



8月献立表



かすみ保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・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 金	エッグサンド 牛乳 — ボークシチュー わかめとコーンのサラダ — キウイフルーツ	食パン(8枚切) 45g、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、油、バター	牛乳、豚肉(もも)、卵	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)、グリーンピース	しょうゆ、米酢、食塩、パセリ粉	牛乳 ★いもようかん ビスケット 麦茶	エネルギー 670 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 34.6 g カルシウム 397 mg	チーズドッグ
02 土	きつねうどん — じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	干しうどん、じゃがいも、小麦粉、砂糖、麩(焼ふ)、油	牛乳、卵、豚肉(ひき肉)、油揚げ、チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、さやいんげん	しょうゆ、本みりん	牛乳 チーズ入り蒸しパン 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 19.0 g カルシウム 362 mg	プチホットケーキ
04 月	ビビンバ丼 — 野菜と鶏肉の中華和え わかめスープ — メロン	米、パンネ、砂糖、ごま油、オリブ油、ごま(白)	豚肉(ひき肉)、生クリーム、鶏肉(さき身)、ベーコン、チーズ(粉チーズ)、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり	麦茶(抽出液)、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 クリームパンネ 麦茶	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 26.9 g カルシウム 208 mg	スイートパンプキン
05 火	ご飯 パナナ — ピーマンの肉づめ 切り干し大根とツナの和え物 — 味噌汁(豆腐・なめこ・葱)	米、じゃがいも、片栗粉、パン粉(生)、油、小麦粉、ごま油、ごま(すり)、砂糖	豚肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、カルピス(5倍希釈)、ツナ(油漬缶)、チーズ、卵、チーズ(ピザ)	バナナ、ホールコーン(缶)、たまねぎ、ピーマン、なめこ、きゅうり、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳 じゃが芋のカレット ヤクルト	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.8 g カルシウム 283 mg	スティックナゲット
06 水	冷やしかしわうどん — カニサラダ スティックチーズ — キウイフルーツ	ゆでうどん、小麦粉、バター、油、グラニュー糖、粉糖、砂糖	牛乳、鶏肉(小間切れ)、卵、チーズ、かに(ズワイ・水煮缶)	キャベツ、キウイフルーツ(黄)、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、わかめ(乾)	しょうゆ、米酢、本みりん、食塩、こしょう	牛乳 スノーボールクッキー 牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 25.7 g カルシウム 336 mg	焼きおにぎり
07 木	とうもろこしご飯 すいか — アジフライ ブロッコリーのおかか和え — 豚汁	米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、あじ(60g)、ウインナー、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお	すいか、ブロッコリー、だいこん、とうもろこし、にんじん、ねぎ、板こんにゃく	しょうゆ、中濃ソース、食塩、だし汁(昆布)	牛乳 ミニパイ 牛乳	エネルギー 653 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 31.4 g カルシウム 315 mg	プチ肉まん
08 金	ツナサンド パイナップル — ローストチキン 白菜サラダ — スープ(もやし・豚肉・葱)	バターロールパン、米、マヨネーズ、油、バター	鶏肉(もも)、ツナ(油漬缶)、豚肉(もも)、チーズ	はくさい、パイナップル、きゅうり、たまねぎ、みかん(缶)、もやし、ねぎ、にんじん	麦茶(抽出液)、しょうゆ、本みりん、米酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 わかめ入りチーズ茶飯 麦茶	エネルギー 628 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 31.3 g カルシウム 201 mg	スイートポテト
