

令和元年 9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	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		午前		
2 月	五分づき米 味噌汁(大根・油揚げ) ツナとじゃが芋の煮付け ひじきのサラダ 果物(梨)	水稲穀粒(半つき米)／ じゃがいも／サフラ ワー油／三温糖／ごま 油／フランスパン／上 白糖／有塩バター	牛乳1L／油揚げ／か たくちいわし(煮干し) ／まぐろ缶詰(油漬フル 缶)／干ひじき(シリン ジ金、乾)／かに風味か まぼこ／牛乳／たまご	だいこん／玉葱／にん じん／グリーンピース (冷凍)／きゅうり／★ えだまめ(冷凍)／日本 なし	牛乳 ◆フレンチトースト	牛乳	1杯分 - 512 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.2 g	
3 火	カレーうどん チキンフレーク焼き 冷しゃぶ中華サラダ 果物(ぶどう)	うどん(ゆで)／パン粉 (半生)／コーンフレ ーク／ごま(いり)／三 温糖／ごま油／水稲穀 粒(精白米)／白ごま (いり)／薄力粉／サ	牛乳900ml／豚小間 ／鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／バルメザンチーズ／ 豚ロース(赤肉)／牛乳 ／塩昆布	にんじん／玉葱／ほう れんそう／きゅうり／ グラクマツパ もやし／デ ラウェア	牛乳 ◆塩昆布と天かすにぎり	牛乳	1杯分 - 493 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.1 g	
4 水	ドリア 春雨スープ イタリアンサラダ 果物(すいか)	水稲穀粒(精白米)／有 塩バター／薄力粉／普 通はるさめ(乾)／三温 糖／サフラワー油／サ ンドイッチ食パン	牛乳1L／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／むき海老 ／ピザ用チーズ／ベー コン／ロースハム／サ ラダチーズ／スライス チーズ	玉葱／パセリ／干し椎 茸／チンゲンツアイ/ きゅうり／すいか	麦茶 ◆ハムチーズサンド	牛乳	1杯分 - 506 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.1 g	
5 木	ぶどうパン 中華風コンソープ 鮭のムニエル パンキンサラダ 果物(梨)	ぶどうパン／とうもろ こし缶詰(クリーム)／かた くり粉／薄力粉／有塩 バター／さつまいも／ サラダ油	牛乳1L／鶏若鶏肉ひ き肉／しろさけ／まぐ ろ缶詰(油漬フル缶) ／牛乳	ねぎ／西洋かぼちゃ/ きゅうり／日本なし	牛乳 ◆さつま芋スティック	牛乳	1杯分 - 508 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.9 g	
6 金	麦ご飯 すまし汁(はんぺん小松菜 鯖のみそ煮 キャベツのしらす和え 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)／お むぎ(押麦)／三温 糖／ごま油／蒸しパン 粉／黒砂糖／日本ぐり (甘露煮)	牛乳900ml／はんぺん ／鰹節(花かつお)／ まさば／しらす干し (微乾燥品)／牛乳	こまつな／しょうが/ キャベツ／バナナ	牛乳 ◆栗入り黒糖蒸しパン	牛乳	1杯分 - 488 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.7 g	
7 土	スパゲティナーポリタン わかめスープ 大根のおかかサラダ 果物(バナナ)	スパゲティ／サフラ ワー油／かたくり粉/ 三温糖／ごま油／サン ドイッチ食パン／マー マレード(低糖度)	牛乳／ウィンナー／湯 通し塩蔵わかめ(塩抜 き)／まぐろ缶詰(油漬 フル缶)／かつお加工 品(かつお節)	玉葱／青ピーマン／に んにく(りん茎)／ねぎ ／だいこん／バナナ	牛乳 ◆マーマレードサンド	牛乳	1杯分 - 498 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.9 g	
9 月	わかめごはん 味噌汁(玉葱・しめじ) 秋刀魚の和風パン焼き 大根とササミのサラダ 果物(ぶどう)	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／パン粉(乾燥)／ サフラワー油／ごま油 ／白ごま(すり)／無 塩バター／薄力粉／グ ラニュー糖	牛乳900ml／わかめ ／飯の素／かたくちわ し(煮干し)／さんま/ あおのり／鶏若鶏肉さ き身／刻みのり／たま ご	玉葱／ほんしめじ／梅 (塩漬)／だいこん/ きゅうり／ぶどう／ほ うれんそう	麦茶 ◆ほうれん草のバウンドケーキ	牛乳	1杯分 - 475 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.7 g	
