



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 — 金 —	豚肉の甘辛丼 じゃがいもの千切りサラダ すまし汁(かまぼこ・みつば) なし	米、米粉、じゃがいも、バター、砂糖、油	牛乳、豚肉、かまぼこ、卵、ハム、みそ	きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、三つ葉	しょうゆ、酒、酢、食塩	牛乳 米粉とバナナのケーキ 牛乳	ブチ肉まん	エネルギー 642 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 31.1 g カルシウム 160 mg
02 — 土 —	鶏南蛮うどん キャベツとちくわの味噌マヨネーズ バナナ	うどん、米、マヨネーズ、砂糖	鶏肉、竹輪、卵、みそ	バナナ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、のり	麦茶、しょうゆ、ふりかけ、みりん	牛乳 ふりかけおにぎり 麦茶	スイートポテト	エネルギー 467 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 9.6 g カルシウム 70 mg
04 — 月 —	人参ロールパン ぶどう 鶏肉のマスタードソース 青菜とコーンのバターソテー スープ(もやし・葱)	人参ロールパン、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、蜂蜜、油、バター	牛乳、鶏肉、ウインナー、卵	ぶどう、ほうれん草、キャベツ、もやし、ねぎ、とうもろこし、にんじん	しょうゆ、マスタード、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 ミニパイ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 32.4 g カルシウム 169 mg
05 — 火 —	ご飯 なし かじきのステーキソースがけ 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(大根・わかめ)	米、せんべい、油、砂糖、こま、小麦粉	かじき、カルピス、油揚げ、みそ	大根、バナナ、玉ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、わかめ	麦茶、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 カルピスボンチ せんべい 麦茶	ブチ肉まん	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.1 g カルシウム 86 mg
06 — 水 —	エビチリ焼きそば 菜果サラダ スープ(玉葱・セロリ) バナナ	焼きそばめん、米、油、片栗粉、砂糖	えび、チーズ、いか	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリ、たけのこ、椎茸	麦茶、ケチャップ、しょうゆ、酢、ソース、コンソメ、食塩、酒、パセリ粉	牛乳 わかめ入りチーズ茶飯 幼:すめめ乳:小魚 麦茶	今川焼	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 7.6 g カルシウム 100 mg
07 — 木 —	ご飯 バイナップル なめ茸ハンバーグ ブロッコリーサラダ むら雲汁(豆腐・卵・葱)	食パン、米、マヨネーズ、バター、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵	ブロッコリー、玉ねぎ、なめ茸、とうもろこし、にんじん、ジャム	しょうゆ、食塩	牛乳 三色ロールサンド 牛乳	スティックナゲット	エネルギー 612 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 23.6 g カルシウム 185 mg
08 — 金 —	三色丼 海藻のごまみそサラダ 味噌汁(じゃが芋・青菜) キウイフルーツ	米、じゃがいも、ピーマン、砂糖、油、こま、ごま油	鶏肉、卵、豚肉、えび、みそ	キャベツ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ねぎ、ピーマン、ひじき	しょうゆ、酢、みりん、オイスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 五目ビーフン 麦茶	スイートポテト	エネルギー 387 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 10.9 g カルシウム 93 mg
09 — 土 —	ナポリタン コールスローサラダ スープ(キャベツ・人参) なし	さつまいも、スパゲティ、油	牛乳、ハム、チーズ	キャベツ、梨、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、とうもろこし	ケチャップ、ソース、酢、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉	牛乳 焼きいも 牛乳	チーズドック	エネルギー 443 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 12.4 g カルシウム 197 mg
11 — 月 —	ご飯 ぶどう 真珠蒸し 青菜もやし人参のごま和え 味噌汁(豆腐・しめじ)	米、もち米、小麦粉、大和いも、マヨネーズ、こま、片栗粉、砂糖、油	豚肉、豆腐、卵、みそ、えび、かつお節	ほうれん草、キャベツ、ねぎ、もやし、しめじ、にんじん	麦茶、しょうゆ、ソース、酒、食塩	牛乳 和風お好み焼き 麦茶	大学芋	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.2 g カルシウム 118 mg
12 — 火 —	かのにのドリア バイナップル わかめとコーンのサラダ トマト スープ(豚肉・キャベツ)	米、バター、ビスケット、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、かに、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、わかめ、ジュース	麦茶、しょうゆ、食塩、酢、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 幼:パピコ乳:ぶどうゼリー ビスケット 麦茶	焼きおにぎり	エネルギー 381 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 15.3 g カルシウム 129 mg
13 — 水 —	ハムチーズサンド キウイフルーツ ツナの変わり焼き シルバーサラダ コーンスープ	食パン、マカロニ、マヨネーズ、春雨、バター、パン粉、油	牛乳、卵、ツナ、ハム、チーズ、ベーコン、生クリーム、チーズ	玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、きゅうり、とうもろこし、さやいんげん	ケチャップ、酒、食塩、コンソメ、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳 マカロニのカレー炒め 牛乳	チーズドック	エネルギー 647 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 37.8 g カルシウム 286 mg
14 — 木 —	冷やし中華 冬瓜のそぼろあん スティックチーズ バナナ	中華めん、米、砂糖、油、ごま油、片栗粉、ごま	卵、豚肉、鶏肉、なると、チーズ	冬瓜、バナナ、もやし、きゅうり、ねぎ、おくら、しょうが	麦茶、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 焼豚チャーハン 麦茶	今川焼	エネルギー 532 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 15.9 g カルシウム 127 mg
15 — 金 —	麦ご飯 なし さんまの竜田揚げ 三色和え 味噌汁(大根・えのき茸・わかめ)	米、片栗粉、油、砂糖、バター、麦	牛乳、さんま、卵、みそ、生クリーム	かぼちゃ、梨、大根、きゅうり、にんじん、えのき茸、わかめ、しょうが	しょうゆ、酢、酒	牛乳 スイートパンプキン 牛乳	スティックナゲット	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 30.3 g カルシウム 173 mg