09 土	豚肉のしょうが焼き丼 — ほうれん草しらすのお浸し スープ(キャベツ・人参) — キウイフルーツ	米、マカロニ、砂糖、油、ごま(白)	牛乳、豚肉(ロース)、きな粉、しらす干し(半乾燥)、かつお節	たまねぎ、ほうれんそう、キウイフルーツ(黄)、キャベツ、にんじん、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 22.7 g カルシウム 309 mg	チーズドッグ
12 火	キャベツとじゃこのスパゲティ — 青菜の磯和え スープ(コーン・玉葱) — キウイフルーツ	スパゲティ、砂糖、小麦粉、バター、油	牛乳、卵、ベーコン、ちりめんじゃこ	キウイフルーツ(黄)、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホールコーン	コンソメ、しょうゆ、米酢、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 手作りマトレーヌ 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 26.0 g カルシウム 343 mg	焼きおにぎり
13 水	ご飯 メロン — かじきの醤油マヨネーズ焼き 菜果サラダ — 味噌汁(豆腐・わかめ・葱)	米、せんべい(星たべよ) 3.2g、油、マヨネーズ、小麦粉	かじき(50g)、牛乳、とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)、かじき(75g)、かじき(40g)	メロン、キャベツ、きゅうり、みかん(缶)、ねぎ、干しぶどう、わかめ(乾)	麦茶(抽出液)、米酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳 ブルーチェ せんべい 麦茶	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.2 g カルシウム 224 mg	スイートポテト
14 木	バターロールパン すいか — スペイン風オムレツ ココロサラダ — スープ(しめじ・セロリ・パセリ)	バターロールパン、米、じゃがいも、油、バター	卵、ハム、かつお節	すいか、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、しめじ	麦茶(抽出液)、ケチャップ、米酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 おかかおにぎり、麦茶 乳児：小魚 幼児：するめ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.6 g カルシウム 170 mg	プチ肉まん
15 金	カレーライス — 野菜の塩昆布和え スープ(ハム・小松菜) — キウイフルーツ	米、じゃがいも、砂糖、ビスケット、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ハム	にんじん、たまねぎ、オレンジジュース(果汁100%)、キウイフルーツ	カレールウ、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 人参ゼリー ビスケット 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.0 g カルシウム 313 mg	チーズドッグ
16 土	チンジャオ丼 — キャベツのごま酢和え スープ(白菜・人参) — バナナ	米、小麦粉、バター、粉糖、砂糖、ごま(すり)、油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、卵	バナナ、ピーマン、キャベツ、はくさい、にんじん、たけのこ(水煮)	しょうゆ、米酢、オイスターソース、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 わくわくクッキー 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 23.4 g カルシウム 280 mg	スイートパンプキン
18 月	納豆ご飯 キウイフルーツ — さばのカレー炒め マロニーの金平 — すまし汁(かまぼこ・みつば)	米、小麦粉、黒砂糖、マロニー、油、甘納豆(あずき)、砂糖、ごま油	牛乳、さば(40g)、なっとう、かまぼこ、さつま揚げ、卵、さば(60g)、さば(30g)	キウイフルーツ(黄)、たまねぎ、にんじん、ごぼう、セロリ、みつば	しょうゆ、本みりん、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 24.2 g カルシウム 329 mg	プチ肉まん
19 火	チーズロールパン パナナ — 鶏肉のケチャップ焼き じゃがいもの千切りサラダ — わかめのかき玉スープ	チーズロールパン、米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	鶏肉(もも)、卵、さけ(塩)、ハム(細切り)	バナナ、きゅうり、ねぎ、にんじん、さやいんげん、わかめ(乾)、刻みのり	麦茶(抽出液)、ケチャップ、米酢、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 鮭寿司 麦茶	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 22.2 g カルシウム 161 mg	チーズドッグ

