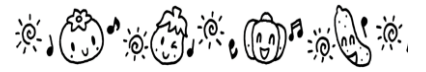




# 7 月 献 立 表



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 月	ビビンバ丼 ちりめんサラダ スープ(ハム・キャベツ) キウイフルーツ	米、食パン、砂糖、油、バター、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、ベーコン、チーズ、ハム、ちりめんじゃこ、みそ	キウイフルーツ、にんじん、もやし、ほうれん草、大根、きゅうり、キャベツ	しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩、コンソメ、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳 カレー風ピザトースト 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 26.2 g カルシウム 345 mg	チーズドッグ
02 火	黒糖ロールパン パナナ かじきのステーキソースかけ セロリと鶏肉のごま味噌和え スープ(葱・わかめ)	黒糖ロールパン、米、油、砂糖、ごま、小麦粉、片栗粉、ごま油	かじき、鶏肉、卵、かに、みそ、かじき、かじき	バナナ、玉ねぎ、セロリ、きゅうり、ねぎ、たけのこ、わかめ	麦茶、酢、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 かじきのスープかけご飯 麦茶	エネルギー 539 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 19.1 g カルシウム 194 mg	プチ肉まん
03 水	ご飯 キウイフルーツ さばの煮付け 五目きんぴら 味噌汁(豆腐・青菜・えのき茸)	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	さば、豆腐、ウインナー、竹輪、牛乳、卵、みそ、さば、さば	りんごジュース、キウイフルーツ、ごぼう、ほうれん草、こんにゃく、にんじん	しょうゆ、みりん	牛乳 アメリカンドッグ りんごジュース	エネルギー 648 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 26.6 g カルシウム 216 mg	スティックナゲット
04 木	みそラーメン ひじきサラダ スティックチーズ メロン	中華めん、白玉粉、砂糖、油、小麦粉、ごま油	牛乳、豚肉、なると、チーズ、ツナ、みそ	メロン、バナナ、もやし、みかん、ほうれん草、とうもろこし、にんじん、パイナップル、	しょうゆ、めんつゆ、酒、酢、食塩、こしょう	牛乳 白玉フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 19.6 g カルシウム 359 mg	焼きおにぎり
05 金	七夕ちらし寿司 鶏の唐揚げ すいか シルバーサラダ ブロッコリー すまし汁(かまぼこ・三つ葉)	米、片栗粉、マヨネーズ、せんべい、春雨、砂糖、油	アイスクリーム、鶏肉、卵、かまぼこ、油揚げ、ハム、でんぶ	すいか、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、おくら、三つ葉、さやえんどう	麦茶、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 アイスクリーム せんべい 麦茶	エネルギー 788 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 34.3 g カルシウム 307 mg	スイートパンプキン
06 土	カレーサブゼィー フレンチサラダ スープ(キャベツ・人参) バナナ	サブゼィー、油、バター	牛乳、豚肉、チーズ	キャベツ、にんじん、バナナ、玉ねぎ、きゅうり、さやいんげん、とうもろこし	酒、食塩、酢、コンソメ、カレー粉、こしょう、パセリ粉	牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 420 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.3 g カルシウム 285 mg	チーズドッグ
08 月	鶏の照りマヨ丼 酢の物 味噌汁(さつまいも・青菜) メロン	米、さつまいも、パン、油、砂糖、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、粉糖	牛乳、鶏肉、卵、みそ、しらす	メロン、きゅうり、ほうれん草、キャベツ、わかめ	しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩、こしょう	牛乳 揚げパン 牛乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 22.5 g カルシウム 292 mg	スイートポテト
09 火	肉みそサブゼィー 菜果サラダ きのこのかき玉スープ バナナ	サブゼィー、油、片栗粉、砂糖、バター	牛乳、豚肉、卵、ウインナー、みそ、卵	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、みかん、もやし、しめじ、えのき茸、にんじん	しょうゆ、酒、酢、みりん、食塩、コンソメ	牛乳 ミニパイ 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 32.1 g カルシウム 278 mg	プチ肉まん
10 水	納豆ご飯 キウイフルーツ ぶりの味噌焼き 五色野菜のごま醤油和え こんにゃくの炒め汁	米、砂糖、バター、ごま、ごま油	牛乳、ぶり、納豆、豚肉、油揚げ、みそ、卵、生クリーム、ぶり	かぼちゃ、キウイフルーツ、にんじん、もやし、ねぎ、きゅうり、こんにゃく	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 スイートパンプキン 牛乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 27.0 g カルシウム 323 mg	スティックナゲット
