼き鳥丼 酢の物 スープ(キャベツ・人参) キウイフルーツ	米、マカロニ、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、きな粉、しらす	きゅうり、キウイフルーツ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ	しょうゆ、みりん、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 マカロニのきな粉かけ 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 13.5 g カルシウム 274 mg	ごまかぼちゃ
28 月	納豆ご飯 パイナップル 鮭の照り焼き 三色和え 味噌汁(なす・油揚げ)	米、小麦粉、バター、粉糖、コーンフレーク、砂糖、油	牛乳、鮭、納豆、卵、みそ、油揚げ、鮭、鮭	パイナップル、きゅうり、なす、にんじん、干しぶどう、のり、しょうが	しょうゆ、酢、酒	牛乳 ロッククッキー 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 21.5 g カルシウム 305 mg	スティックナゲット
29 火	冷やし中華 鶏肉とキャベツのバンバンジー スティックチーズ バナナ	じゃがいも、中華めん、油、砂糖、ごま、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、なると、チーズ	バナナ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、青のり	しょうゆ、酢、食塩	牛乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 25.9 g カルシウム 362 mg	焼きおにぎり
30 水	メイプルバターサンド パイナップル スペイン風オムレツ フレンチサラダ チンゲン菜の冷製クリームスープ	食パン、砂糖、じゃがいも、バター、ビスケット、油、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、ベーコン、ハム	玉ねぎ、チンゲン菜、キウイフルーツ、みかん、キャベツ、きゅうり	麦茶、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩、こしょう	牛乳 牛乳みかん寒 ビスケット 麦茶	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 22.7 g カルシウム 270 mg	スイートパンプキン
31 木	ご飯 メロン シュウマイ ハンサンスー きのこのかき玉スープ	米、焼売の皮、春雨、片栗粉、砂糖、ごま油、油、バター	牛乳、豚肉、卵	メロン、もやし、きゅうり、玉ねぎ、しめじ、えのき茸、にんじん	しょうゆ、酒、酢、食塩、コンソメ	牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.9 g カルシウム 252 mg	チーズドック

●0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳が付きます。

★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。

●22日は誕生会です。

※都合により変更する場合があります。

