



# 8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 木	冷やしうどん - キャベツとちくわの味噌マヨネーズ スティックチーズ - パナナ	うどん、小麦粉、マヨネーズ、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、竹輪、チーズ、かまぼこ、みそ、卵	バナナ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、れんこん、にんじん、にら、わかめ	しょうゆ、みりん、めんつゆ、酢、食塩	牛乳 れんこんニラチヂミ 牛乳	スイートポテト	エネルギー 513 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.0 g カルシウム 336 mg
02 金	ご飯 すいか - かに玉風 青菜の磯和え - 味噌汁(とうがん・わかめ)	米、米粉、砂糖、バター、油、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、かまぼこ、みそ	冬瓜、ほうれん草、にんじん、ねぎ、えのき草、たけのこ、椎茸	しょうゆ、酒、酢、コンソメ	牛乳 米粉とバナナのケーキ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 629 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 23.4 g カルシウム 306 mg
03 土	きのこスパゲティ - オーロラサラダ スープ(ベーコン・青菜) - キウイフルーツ	米、スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油、ごま	ベーコン、しらす	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、小松菜、にんじん、まい茸、しめじ、ピーマン	麦茶、しょうゆ、ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳 ゆかりしらすごはん 麦茶	スイートパンプキン	エネルギー 487 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 16.8 g カルシウム 196 mg
05 月	ハヤシライス - フレンチサラダ スープ(玉葱・セロリ) - パナナ	米、じゃがいも、クラッカー、油	牛乳、豚肉、カルピス	玉ねぎ、キャベツ、にんじんセロリ、きゅうりリンピース、干しぶどう	ハヤシルー、酢、食塩、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 カルピスボンチ リッツ 牛乳	プチ肉まん	エネルギー 641 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 20.9 g カルシウム 295 mg
06 火	ご飯 メロン - ★れんこん入り鶏つくね 野菜の塩昆布和え - 味噌汁(なす・青菜)	米、小麦粉、砂糖、パン粉、油、片栗粉、オリーブ油、ごま油	鶏肉、生クリーム、牛乳、みそ、ベーコン	キャベツ、かぼちゃ、れんこん、なす、きゅうり、玉ねぎ、にんじん	麦茶、みりん、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 ニョッキのクリームソース 麦茶	スイートポテト	エネルギー 568 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.8 g カルシウム 192 mg
07 水	ジャム&バターサンド(いちご) - ハムピカタ キウイフルーツ シルバーサラダ - 冷製コーンスープ	食パン、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、小麦粉、春雨	牛乳、卵、ハム、生クリーム、みそ、チーズ	玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、きゅうり	麦茶、みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 味噌ポテト 麦茶	チーズドッグ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 28.3 g カルシウム 223 mg
08 木	ナポリタン - コールスローサラダ スープ(鶏肉・わかめ・セロリ) - パナナ	スパゲティ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ハム、チーズ、卵	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリ、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	牛乳 シュガースティックパイ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 24.9 g カルシウム 280 mg
09 金	ご飯 すいか - ぶりの味噌焼き 五色野菜の醤油和え - すまし汁(豆腐・オクラ)	米、ビーフン、ごま、砂糖、油	ぶり、豆腐、えび、油揚げ、みそ、ベーコン	にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、ねぎ、ピーマン、おくら	麦茶、みりん、しょうゆ、酒、オイスターソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 五目ビーフン 麦茶	スイートパンプキン	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.0 g カルシウム 226 mg
10 土	カレーうどん - 野菜と鶏肉のごま和え バナナ	うどん、米、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油、油	鶏肉、豚肉	玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草、ねぎ、にんじん、わかめ	麦茶、しょうゆ、酢、カレー粉、食塩	牛乳 チーズわかめおにぎり 麦茶	プチホットケーキ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 11.0 g カルシウム 197 mg
13 火	鶏の照りマヨ丼 - わかめとコーンのサラダ スープ(えのき草・青菜) - キウイフルーツ	米、ペンネ、油、マヨネーズ、砂糖、オリーブ油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン	キャベツ、トマト缶、玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草、えのき草、にんじん	しょうゆ、ケチャップ、みりん、酒、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 パンネトマトソース 牛乳	スイートポテト	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 23.5 g カルシウム 268 mg
14 水	そうめん - マーボーなす スティックチーズ - パナナ	そうめん、砂糖、ウエハース、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ、チーズ、かまぼこ、みそ	なす、桃、ほうれん草、ねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、寒天	しょうゆ、みりん	牛乳 ぶどうと桃のゼリー ウエハース 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.5 g カルシウム 357 mg
15 木	ゆかりご飯 すいか - 鮭のマヨネーズ焼き キャベツのごま酢和え - 味噌汁(大根・油揚げ)	米、マヨネーズ、ごま、砂糖、油、バター	牛乳、鮭、みそ、油揚げ	すいか、キャベツ、大根、にんじん、とうもろこし	ココア、酢、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 ポップコーン ココア	プチホットケーキ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.3 g カルシウム 318 mg
16 金	バターロールパン キウイフルーツ - チキンディアブロ風 ジャーマンポテト - スープ(豚肉・キャベツ)	米、バターロールパン、じゃがいも、オリーブ油、パン粉、油	鶏肉、豚肉、ベーコン	キウイフルーツ、キャベツ、玉ねぎ、さやいんげん	麦茶、ソース、しょうゆ、マスタード、みりん、食塩、コンソメ	牛乳 焼きおにぎり 麦茶	スイートパンプキン	エネルギー 622 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 26.7 g カルシウム 159 mg