11 木	ハムチーズサンド パナナ ボルシチ コロコロサラダ 牛乳	食パン、米、じゃがいも、油、バター	牛乳、豚肉、卵、えび、ハム、チーズ、生クリーム	バナナ、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、きゅうり	麦茶、ケチャップ、酢、食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう	牛乳 えびチャーハン 麦茶	エネルギー 655 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 28.5 g カルシウム 345 mg	チーズドッグ
12 金	ご飯 すいか 鮭フライ 人参しりしり 味噌汁(じゃが芋・葱・わかめ)	米、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉	ヨーグルト、鮭、卵、みそ、鮭	とうもろこし、すいか、にんじん、もやし、ねぎ、わかめ	麦茶、めんつゆ、ソース、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	エネルギー 550 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 16.0 g カルシウム 245 mg	焼きおにぎり
13 土	豚肉のしょうが焼き丼 キャベツのごま酢和え キウイフルーツ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、ごま、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、卵	玉ねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、食塩、パセリ粉	牛乳 ホットケーキ 牛乳	エネルギー 658 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 27.9 g カルシウム 334 mg	スイートパンプキン
16 火	焼肉丼 ほうれん草しらすのお浸し 味噌汁(なす・油揚げ) バナナ	米、ビスケット、砂糖、バター、油、小麦粉	牛乳、豚肉、チーズ、卵、生クリーム、ヨーグルト、みそ、しらす、油揚げ、かつお節	ほうれん草、バナナ、玉ねぎ、なす、にんじん、ピーマン、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒	牛乳 チーズケーキ 牛乳	エネルギー 741 kcal たんぱく質 31.3 g 脂 質 39.7 g カルシウム 368 mg	スイートポテト
17 水	★フィッシュバーガー わかめとコーンのサラダ チンゲン菜のクリームスープ メロン	パンズパン、米、油、パン粉、小麦粉、バター、片栗粉、砂糖、ごま油、バターロールパン	たら、牛乳、チーズ、ベーコン、卵、いか	メロン、キャベツ、チンゲン菜、玉ねぎ、きゅうり、とうもろこし、しめじ	麦茶、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩、こしょう	牛乳 森のおにぎり 麦茶 乳児：小魚 幼児：するめ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 26.6 g カルシウム 352 mg	チーズドッグ
18 木	ご飯 すいか 豚しゃぶサラダあさりソース ミニトマト けんちん汁	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ、あさり、鶏肉、油揚げ	ミニトマト、すいか、キャベツ、バナナ、もやし、大根、にんじん、ごぼう、ねぎ	酢、しょうゆ、食塩	牛乳 バナナフリット 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 23.6 g カルシウム 228 mg	スイートパンプキン

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 — 金 —	冷やしきつねうどん 筑前煮 スティックチーズ バナナ	うどん、里いも、小麦粉、黒砂糖、砂糖、油、麩	牛乳、鶏肉、卵、竹輪、チーズ、油揚げ	バナナ、こんにゃく、にんじん、ごぼう、さやいんげん、ねぎ、椎茸	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 20.3 g カルシウム 400 mg	焼きおにぎり
20 — 土 —	ナポリタン キャベツとしめじのじゃこ炒め スープ(えのき茸・葱・わかめ) キウイフルーツ	スパゲティ、米、油、オリーブ油、ごま	えび、ハム、ツナ、ちりめんじゃこ、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、キウイフルーツ、しめじ、にんじん、えのき茸、ピーマン、ねぎ	麦茶、ケチャップ、ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 塩昆布ツナごはん 麦茶	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 15.6 g カルシウム 234 mg	スティックナゲット
22 — 月 —	ご飯 バナナ ★肉団子の酢豚 切り干し大根とツナの和え物 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	米、砂糖、ビスケット、片栗粉、油、ごま油、ごま	豚肉、牛乳、ツナ、みそ	かぼちゃ、バナナ、玉ねぎ、にんじん、みかん、パイナップル、ほうれん草	麦茶、しょうゆ、ケチャップ、酢、酒	牛乳 牛乳みかん寒 ビスケット 麦茶	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.8 g カルシウム 223 mg	チーズドッグ