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	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	午後おやつ		
20	ブルコギ丼 鶏肉とキャベツのパンバンジー 味噌汁(なす・油揚げ) メロン	米、砂糖、ビスケット、ごま/すり(白)、油、ごま油	豚肉(もも)、牛乳、鶏肉(ささ身)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	メロン、キャベツ、みかん(缶)、なす、にんじん、しめじ、りんご	麦茶(抽出液)、しょうゆ、酒、米酢	牛乳 牛乳みかん寒 ビスケット 麦茶	エネルギー 494 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 14.5 g カルシウム 230 mg	スティックナゲット
21	冷やし中華 れんこんサラダ スティックチーズ すいか	じゃがいも、中華めん(生)、油、マヨネーズ、砂糖、ごま油、ごま/いり(白)	牛乳、豚肉(もも)、ツナ(油漬缶)、卵、なると、チーズ	すいか、れんこん、もやし、きゅうり、にんじん、ひじき、あおのり	しょうゆ、米酢、食塩	牛乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー 693 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 34.4 g カルシウム 340 mg	焼きおにぎり
22	ご飯 きのこの煮込みハンバーグ 和風サラダ 味噌汁(わかめ・油揚げ・玉葱)	米、干しひやむぎ、油、砂糖、パン粉(生)、ごま油	豚肉(ひき肉)、卵、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し(半乾燥)	たまねぎ、パイナップル、キャベツ、きゅうり、カットトマト(缶)、しめじ	麦茶(抽出液)、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、米酢、本みりん	牛乳 三色冷麦 麦茶	エネルギー 583 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 23.8 g カルシウム 205 mg	スイートポテト
23	おかめうどん 肉じゃが キウイフルーツ	干しうどん、じゃがいも、小麦粉、砂糖、しらたき、油	牛乳、鶏肉(小間切れ)、豚肉(もも)、卵、かまぼこ	キウイフルーツ(黄)、バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ	しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 バナナマフィン 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.8 g カルシウム 280 mg	プチホットケーキ
25	黒糖ロールパン メロン クリスピーチキン 春雨と卵のソテー チンゲン菜のクリームスープ	黒糖ロールパン、油、コーンフレーク、小麦粉、はるさめ、マヨネーズ、やまといも	牛乳、鶏肉(もも肉(40g)、卵、ベーコン、干しえび、鶏肉(もも肉(60g))	メロン、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、こまつな、にんじん、ニンニク	しょうゆ、お好み焼きソース、コンソメ、米酢、食塩、こしょう	牛乳 お好み揚げ 牛乳	エネルギー 722 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 41.0 g カルシウム 345 mg	プチ肉まん
26	塩焼きそば ブロックリーとツナのさっぱりサラダ スープ(鶏肉・えのき草・ねぎ) すいか	焼きそばめん、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、鶏肉(小間切れ)、ツナ(油漬缶)	すいか、バナナ、みかん(缶)、キャベツ、もやし、ブロックリー、パイナップル	めんつゆ(3倍濃縮)、食塩、米酢、コンソメ、こしょう	牛乳 フルーツボンチ せんべい 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.4 g カルシウム 265 mg	焼きおにぎり
27	ツナのカレーピラフ ミニトマト えびフライ キウイフルーツ 粒マスタード入りポテトサラダ スープ(しめじ・キャベツ・人参)	米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、せんべい(星たべよ) 3.2g、油、小麦粉	アイスクリーム、えび(ブラックタイガー)、ツナ(油漬缶)、卵、ベーコン	ミニトマト、キウイフルーツ(黄)、たまねぎ、キャベツ、にんじん	麦茶(抽出液)、中濃ソース、食塩、粒入りマスタード、コンソメ、カレー粉	牛乳 アイススクリーム ウエハース 麦茶	エネルギー 671 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 25.9 g カルシウム 199 mg	チーズドッグ
28	ガバオ丼 青菜と人参の醤油サラダ スープ(トマト・卵) バナナ	米、小麦粉、オリブ油、油、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏肉(ひき肉)、卵、生クリーム、牛乳、ツナ(油漬缶)、ベーコン	ほうれんそう、たまねぎ、バナナ、トマト 180g、赤ピーマン、黄ピーマン、かぼちゃ	麦茶(抽出液)、しょうゆ、米酢、オysterソース、コンソメ、本みりん	牛乳 ニョッキのクリームソース 麦茶	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 23.7 g カルシウム 186 mg	スティックナゲット
29	ご飯 油淋鶏 白菜のお浸し けんちん汁	米、砂糖、バター、油、片栗粉、ごま/いり(白)	牛乳、鶏肉(もも) 唐揚げ用、とうふ(木綿豆腐)、油揚げ、かつお節	パイナップル、はくさい、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	しょうゆ、米酢、酒、食塩	牛乳 キャラメルポップコーン 牛乳	エネルギー 687 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 33.4 g カルシウム 292 mg	スイートパンブキン
30	カレースパゲティー ちりめんサラダ スープ(キャベツ・人参) キウイフルーツ	さつまいも、スパゲティー、油	牛乳、豚肉(もも)、ちりめんじゃこ、チーズ(粉チーズ)	にんじん、キウイフルーツ(黄)、たまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ	酒、食塩、米酢、コンソメ、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳 焼きいも 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.6 g カルシウム 324 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。
- 27日は誕生会です。
- ★印は新しいメニューです。
- 都合により一部変更する場合があります。

1ヶ月平均栄養価

エネルギー	530kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	21.9g
塩分	2.6g