

平成28年

7月分

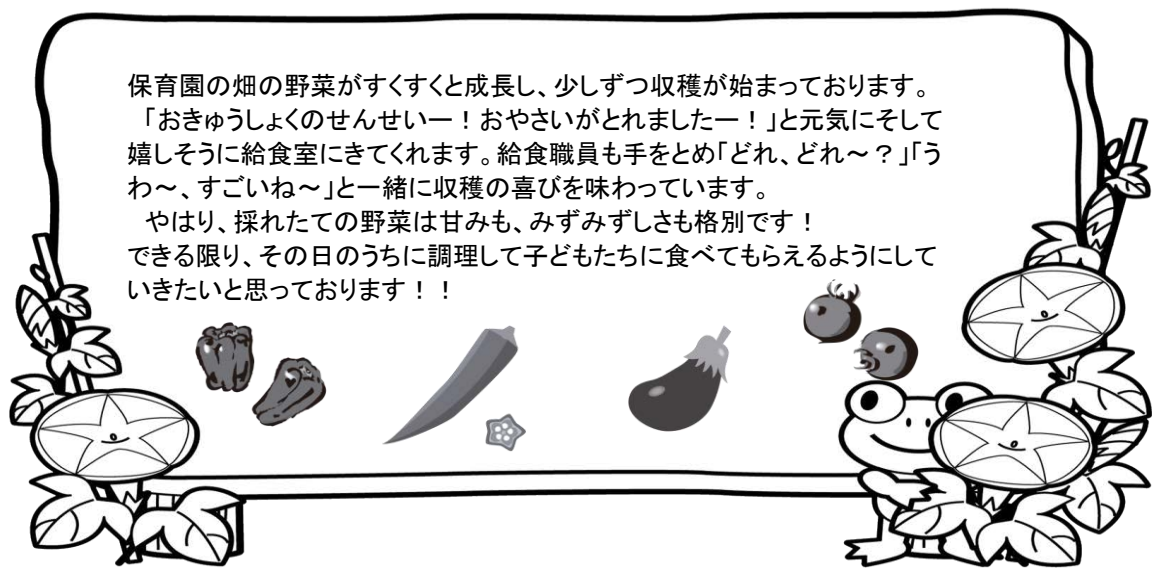
献立表

かすみ台第一保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 金	ドライカレー ポテトスープ たこわかめのサラダ 果物(すいか)	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／三温糖／ サフラワー油／ごま油 ／食パン(市販品)／ 有塩バター／グラ ニュー糖	牛乳／豚ひき肉／ベー コン／湯通し塩蔵わか め(塩抜き)／たこ(ゆ で)	バナナ／玉葱／にんじ ん／青ピーマン／グリ ンピース(冷凍)／トマ ト缶詰(ホール)／パ セリ／きゅうり／すい か	牛乳 ◆シュガートースト 牛乳 果物(バナナ)	1杯分 - 568 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.2 g
2 土	スパゲティーナポリタン キャベツベーコンスープ 隠元のごまマヨネーズ和え 果物(バナナ)	ウエハース／スパゲッ ティ／サフラワー油／ 白ごま(すり)／水稲 穀粒(精白米)	牛乳／ウィンナー／ ベーコン／サラダチー ズ／焼きのり／★たま ご	玉葱／青ピーマン／に んにく(りん茎)／キャ ベツ／さいいんげん／ にんじん／バナナ	牛乳 ◆のりたまおにぎり 牛乳 ウエハース	1杯分 - 545 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.3 g
4 月	炊き込みご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鰯フライ 五色サラダ 果物(グレープフルーツ)	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／薄力粉／パン粉 (乾燥)／サフラワー油 ／普通はるさめ(乾)／ ごま油／サラダ油／プ レミックス粉(和ケーキ)	明治十勝ヨーグルト／ 鶏小間／油揚げ／刻み のり／絹ごし豆腐／湯 通し塩蔵わかめ(塩抜 き)／かたくちいわし (煮干し)／まあじ	にんじん／ほんしめじ ／きゅうり／だいこん ／グレープフルーツ／ ほうれんそう	牛乳 ◆カエル君ケーキ ヨーグルト	1杯分 - 543 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.1 g
5 火	タンメン パンキンオムレツ ポテトサラダ 果物(ぶどう)	スティックパン／中華 めん(ゆで)／とうもろ こし缶詰(ホール)／じゃ がいも／水稲穀粒(精 白米)／春巻きの皮／ サフラワー油	牛乳／豚小間／ベーコ ン／★たまご／ロース ハム／豚ひき肉	キャベツ／にんじん／ ブロッコリー／もやし／に ら／きくらげ(乾)／西 洋かぼちゃ／玉葱／ほ うれんそう／きゅうり ／デラウェア／青ピー	牛乳 ◆カレー春巻き 牛乳 スティックパン	1杯分 - 551 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.8 g
6 水	麻婆丼 わかめスープ ブロッコリーのごま味噌和え 果物(すいか)	じゃがいも／水稲穀粒 (精白米)／ごま油／三 温糖／かたくちいわし ／ごま(いり)／ポパイ食 パン	牛乳／木綿豆腐／豚ひ き肉／湯通し塩蔵わか め(塩抜き)／★たまご ／鶏若鶏肉モモ(皮 付き)／ロースハム	玉葱／ねぎ／にんじん ／にら／にんにく(りん 茎)／しょうが／ キャベツ／ブロッコ リー／すいか	牛乳 ◆卵サンド 牛乳 ☆ゆでじゃが芋	1杯分 - 542 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.6 g
7 木	人参☆型パン ガンボスープ 鮭のごまニエル イタリアンサラダ 果物(オレンジ)	プリン／人参型パン ／じゃがいも／オリ ブ油／はちみつ／薄力 粉／有塩バター／三温 糖／サフラワー油／そ うめん・ひやむぎ(乾)	ベーコン／しろさけ／ ロースハム／サラダ チーズ／牛乳／★たま ご／かたくちいわし (煮干し)	キャベツ／玉葱／にん じん／セロリ／オク ラ／にんにく(りん茎) ／トマト缶詰(ホー ル)／きゅうり／ブ ロccoli／パレンシ	牛乳 ◆七夕そうめん プリン	1杯分 - 511 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 3.1 g
