

9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 — 月 —	豆腐のふわ玉丼 酢味噌和え すまし汁（おくら・えのき茸） パイナップル	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏肉、竹輪、卵、ハム、みそ	きゅうり、玉ねぎ、えのき茸、にんじん、おくら、椎茸、わかめ	しょうゆ、酢、食塩	牛乳 じゃがハムマヨパイ 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 24.7 g カルシウム 284 mg	ブチ肉まん
02 — 火 —	ミートソーススパゲティー ひじきサラダ スープ（ハム・キャベツ・パセリ） キウイフルーツ	スパゲティー、ホットケーキ粉、砂糖、油、小麦粉、オリーブ油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、卵、ツナ、ハム、チーズ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、さやえんどう、ひじき、ニンニク	ケチャップ、めんつゆ、ソース、酢、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉	牛乳 ヨーグルト入りマフィン 牛乳	エネルギー 671 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 29.5 g カルシウム 343 mg	チーズドッグ
03 — 水 —	ご飯 なし さんまのかば焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁（大根・油揚げ・青菜）	米、そうめん、小麦粉、砂糖、油	さんま、豚肉、かまぼこ、みそ、油揚げ、かつお節	ブロッコリー、大根、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ	麦茶、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 にゅうめん 麦茶	エネルギー 615 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 24.7 g カルシウム 188 mg	スティックナゲット
04 — 木 —	ジャム&バターサンド（いちご） タンドリーチキン パイナップル マセドアンサラダ コーンスープ	食パン、じゃがいも、米、マヨネーズ、バター、油	鶏肉、牛乳、卵、ヨーグルト、豚肉、生クリーム	玉ねぎ、とうもろこし、とうもろこし、きゅうり、ねぎ、にんじん、キャベツ	麦茶、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう、パセリ粉	牛乳 焼豚チャーハン 麦茶	エネルギー 676 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 32.4 g カルシウム 211 mg	スイートポテト
05 — 金 —	青菜ご飯 パナナ はんぺんのチーズフライ 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁（豆腐・なめこ・葱）	米、せんべい、パン粉、油、小麦粉、麦、砂糖、ごま、砂糖、片栗粉	はんぺん、豆腐、あんこ、チーズ、卵、油揚げ、みそ	もやし、なめこ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ピーマン、寒天	麦茶、しょうゆ	牛乳 水ようかん せんべい 麦茶	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.3 g カルシウム 290 mg	焼きおにぎり
06 — 土 —	味噌バターコーン豚丼 ちりめんサラダ スープ（キャベツ・人参） キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、油、バター	牛乳、豚肉、卵、みそ、ちりめんじゃこ	大根、にんじん、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ、パナナ	みりん、酒、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 バナナ蒸しパン 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 20.9 g カルシウム 310 mg	チーズドッグ
08 — 月 —	ご飯 豚しゃぶサラダあさりソース 舞茸入り豚汁 なし	米、食パン、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豚肉、みそ、あさり、豚肉、油揚げ	キャベツ、ミニトマト、もやし、大根、まい茸、玉ねぎ、にんじん、ねぎ	酢、カレールウ、しょうゆ、食塩	牛乳 焼きカレーパン 牛乳	エネルギー 667 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 28.3 g カルシウム 311 mg	スイートパンプキン
09 — 火 —	冷やし中華 五日きんぴら スティックチーズ キウイフルーツ	中華めん、砂糖、ビスケット、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、卵、なると、チーズ、竹輪	ごぼう、もやし、桃、きゅうり、にんじん、こんにゃく、椎茸、寒天	しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 ☆ぶどうと桃のゼリー ビスケット 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 19.3 g カルシウム 360 mg	焼きおにぎり
10 — 水 —	チーズロールパン パナナ チキンナゲット シルバーサラダ スープ（ピーマン・えのき茸）	チーズロールパン、米、マヨネーズ、春雨、小麦粉、油	鶏肉、豆腐、鮭、ハム	パナナ、きゅうり、えのき茸、ピーマン、にんじん、のり	麦茶、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 鮭おにぎり 乳：小魚 幼：するめ 麦茶	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 25.5 g カルシウム 169 mg	スイートポテト
11 — 木 —	納豆ご飯 なし かじきの西京焼き 青菜の磯和え 味噌汁（じゃがいも、玉葱）	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、砂糖	かじき、あんこ、納豆、みそ、みそ、かじき、かじき	えのき茸、梨、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、のり	麦茶、しょうゆ、みりん、酒、酢	牛乳 利休まんじゅう 麦茶	エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 7.3 g カルシウム 91 mg	ブチ肉まん
12 — 金 —	焼肉丼 キャベツとちくわの味噌マヨネーズ すまし汁（かまぼこ・みつば） パイナップル	米、パンネ、マヨネーズ、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚肉、竹輪、かまぼこ、ベーコン、みそ	玉ねぎ、キャベツ、トマト缶、にんじん、三つ葉、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、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 645 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 30.8 g カルシウム 269 mg	チーズドッグ
13 — 土 —	磯うどん 酢の物 バナナ	うどん、砂糖、油、バター	牛乳、豚肉、かまぼこ、しらす	パナナ、玉ねぎ、きゅうり、とうもろこし、ねぎ、わかめ	しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 389 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.5 g カルシウム 266 mg	スティックナゲット