23 — 火 —	ジャム&バターサンド(りんご) クリスピーチキン キウイフルーツ カニサラダ 冷製コーンスープ	食パン、コーンフレーク、油、バター、マヨネーズ、春巻の皮	鶏肉、牛乳、チーズ、カルピス、かに、生クリーム、鶏肉、鶏肉	キャベツ、玉ねぎ、キウイフルーツ、とうもろこし、きゅうり、とうもろこし	ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉、こしょう	牛乳 春巻きチーズ カルピス	エネルギー 635 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 33.0 g カルシウム 334 mg	スイートパンブキン
24 — 水 —	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、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、卵、豚肉、鶏肉、ツナ、なると、チーズ	冬瓜、バナナ、もやし、きゅうり、おくら、しょうが、パセリ	しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 ツナマヨマフィン 牛乳	エネルギー 687 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 27.5 g カルシウム 370 mg	焼きおにぎり
25 — 木 —	小江戸カレー れんこんサラダ スープ(ハム・小松菜) メロン	米、さつまいも、小麦粉、バター、マヨネーズ、粉糖、油	牛乳、豚肉、ツナ、ハム、卵	メロン、玉ねぎ、れんこん、小松菜、にんじん、ひじき	カレールー、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 わくわくクッキー 牛乳	エネルギー 746 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 33.2 g カルシウム 311 mg	スティックナゲット
26 — 金 —	ガバオ丼 五目野菜のたらこ和え スープ(かぶ・鶏肉・キャベツ) すいか	米、そうめん、油、ごま油、砂糖	鶏肉、鶏肉、卵、たらこ	すいか、かぶ、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、ピーマン、もやし、小松菜、ごぼう	麦茶、しょうゆ、みりん、オイスターソース、コンソメ、酒、食塩、こしょう、バジル	牛乳 そうめん 麦茶	エネルギー 502 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 15.0 g カルシウム 190 mg	ブチ肉まん
27 — 土 —	磯うどん れんこんとさつま揚げの金平 バナナ	うどん、砂糖、せんべい、油、ごま	豚肉、さつま揚げ、かまぼこ	もも、バナナ、玉ねぎ、れんこん、にんじん、ねぎ、レモン果汁、わかめ、寒天	麦茶、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ピーチゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 402 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.6 g カルシウム 164 mg	焼きおにぎり
29 — 月 —	青菜ご飯 キウイフルーツ さんまのかば焼き じゃがいもの千切りサラダ 味噌汁(大根・ねぎ・わかめ)	米、じゃがいも、せんべい、小麦粉、麦、砂糖、油、砂糖、片栗粉	さんま、あんこ、ハム、みそ	大根、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、わかめ、寒天	麦茶、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	牛乳 水ようかん せんべい 麦茶	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 24.4 g カルシウム 178 mg	ブチ肉まん
30 — 火 —	かぼちゃロールパン バナナ ポークシチュー 海藻のごまみそサラダ 牛乳	パン、じゃがいも、米、ごま、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、ツナ、みそ	玉ねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、グリーンピース、ひじき、わかめ	だし汁、麦茶、酢、食塩	牛乳 冷やし汁 麦茶	エネルギー 631 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 24.7 g カルシウム 341 mg	チーズドッグ
31 — 水 —	ご飯 メロン シュウマイ ハンサンスー 味噌汁(卵・えのき茸・ねぎ)	食パン、米、バター、焼売の皮、春雨、砂糖、粉糖、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、みそ	メロン、もやし、きゅうり、玉ねぎ、えのき茸、にんじん、ねぎ、レモン果汁	酒、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 レモンラスク 牛乳	エネルギー 719 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 28.0 g カルシウム 271 mg	スティックナゲット

- 0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。
- 5日は誕生日会です。
- ★印は新しいメニューです。
- ✿ 12日のゆでとうもろこしは、食育で2歳が皮をむきます。

