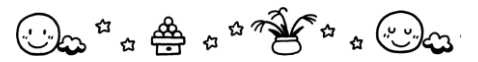




9月献立表



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	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			
02 — 月 —	ピピンパ丼 カニサラダ ★サムゲタン風スープ バナナ	米、じゃがいも、もち米、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ごま/いり(白)	牛乳、豚肉(ひき肉)、鶏肉(小間切れ)、かに(ズワイ・水煮缶)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、干ししいたけ、わかめ、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、米酢、食塩、酒、こしょう	牛乳 じゃが芋のカレット 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.1 g カルシウム 323 mg	焼きおにぎり
03 — 火 —	あんかけうどん れんこんとひき肉の炒め物 スティックチーズ なし	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉(ひき肉)、豚肉(もも)、なると、チーズ	れんこん、なし、ねぎ、にんじん、キャベツ、えのきだけ、たけのこ、しいたけ、グリーンピース、しょうが、干ししいたけ	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	牛乳 手作り肉まん 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 21.2 g カルシウム 367 mg	スイート パンプキン
04 — 水 —	舞茸ご飯 キウイフルーツ 鮭の照り焼き 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(大根・玉葱)	米、せんべい(星たべよ)3.2g、ごま/すり(白)、油、砂糖	さけ、牛乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、キウイフルーツ(黄)、まいたけ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、しょうが	麦茶(抽出液)、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	牛乳 杏仁豆腐 せんべい 麦茶	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.9 g カルシウム 211 mg	スティック ナゲット
05 — 木 —	チーズロールパン バナナ 手作りトマトソースハンバーグ ちりめんサラダ スープ(かぶ・ベーコン・人参)	チーズロールパン、ビーフン、油、砂糖、パン粉(生)	豚肉(ひき肉)、豚肉(もも)、卵、牛乳、えび(むき身)、ベーコン、ちりめんじゃこ	バナナ、たまねぎ、だいこん、かぶ、にんじん、きゅうり、カットトマト(缶)、キャベツ、万能ねぎ、かぶ、ピーマン、しょうが	麦茶(抽出液)、ケチャップ、しょうゆ、米酢、食塩、オイスターソース、コンソメ、パセリ粉、こしょう、ナツメグ	牛乳 五目ビーフン 麦茶	エネルギー 549 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 28.8 g カルシウム 219 mg	チーズドック
06 — 金 —	バターチキンカレー 菜果サラダ ☆きのこのかき玉スープ なし	米、小麦粉、バター、粉糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉(小間切れ)、卵、ヨーグルト(無糖)、生クリーム	たまねぎ、なし、キャベツ、カットトマト、きゅうり、みかん、しめじ、えのきだけ、干しぶどう、レモン、ニンニク、しょうが	カレー粉、しょうゆ、酒、米酢、中濃ソース、食塩、コンソメ、カレー粉、パセリ粉	牛乳 レモンクッキー 牛乳	エネルギー 706 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 31.5 g カルシウム 313 mg	スイートポテト
07 — 土 —	卵とじうどん 酢の物 キウイフルーツ	干しうどん、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、鶏肉(小間切れ)、なると、しらす干し	きゅうり、キウイフルーツ(黄)、バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、レモン(果汁)、わかめ	しょうゆ、本みりん、米酢、食塩	牛乳 バナナマフィン 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.5 g カルシウム 293 mg	焼きおにぎり
09 — 月 —	☆焼きそば ポパイサラダ スープ(ベーコン・わかめ・セロリ) なし	焼きそばめん、米、もち米、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、卵、ハム、豚肉(ひき肉)、ベーコン	なし、ほうれんそう、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、セロリ、ピーマン、干ししいたけ、わかめ、しょうが	麦茶(抽出液)、中濃ソース、しょうゆ、食塩、酒、コンソメ、こしょう	牛乳 中華風おこわ 麦茶	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 22.4 g カルシウム 171 mg	ブチ肉まん