8 金	わかめごはん 味噌汁(玉葱・しめじ) 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)／か たくちいわし／サフラ ワー油／普通はるさめ(乾) ／三温糖／ごま油／豆 腐ドーナツ	牛乳／キャンディチー ズ／わかめご飯の素 ／かたくちいわし(煮 干し)／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／ロースハム	玉葱／ほんしめじ ／きゅうり／にんじん ／バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳 チーズ	1杯分 - 547 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 1.9 g
9 土	中華丼 すまし汁(豆腐・ねぎ) たらこスパサラダ 果物(すいか)	ウエハース／水稲穀粒 (精白米)／ごま油／か たくちいわし／カッペリ ニスパゲティ／サン ドイッチ食パン	牛乳／豚小間／ロー ル／わかめ海老／な ると／絹ごし豆腐／鯉 節(花かつお)／たら こ／スライスチーズ ／ロースハム／★たま ご	はくさい／にんじん ／たけのこ(ゆで)／グ リンピース(冷凍)／し ょうが／にんにく(りん 茎)／ねぎ／きゅうり ／すいか	牛乳 ウエハース	1杯分 - 535 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.8 g
11 月	枝豆ご飯 おろし汁 鶏肉の味噌漬け焼き ほうれん草のナムル 果物(ぶどう)	こぶたピーゼリー ／水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／糸こんに ゃく／三温糖／白ご ま(いり)／ごま油 ／ピザクラスト	鶏小間／木綿豆腐／油 揚げ／かたくちいわし (煮干し)／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／焼きのり ／牛乳／たらこ／ピザ 用チーズ／刻みのり	えだまめ／にんじん ／ねぎ／だいこん／ほ うれんそう／ブロッ コリー／デラウェア ／ほんしめじ	牛乳 ◆たらこときのこのピザ ピーゼリー	1杯分 - 547 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.9 g
12 火	きつねうどん かき揚げ 大根とツナのサラダ 果物(すいか)	ハードビスケット／う どん(ゆで)／三温糖 ／さつまいも／薄力粉 ／サフラワー油／黒ご ま(いり)／水稲穀粒(精 白米)	牛乳／★たまご／油揚 げ／かたくちいわし (煮干し)／さくらえび (素干し)／まぐろ缶詰 (油漬フル缶)／塩ざ け	ほうれんそう／にんじ ん／玉葱／青ピーマ ン ／だいこん／きゅうり ／すいか	牛乳 ◆鮭おにぎり 牛乳 ビスケット	1杯分 - 558 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.8 g
13 水	発芽玄米ご飯 味噌汁(えのき・サ竹輪) 豆腐の中華煮 わかめときゅうりの酢の物 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／発 芽玄米／サフラワー油 ／ごま油／かたくち いわし／三温糖／サン ドイッチ食パン／薄力 粉／パン粉(乾燥)	牛乳／サラダ竹輪／か たくちいわし(煮干し) ／木綿豆腐／豚小間 ／ロール／わかめ海老 ／わかめ／かに風味か まぼこ／ロースハム	バナナ／えのきたけ ／あさつき／にんじん ／たけのこ(ゆで)／干 し椎茸／グリーンピー ス(冷凍)／しょうが ／にんにく(りん茎)／ きゅうり	牛乳 ◆ハムかつサンド 牛乳 果物(バナナ)	1杯分 - 562 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 3.0 g
14 木	牛乳パン 南瓜のカレースープ レバーフライ マッシュポテト 果物(メロン)	牛乳パン／薄力粉／パ ン粉(乾燥)／サフラ ワー油／じゃがいも ／有塩バター／無塩バ ター／グラニュー糖	ヨーグルト／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／豚肝臓 ／牛乳1L／★たまご ／ゆで小豆缶詰	西洋かぼちゃ／にん じん／玉葱／メロン(温 室)	牛乳 ◆小豆パウンドケーキ ヨーグルト	1杯分 - 506 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.0 g