16 — 火 —	えびのドリア キウイフルーツ コールスローサラダ ミニトマト わかめスープ	米、バター、ウエハース、油、小麦粉、ごま、ごま油	アイスクリーム、牛乳、えび、チーズ	ミニトマト、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、とうもろこし	麦茶、酢、食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう、パセリ粉	牛乳 アイスクリーム ウエハース 麦茶	エネルギー 625 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 28.3 g カルシウム 380 mg	焼きおにぎり
17 — 水 —	ご飯 パイナップル さばの竜田揚げ 野菜の塩昆布和え 味噌汁（かぼちゃ・青菜）	米、食パン、片栗粉、油、バター、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さば、みそ	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、昆布、しょうが	ココア、しょうゆ、酒	牛乳 セサミトースト ココア	エネルギー 747 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 31.3 g カルシウム 324 mg	ブチ肉まん
18 — 木 —	卵とじうどん ★大根サラダ スティックチーズ なし	うどん、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、鶏肉、ウインナー、チーズ、なると	梨、大根、小松菜、ほうれん草、玉ねぎ、とうもろこし、ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 アメリカンドッグ 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 28.0 g カルシウム 376 mg	スティックナゲット

日 ノ 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			
19 － 金 －	小江戸カレー セロリと鶏肉のごま味噌和え スープ（もやし・ハム・葱） キウイフルーツ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、バター、ごま、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、ハム、みそ	玉ねぎ、にんじん、セロリ、きゅうり、もやし、小松菜、ねぎ	カレールー、しょうゆ、酢、紅茶、コンソメ、食塩、紅茶	牛乳 ミルクティーマドレーヌ 牛乳	エネルギー 678 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 27.0 g カルシウム 343 mg	チーズドッグ
20 － 土 －	ナポリタン ブロッコリーサラダ スープ（豚肉・キャベツ） バナナ	スパゲティ、せんべい、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、ハム、豚肉、ベーコン、チーズ	玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ピーマン	麦茶、ケチャップ、ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 ブルーチェ せんべい 麦茶	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.4 g カルシウム 213 mg	スイートポテト
22 － 月 －	唐揚げの甘酢丼 じゃがいもの千切りサラダ けんちん汁 なし	米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま、粉糖、砂糖	鶏肉、ヨーグルト、豆腐、ハム、鶏肉、油揚げ	きゅうり、にんじん、キャベツ、大根、キウイ、ごぼう、ねぎ	麦茶、しょうゆ、みりん、酒、酢、酢、食塩	牛乳 フルーツヨーグルトがけ 麦茶	エネルギー 650 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 27.3 g カルシウム 264 mg	ブチ肉まん
24 － 水 －	ご飯 バナナ 鮭のハムマヨ焼き キャベツのごま酢和え 味噌汁（大根・えのき草・わかめ）	米、ビーフン、マヨネーズ、ごま、砂糖、油	鮭、豚肉、えび、ハム、みそ、卵、鮭、鮭	キャベツ、大根、にんじん、ねぎ、えのき草、ピーマン、わかめ	麦茶、酢、しょうゆ、オイスターソース、食塩、コンソメ	牛乳 五目ビーフン 麦茶	エネルギー 497 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 18.0 g カルシウム 199 mg	スイートポテト
25 － 木 －	シーフード焼きそば フレンチサラダ ☆きのこのかき玉スープ キウイフルーツ	焼そばめん、もち米、砂糖、油、片栗粉	卵、あずき、えび、あさり、ツナ	キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、えのき草、きゅうり、玉ねぎ	麦茶、ソース、しょうゆ、酒、酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 おはぎ 麦茶	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.2 g カルシウム 195 mg	チーズドッグ
26 － 金 －	クロワッサン パイナップル チーズ入りミートボール さつま芋サラダ スープ（ハム・小松菜）	パン、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、パン粉、粉糖、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、ベーコン、ハム、チーズ	パイナップル、かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、ココア、コンソメ	牛乳 豆腐入りココアケーキ 牛乳	エネルギー 723 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 42.2 g カルシウム 364 mg	焼きおにぎり
27 － 土 －	おかめうどん じゃが芋のそぼろ煮 なし	うどん、じゃがいも、米、砂糖、麩、油	鶏肉、豚肉、かまぼこ、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、しいたけ、ねぎ、さやいんげん	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	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 9.1 g カルシウム 157 mg	ブチ肉まん
29 － 月 －	タコライス 青菜と人参の醤油サラダ スープ（鶏肉・わかめ・セロリ） バナナ	米、じゃがいも、餃子の皮、油、砂糖、オリーブ油、ごま油	乳酸菌飲料、豚肉、鶏肉、ツナ、チーズ	ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、ピーマン、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、酢、ソース、コンソメ、カレー粉、こしょう	牛乳 インドサモサ ヤクルト	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.7 g カルシウム 208 mg	焼きおにぎり
30 － 火 －	わかめご飯 なし 肉豆腐 三色和え 味噌汁（なす・油揚げ）	食パン、米、しらたき、バター、麦、砂糖、砂糖、油、粉糖	牛乳、豆腐、豚肉、卵、みそ、油揚げ	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、なす、レモン果汁、グリーンピース	しょうゆ、酢	牛乳 レモンラスク 牛乳	エネルギー 699 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 26.1 g カルシウム 336 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。
- 16日は誕生会です。
- 都合により一部変更する場合があります。
- ★印は新しいメニューです。
- ☆9日のおやつはこあらぐみのみ食育でクラッシュゼリー作りを行います。
- ☆25日は食育でりすぐみがきのこほぐしを行い、きのこのかき玉スープで使用します。