10 — 火 —	静岡風親子丼 和風サラダ 味噌汁(大根・油揚げ・玉葱) キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、油、粉糖、ごま油	牛乳、鶏肉(小間切れ)、とうふ、かまぼこ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす	キャベツ、キウイフルーツ(黄)、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、干ししいたけ	しょうゆ、米酢、酒、ココア(ビュアココア)、食塩	牛乳 豆腐入りココアケーキ 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 25.7 g カルシウム 348 mg	焼きおにぎり
11 — 水 —	わかめご飯 バナナ かじきのステーキソースがけ キャベツとしめじのじゃこ炒め 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	米、小麦粉、黒砂糖、押麦、油、オリーブ油、砂糖	牛乳、かじき、つぶしあん(砂糖添加)、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ	キャベツ、かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、ニンニク	米酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 利休まんじゅう 牛乳	エネルギー 681 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 19.9 g カルシウム 325 mg	スティック ナゲット
12 — 木 —	ご飯 なし 真珠蒸し ハンサンスー すまし汁(おくら・えのき茸)	米、もち米、ビスケット、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉(ひき肉)、カルピス(5倍希釈)、卵	なし、みかん、もやし、きゅうり、えのきだけ、ねぎ、にんじん、おくら、粉かんでん、しょうが	麦茶(抽出液)、しょうゆ、米酢、酒、食塩	牛乳 フルーツカルピスゼリー ビスケット 麦茶	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.6 g カルシウム 164 mg	チーズドック
13 — 金 —	かぼちゃロールパン 鶏肉のマスタードソース 青菜とハムのソテー ミネストローネ キウイフルーツ	かぼちゃロールパン、干し豆腐、片栗粉、マヨネーズ、マカロニ、油、オリーブ油、砂糖、はちみつ	鶏肉(もも)、豚肉(もも)、かまぼこ、ハム、ベーコン	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、キウイフルーツ(黄)、カットトマト、ねぎ、セロリ、わかめ、ニンニク	麦茶(抽出液)、しょうゆ、ケチャップ、マスタード、食塩、本みりん、コンソメ、パセリ粉	牛乳 にゅうめん 麦茶	エネルギー 608 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 29.1 g カルシウム 189 mg	スイート パンプキン
14 — 土 —	磯うどん じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	干しうどん、じゃがいも、米、砂糖、バター、油	豚肉(もも)、豚肉(ひき肉)、かまぼこ、ベーコン	たまねぎ、バナナ、にんじん、しめじ、エリンギ、えのきだけ、ねぎ、グリーンピース(もどし豆)、わかめ(乾)、焼のり	麦茶(抽出液)、しょうゆ、本みりん	牛乳 森のおにぎり 麦茶	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 12.3 g カルシウム 150 mg	ブチ肉まん
17 — 火 —	タコライス シルバーサラダ スープ(鶏肉・わかめ・セロリ) なし	米、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、白玉粉、油、メープルシロップ、オリーブ油	豚肉(ひき肉)、鶏肉(小間切れ)、あずき(乾)、生クリーム、とうふ、チーズ(粉チーズ)	なし、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、もも、みかん、にんじん、トマト、セロリ、ピーマン、かぼちゃ、わかめ	麦茶(抽出液)、ケチャップ、酢、食塩、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、カレー粉、こしょう	牛乳 ★お月見 フルーツあんみつ 麦茶	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 20.5 g カルシウム 176 mg	チーズドック
18 — 水 —	ご飯 バナナ さばの竜田揚げ キャベツのごま酢和え 豚汁	米、パンネ、片栗粉、油、ごま/すり(白)、オリーブ油、砂糖	牛乳、さば(30g)、豚肉(もも)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、キャベツ、カットトマト、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、板こんにゃく、ごぼう、ニンニク、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、米酢、酒、食塩、パセリ粉	牛乳 パンネトマトソース 牛乳	エネルギー 689 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 33.0 g カルシウム 299 mg	ブチ ホットケーキ
19 — 木 —	ちゃんぽんラーメン 炊き合わせ スティックチーズ なし	中華めん(生)、さといも、せんべい(星たべよ)3.2g、砂糖、油、粉糖、片栗粉、ごま油	鶏肉(小間切れ)、ヨーグルト、えび(むき身)、豚肉(もも)、チーズ、かまぼこ、あさり(水煮缶)、とうふ	なし、だいこん、キャベツ、にんじん、パイナップル、バナナ、もも、みかん、こんにゃく、キウイフルーツ、ねぎ、さやえんどう	麦茶(抽出液)、しょうゆ	牛乳 フルーツヨーグルトがけ せんべい 麦茶	エネルギー 550 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 15.7 g カルシウム 298 mg	焼きおにぎり