15 金	ふりかけ御飯 味噌汁(厚揚げ・玉葱) タンダーサーモン チョコレートサラダ 果物(すいか)	マカロニ／三温糖／水 稲穀粒(精白米)／ふり かけ／ごま油／とうも ろこし	牛乳／きな粉(大豆) ／生揚げ／かたくち いわし(煮干し)／しろ さけ／明治フルガリ ヨーグルト／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／味	玉葱／にんにく(りん 茎)／キャベツ／きゅ うり／にんじん／すい か	牛乳 ◆ゆでとうもろこし 牛乳 ☆マカロニきな粉	1杯分 - 553 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.5 g
16 土	和風スパゲティ 卵スープ ウィンナーサラダ 果物(バナナ)	ウエハース／スパゲッ ティ／有塩バター／か たくちいわし／サン ドイッチ食パン／じゃがいも	牛乳／まぐろ缶詰(油 漬フル缶)／刻みのり ／★たまご／ウィン ナー／サラダチーズ ／ロースハム	ほんしめじ／玉葱／に んじん／パセリ／きゅ うり／バナナ	牛乳 ◆チーズポテトサンド 牛乳 ウエハース	1杯分 - 539 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 2.3 g
19 火	磯うどん 鶏肉の照焼き パンキンサラダ 果物(バナナ)	こぶたグレーゼリー ／うどん(ゆで)／三温 糖／水稲穀粒(精白米)	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／豚小間／かた くちいわし(煮干し) ／鶏若鶏肉モモ(皮 付き)／まぐろ缶詰(油 漬フル缶)／牛乳／う なぎ	にんじん／玉葱／干し 椎茸／ねぎ／西洋か ぼちゃ／きゅうり／パ ナ	牛乳 ◆うなぎの巻き グレーゼリー	1杯分 - 553 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.1 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	548 kcal
月平均栄養価					脂 質	19.7 g
					タンパク質	21.2 g
					食塩相当量	2.2 g

平成28年 7月分 献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			たんぱく質	脂 質
20 水	コッペパン 豆乳シチュー 鶏肉のオレンジ焼き いんげんのゴマ酢和え 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／ コッペパン／いちご ジャム(低糖度)／じゃ がいも／とうもろこし 缶詰(クリーム)／薄力粉 ／有塩バター／マーマ	牛乳1L／塩昆布／豚 小間／豆乳／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／焼き竹 輪／たら(でんぶ)／あ おのり	玉葱／にんじん／パセ リ／にんにく(りん茎) ／しょうが／さいいん げん／メロン(温室)	麦茶 ◆スイカおにぎり		たんぱく質 20.6 g	脂 質 14.8 g
21 木	タコライス 野菜スープ いかサラダ 果物(すいか)	プレミックス粉(ホット ケイ用)／水稲穀粒(精白 米)／三温糖／じゃがい も／サラダ油／ごま 油／サンドイッチ食パ ン	牛乳／豚ひき肉／プロ セスチーズ／ウィン ナー／いか／くん製／ツ ナチャンク	玉葱／にんじん／レタ ス／ミニトマト／キャ ベツ／パセリ／きゅう り／セロリー／すいか	麦茶 ◆オニオンツナサンド		たんぱく質 22.2 g	脂 質 21.9 g
22 金	御飯 酸辣湯 豚の梅肉ソース マカロニサラダ 果物(ぶどう)	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／ごま油／サ フラワー油／三温糖 ／マカロニ／薄力粉／有 塩バター／グラニュー 糖	明治十勝ヨーグルト／ 豚小間／絹ごし豆腐 ／★たまご／まあじ ／ロースハム／牛乳1L	きくらげ(乾)／干し椎 茸／ブラックペーパー ／梅干し(塩漬)／きゅ うり／ぶどう／野菜 ジュース／★えだまめ (冷凍)	野菜ジュース ◆枝豆マフィン		たんぱく質 17.8 g	脂 質 15.0 g