17 土	豚肉の甘辛丼 - ナムル スープ(ハム・キャベツ・パセリ) - パナナ	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、ハム、みそ	もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、酒、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 ブルーベリー蒸しパン 牛乳	スティックナゲット	エネルギー 613 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 25.4 g カルシウム 299 mg
19 月	ひまわり丼 - 和風サラダ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) - キウイフルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、大和いも、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	卵、豚肉、ベーコン、みそ、しらす、かつお節	キャベツ、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、もやし、わかめ	麦茶、しょうゆ、ソース、みりん、酢、食塩	牛乳 洋風お好み焼き 麦茶	スイートパンプキン	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 21.1 g カルシウム 186 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	あんかけ焼きそば ツナの醤油サラダ スープ(ベーコン・小松菜・人参) メロン	焼きそばめん、砂糖、せんべい、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、かまぼこ、ツナ、えび、ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、えのき草、ピーマン、椎茸	しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 オレンジゼリー せんべい 牛乳	ブチ肉まん	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.7 g カルシウム 283 mg
21	ご飯 バナナ かじきの西京焼き 水 青菜もやし人参のごま和え むら雲汁(豆腐・卵・葱)	米、食パン、砂糖、バター、ごま、片栗粉	かじき、豆腐、カルピス、卵、みそ、かじき、かじき	ほうれん草、バナナ、もやし、ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、酒、コリアン、食塩	牛乳 ココアトースト カルピス	スティックナゲット	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.3 g カルシウム 203 mg
22	カレーライス ちりめんサラダ 木 春雨スープ(にんじん・ねぎ・しいたけ) キウイフルーツ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、春雨	牛乳、豚肉、ヨーグルト、卵、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、にんじん、キウイフルーツ、大根、きゅうり、ねぎ、椎茸	カレールー、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 ヨーグルト入りマフィン 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 712 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 28.9 g カルシウム 328 mg
23	セサミパン すいか チリコンカン 金 菜果サラダ 牛乳	小麦粉、米、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、水煮大豆(国産)、ツナ、みそ、いか	すいか、トマト缶、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、みかん、干しぶどう	だし汁、麦茶、ケチャップ、ソース、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 冷や汁 麦茶 乳：小魚 幼：するめ	チーズドッグ	エネルギー 716 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 27.7 g カルシウム 384 mg
24	かしわうどん れんこんとさつま揚げの金平 土 バナナ	うどん、砂糖、ビスケット、油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、さつま揚げ	バナナ、れんこん、みかん、ほうれん草、ねぎ、にんじん、寒天	麦茶、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 牛乳みかん寒 ビスケット 麦茶	ブチホットケーキ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.1 g カルシウム 217 mg
26	冷やし中華 ひじきの炒め煮 月 スティックチーズ メロン	中華めん、小麦粉、バター、砂糖、油、ごま油、粉糖、ごま	牛乳、豚肉、卵、なると、チーズ、竹輪、油揚げ	メロン、もやし、きゅうり、ひじき、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、酢、食塩	牛乳 ★スノーボールクッキー 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 666 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 29.7 g カルシウム 387 mg
27	ご飯 バナナ チーズ入りミートボール 火 青菜とハムのソテー 味噌汁(えのき草・しめじ・ねぎ)	さつまいも、米、砂糖、油、バター、片栗粉、パン粉、小麦粉	牛乳、豚肉、ハム、みそ、チーズ、卵	ほうれん草、バナナ、キャベツ、えのき草、玉ねぎ、しめじ、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳 スイートポテト 牛乳	スティックナゲット	エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 24.6 g カルシウム 325 mg
28	とうもろこしご飯 キウイフルーツ アジフライ 水 お浸し(キャベツ・もやし・人参) 味噌汁(じゃがいも、玉葱)	米、そうめん、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、ごま、砂糖	あじ、豚肉、かまぼこ、卵、みそ、かつお節	玉ねぎ、キャベツ、もやし、とうもろこし、ねぎ、にんじん、わかめ	麦茶、しょうゆ、ソース、みりん、食塩、だし汁	牛乳 にゅうめん 麦茶	スイートポテト	エネルギー 546 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 16.2 g カルシウム 211 mg
29	ミートソースグラタン メロン 粒マスタード入りポテトサラダ 木 ブロッコリー スープ(もやし・葱)	じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、せんべい、小麦粉、油	アイスクリーム、豚肉、ベーコン、チーズ	玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、もやし、ねぎ、きゅうり、ニンニク	ケチャップ、ソース、マスタード、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 アイスクリーム せんべい 麦茶	ブチ肉まん	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 26.4 g カルシウム 295 mg
30	人参ロールパン すいか タンドリーチキン 金 ほうれん草の醤油フレンチ わかめのかき玉スープ	人参ロールパン、米、砂糖、片栗粉、油	鶏肉、卵、ヨーグルト、しらす	ほうれん草、ねぎ、にんじん、ごぼう、さやえんどう、椎茸、わかめ	麦茶、しょうゆ、食塩、酒、酢、コンソメ、カレー粉	牛乳 鳥飯 麦茶	スイートパンプキン	エネルギー 540 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 20.3 g カルシウム 216 mg
31	味噌バターコーン豚丼 パンサンスー 土 スープ(青菜・玉葱) キウイフルーツ	米、バター、小麦粉、砂糖、春雨、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、みそ	玉ねぎ、もやし、きゅうり、とうもろこし、ほうれん草、にんじん	みりん、しょうゆ、酒、酢、コリアン、コンソメ、食塩	牛乳 ココアカップケーキ 牛乳	チーズドッグ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 26.9 g カルシウム 272 mg

●0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。

●29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。