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			
20 金	エッグサンド キウイフルーツ 鶏肉のケチャップ焼き ココロサラダ スープ(ハム・キャベツ・玉葱)	食パン(8枚切) 45g、米、マヨネーズ、油、バター、砂糖	鶏肉(もも)、卵、焼豚、ハム	キウイフルーツ(黄)、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、ホールコーン、にんじん、ねぎ	麦茶(抽出液)、ケチャップ、中濃ソース、米酢、食塩、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 焼豚チャーハン 麦茶	エネルギー 641 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 32.6 g カルシウム 178 mg	スイートポテト
21 土	焼肉丼 ブロッコリーのおかか和え スープ(ピーマン・えのき茸) バナナ	米、油、砂糖、バター	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、とうもろこし、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ	牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 22.9 g カルシウム 248 mg	スティック ナゲット
24 火	ピラフ なし えびフライ ポテトサラダ ブロッコリー スープ(豚肉・キャベツ)	米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、油、ビスケット、小麦粉	アイスクリーム、えび(ブラックタイガー)、豚肉(もも)、卵	なし、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、きゅうり、グリーンピース	麦茶(抽出液)、中濃ソース、食塩、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 乳児：ゼリー 幼児：アイスクリーム ビスケット、麦茶	エネルギー 702 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 29.7 g カルシウム 321 mg	焼きおにぎり
25 水	ハムチーズサンド バナナ かじきの洋風ソースかけ 春雨と卵のソテー コーンスープ	食パン(8枚切) 45g、小麦粉、はるさめ、やまといも、バター、油、マヨネーズ、砂糖、ごま油	かじき(75g)、牛乳、卵、豚肉(もも)、ハム、チーズ、生クリーム	たまねぎ、バナナ、キャベツ、ホールコーン(缶)、ねぎ、クリームコーン(缶)、ごまつな、にんじん、あおのり	麦茶(抽出液)、ケチャップ、しょうゆ、お好み焼きソース、食塩、コンソメ、米酢、白こしょう、パセリ粉、こしょう	牛乳 和風お好み焼き 麦茶	エネルギー 650 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 32.0 g カルシウム 277 mg	チーズドック
26 木	五目うどん 里芋と油揚げの煮付け スティックチーズ りんご	ゆでうどん、さといも、米、砂糖、麩(焼豆)	豚肉(もも)、卵、チーズ、さけ(塩)、かまぼこ、油揚げ、するめ	りんご、こんにゃく、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、さやいんげん、干ししいたけ、刻みのり、レモン	麦茶(抽出液)、しょうゆ、本みりん、米酢、食塩	牛乳 鮭寿司、麦茶 乳児：小魚 幼児：するめ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 14.7 g カルシウム 244 mg	プチ肉まん
27 金	ぶりかけご飯 キウイフルーツ チンジャオロース セロリと鶏肉のごま味噌和え 味噌汁(豆腐・しめじ)	米、じゃがいも、ミロ(麦芽飲料)、ごま/すり(白)、砂糖、小麦粉、油、ごま油、片栗粉	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、豚肉(ロース)、鶏肉(ささ身)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、卵黄	キウイフルーツ(黄)、ピーマン、セロリ、きゅうり、しめじ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)	ぶりがけ(のり玉)、しょうゆ、米酢、食塩、オイスターソース	牛乳 ベーコンポテトパイ ミロ	エネルギー 692 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 31.3 g カルシウム 467 mg	プチ ホットケーキ
28 土	和風スパゲティー 切り干し大根とツナの和え物 スープ(もやし・葱) バナナ	スパゲティー、ウエハース、砂糖、油、ごま油、ごま/すり(白)	牛乳、豚肉(もも)、ツナ(油漬缶)、干しえび、かつお節	バナナ、りんごジュース、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、しめじ、きゅうり、りんご、しいたけ、ピーマン、切り干しだいこん	しょうゆ、食塩、コンソメ、白こしょう、こしょう	牛乳 りんごゼリー ウエハース 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.5 g カルシウム 293 mg	スティック ナゲット
30 月	人参ごはん なし ピーマンの肉づめ 三色和え すまし汁(かまぼこ・みつば)	米、コーンフレーク、マシュマロ、バター、油、砂糖、パン粉(生)、小麦粉	牛乳、豚肉(ひき肉)、卵、かまぼこ、チーズ	なし、きゅうり、にんじん、ホールコーン、たまねぎ、ピーマン、みつば	しょうゆ、ケチャップ、米酢、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳 マシュマロフレーク 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 26.6 g カルシウム 304 mg	焼きおにぎり

- 0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。
- 24日は誕生会です。
- ★印は新しいメニューです。
- ☆6日のきのこのかき玉スープのきのこは、りすぐみがほぐします。
- 都合により一部変更する場合があります。
- ☆9日の焼きそばは、きりんぐみが栽培した野菜を使い、きりんぐみがクッキングをします。(給食で食べます)

1ヶ月平均栄養価

エネルギー	535kcal
たんぱく質	22.3g
脂質	20.5g
塩分	2.08g