23 土	焼きカレーパン 中華風スープ 大根のおかからダ 果物(バナナ)	ウエハース／焼きカ レーパン／かたくり粉 ／普通はるさめ(乾)／ 三温糖／サフラワー油 ／ごま油／水稲穀粒 (精白米)	牛乳／豚ひき肉／★た まご／湯通し塩蔵わか め(塩抜き)／まぐろ缶 詰(油漬フレーク)／か つお加工品(かつお節) ／わかめご飯の素	干し椎茸／玉葱／にん じん／ほうれんそう ／だいこん／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり		たんぱく質 17.8 g	脂 質 23.2 g
25 月	冷し中華 レタススープ 鶏肉のごまサラダ 果物(バナナ)	プリン／中華めん(ゆ で)／三温糖／ごま油 ／白ごま(いり)／水 稲穀粒(精白米)／薄力 粉／サフラワー油	ロースハム／★たまご ／鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／牛乳／ブラック タイガー(養殖)	きゅうり／レタス／ブ ラックパッパ／もやし／にん じん／キャベツ／パナ ナ	牛乳 ◆天むす		たんぱく質 25.3 g	脂 質 20.8 g
26 火	ドリア風ライス マカロニスープ 温サラダ 果物(ぶどう)	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(ホム) ／有塩バター／薄力粉 ／ABCマカロニ／じゃ がいも／三温糖	牛乳／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／むき海老 ／牛乳1L／魚肉ソーセ ージ／脱脂粉乳／★た まご	バナナ／玉葱／にんじ ん／パセリ／キャベツ ／西洋かぼちゃ／★え だまめ(冷凍)／デラ ウエア／もも(缶詰果 肉)	麦茶 ◆ピーチケーキ		たんぱく質 16.4 g	脂 質 19.0 g
27 水	パンプキンカレーライス オニオンスープ 華風きゅうり ヨーグルト	さつまいも／水稲穀粒 (精白米)／三温糖／ご ま油／ランチパン	牛乳1L／豚小間 ／ヨーグルト／牛乳 ／ウィンナー	西洋かぼちゃ／にんじ ん／玉葱／パセリ ／きゅうり	牛乳 ◆ホットドッグ		たんぱく質 19.9 g	脂 質 16.7 g
28 木	キャロパン 中華風コンスープ 豆腐ナゲット スパゲティサラダ 果物(すいか)	こぶたオレンジゼリー ／キャロパン／とう もろこし缶詰(クリーム) ／かたくり粉／薄力粉 ／マカロニ／スパゲッ ティ／じゃがいも／サ	★たまご／鶏若鶏肉ひ き肉／木綿豆腐／ロース ハム／牛乳	ねぎ／玉葱／にんじん ／きゅうり／すいか	牛乳 ◆揚げじゃが芋の味噌だれ		たんぱく質 21.1 g	脂 質 19.6 g
29 金	赤飯 味噌汁(冬瓜・葱・人参) チキン南蛮 わかめとじゃこのサラダ 果物(メロン)	冷凍フライドポテト ／サラダ油／もち米／水 稲穀粒(精白米)／黒ご ま(いり)／薄力粉 ／サフラワー油／三温糖 ／ごま油／ショート	牛乳／ささげ(乾)／ かたくちいわし(煮干 し)／鶏若鶏肉モモ(皮 付き)／★たまご／湯 通し塩蔵わかめ(塩抜 き)／ちりめんじゃこ	とうがん／ねぎ／にん じん／レモン(果汁、 生)／きゅうり／ミニ トマト／メロン(温室)	麦茶 ケーキ		たんぱく質 18.8 g	脂 質 24.0 g
30 土	ハヤシライス 春雨スープ わかめのなめ茸和え 果物(バナナ)	ウエハース／水稲穀粒 (精白米)／じゃがいも ／普通はるさめ(乾)／ サンドイッチ食パン ／有塩バター／三温糖	牛乳／豚小間／ベー コン／湯通し塩蔵わか め(塩抜き)／かに風味 まぼこ／きな粉(大豆)	玉葱／グリーンピース (冷凍)／チンゲンツァ イ／きゅうり／えのき たけ(味付け瓶詰)／パ ナナ	牛乳 ◆きなこサンド		たんぱく質 17.5 g	脂 質 18.9 g
					牛乳 ウエハース		たんぱく質 2.6 g	食塩相当量 2.6 g



保育園の畑の野菜がすくすくと成長し、少しずつ収穫が始まっております。
 「おきゅうしょくのせんせいー！おやさいがとれましたー！」と元気にそして
 嬉しそうに給食室にきてくれます。給食職員も手をとめ「どれ、どれ〜？」「う
 わ〜、すごいね〜」と一緒に収穫の喜びを味わっています。
 やはり、採れたての野菜は甘みも、みずみずしさも格別です！
 できる限り、その日のうちに調理して子どもたちに食べてもらえるようにして
 いきたいと思っております！！