16 — 土 —	磯うどん 野菜の塩昆布和え キウイフルーツ	うどん、米、ごま油、砂糖	豚肉、かまぼこ、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、にんじん、ねぎ	麦茶、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 じゃことコーンのご飯 麦茶	ごまかぼちゃ	エネルギー 368 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 3.7 g カルシウム 63 mg
19 — 火 —	ツナトマトスパゲティ フレンチサラダ スープ(鶏肉・わかめ・セロリ) なし	スパゲティ、白玉粉、油、砂糖、オリーブ油	豆腐、鶏肉、ツナ、きな粉、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、セロリ、わかめ	麦茶、ケチャップ、酢、食塩、ワイン、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉	牛乳 豆腐入りきな粉団子 麦茶	ブチ肉まん	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.9 g カルシウム 92 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			
20	ご飯 ぶどう - 鮭のもみじ焼き 水 キャベツのごま酢和え - すまし汁(おくら・えのき茸)	米、砂糖、ビスケット、マヨネーズ、ごま	牛乳、鮭、みそ	キャベツ、にんじん、ジュース、えのき茸、おくら、ピーマン、寒天	酢、酒、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 オレンジゼリー ビスコ 牛乳	🌙チーズサンド	エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 10.8 g カルシウム 188 mg
21	ふりかけご飯 パイナップル - 肉豆腐 木 ちりめんサラダ - 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	米、食パン、しらたき、油、砂糖、バター	牛乳、豆腐、豚肉、ウインナー、チーズ、みそ、ちりめんじゃこ	かぼちゃ、玉ねぎ、大根、にんじん、きゅうり、ほうれん草、ピーマン	しょうゆ、ふりかけ、ケチャップ、酢、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 ピザトースト 牛乳	スイートポテト	エネルギー 613 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 22.9 g カルシウム 298 mg
22	チーズロールパン 人參グラッセ - クリスピーチキン りんご 金 ブロッコリー - スープ(ハム・キャベツ・人參)	チーズロールパン、もち米、砂糖、コーンフレーク、マヨネーズ、バター	鶏肉、あずき、ハム	りんご、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、ニンニク、しょうが	麦茶、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 おはぎ 麦茶	スティックナゲット	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.8 g カルシウム 61 mg
25	卵とじうどん - 和風サラダ 月 スティックチーズ - バナナ	うどん、小麦粉、バター、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、チーズ、なると、しらす	バナナ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ	しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 人參カップケーキ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 19.5 g カルシウム 253 mg
26	わかめご飯 なし - さばの煮付け 火 お浸し(キャベツ・もやし・人參) - 味噌汁(とうがん・油揚げ)	米、パンネ、麦、砂糖、オリブ油、ごま	さば、生クリーム、ベーコン、みそ、油揚げ、チーズ、かつお節	梨、冬瓜、キャベツ、もやし、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、にんじん	麦茶、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 クリームパンネ 麦茶	スイートパンプキン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 22.7 g カルシウム 87 mg
27	納豆ご飯 りんご - 竹輪の磯辺揚げ 水 人參しりしり - 味噌汁(わかめ・玉葱)	米、じゃがいも、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、竹輪、納豆、卵、チーズ、みそ	りんご、にんじん、玉ねぎ、もやし、わかめ、のり、青のり	めんつゆ、しょうゆ、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳 ★じゃが芋のカレット 牛乳	スティックナゲット	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.1 g カルシウム 208 mg
28	ジャム&バターサンド(いちご・バター) - ポークビーンズ パイナップル 木 切り干し大根のごまマヨネーズ - 牛乳	食パン、米、じゃがいも、バター、ごま、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、乳酸菌飲料(国産)、豚肉、ツナ、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、エリンギ、えのき茸、切干大根	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 森のおにぎり ヤクルト	ごまかぼちゃ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 21.6 g カルシウム 267 mg
29	★お月見カレー - ツナの醤油サラダ 金 スープ(コーン・青菜) - なし	米、じゃがいも、せんべい、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ、卵	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、とうもろこし、ほうれん草、きゅうり	麦茶、カレールウ、しょうゆ、食塩、コンソメ、ケチャップ	牛乳 ブルーチエ せんべい 麦茶	プチ肉まん	エネルギー 470 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 15.3 g カルシウム 92 mg
30	味噌バターコーン豚丼 - ナムル 土 春雨スープ - りんご	米、小麦粉、砂糖、春雨、バター、油、ごま油	牛乳、豚肉、みそ	りんご、もやし、きゅうり、とうもろこし、ジャム、ねぎ、にんじん	みりん、しょうゆ、酒、酢、コンソメ、食塩	牛乳 いちご蒸しパン 牛乳	チーズドック	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.5 g カルシウム 178 mg

●0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。

●12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。

🌸11日の味噌汁に入るしめじは、食育で1歳児がしめじほぐしをします。

🌸19日の豆腐入りきな粉団子は、食育で4歳児が団子作りをします。

※都合により変更する場合があります。