10 火	牛乳パン ジュリアンヌスープ 鮭のホイロ焼き キャベツかにかまサラダ 果物(梨)	牛乳パン／スパゲッ ティ／三温糖／黒ごま (いり)／水稲穀粒(精 白米)／蒸し中華めん	牛乳1L／ベーコン/ しろさけ／かに風味か まぼこ／牛乳／なると ／豚ひき肉	にんじん／キャベツ/ だいこん／玉葱／セロ リ／パセリ／えのき たけ／グラクマツパ も やし／ぶなしめじ／き ゅうり／日本なし／あ さ	牛乳 ◆そば飯	牛乳	1杯分 - 471 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.3 g	
11 水	鶏ごぼう御飯 すまし汁(わかめ・えのき 魚の唐揚げ 菊の花サラダ 果物(梨)	水稲穀粒(精白米)／し らたき／三温糖／かた くり粉／サラダ油／普 通はるさめ(乾)／サフ ラワー油／ごま油／ピ ザクラスト	牛乳900ml／鶏若鶏肉 ひき肉／湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)／かたく ちいわし(煮干し)／め かじき／ロースハム/ 牛乳／ピザ用チーズ	ごぼう／えのきたけ/ きゅうり／にんじん/ きくの花／日本なし/ 玉葱／青ピーマン	牛乳 ◆ピザ	牛乳	1杯分 - 476 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.9 g	
12 木	ドライカレー 野菜と大豆のスープ 五色サラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)／普 通はるさめ(乾)／三温 糖／ごま油／チョコ抜 きパン	牛乳1L／豚ひき肉/ ベーコン／大豆(国産 ゆで)／ロースハム/ たまご／牛乳	玉葱／にんじん／青 ピーマン／グリーンピ ース(冷凍)／トマト缶 詰(ホール)／ぶなしめ じ／きゅうり／バナナ	牛乳 ミルクパン(チョコ)	牛乳	1杯分 - 520 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.1 g	
13 金	月見うどん 里芋と鶏肉の炒煮 華風きゅうり 果物(梨)	うどん(ゆで)／麩／さ といも／上白糖／三温 糖／ごま油／薄力粉/ サフラワー油／さつま いも	牛乳1L／たまご／か たくちいわし／鶏小間 ／牛乳	ほうれんそう／ねぎ/ にんじん／きゅうり/ 日本なし	牛乳 ◆お月見まんじゅう	牛乳	1杯分 - 492 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.4 g	
14 土	スパゲティミートソース チキンスープ さつまいもサラダ 果物(バナナ)	スパゲティ／かたく り粉／さつまいも／と うもろこし(冷凍)／ 水稲穀粒(精白米)	牛乳／豚ひき肉／鶏小 間／わかめご飯の素	にんじん／玉葱／にん にく(りん茎)／トマト 缶詰(ホール)／えの きたけ／ほうれんそう ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり	牛乳	1杯分 - 514 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.1 g	
17 火	御飯 きのこ汁 麻婆春雨 わかめと豆腐のサラダ 果物(梨)	水稲穀粒(精白米)／普 通はるさめ(乾)／三温 糖／かたくり粉／上白 糖／サラダ油／ごま油 ／ランチパン／蒸し中 華めん	牛乳1L／豚小間／か たくちいわし／豚ひき 肉／湯通し塩蔵わかめ (塩抜き)／木綿豆腐/ 牛乳／あおのり	にんじん／生しいたけ (菌床栽培、生)／ほん しめじ／えのきたけ/ なめこ／玉葱／ねぎ/ にら／にんにく(りん 茎)／しょうが／きゅ	牛乳 ◆焼きそばパン	牛乳	1杯分 - 498 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.7 g	
18 水	カレーライス キャベツベーコンスープ ささみとキュウリのサラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／三温糖/ サフラワー油／ごま油 ／白ごま(いり)／春 巻きの皮／有塩バター ／グラニュー糖	牛乳900ml／豚小間/ ベーコン／鶏若鶏肉さ き身／かに風味かまぼ こ／牛乳	にんじん／玉葱／キャ ベツ／きゅうり／グ ラクマツパ もやし／パ ナナ	牛乳 ◆シガレット	牛乳	1杯分 - 507 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.3 g	
19 木	ほうとううどん 鶏肉とごぼうの甘辛煮 キャベツの塩昆布和え 果物(ぶどう)	うどん(ゆで)／三温糖 ／ごま油／水稲穀粒 (精白米)／薄力粉／パ ン粉(乾燥)	牛乳／豚小間／鶏若鶏 肉モモ(皮付き)／塩昆 布／鶏若鶏肉ひき肉/ プロセスチーズ	西洋かぼちゃ／玉葱/ にんじん／ほうれんそ う／ごぼう／キャベツ ／ぶどう	牛乳 ◆ライスコロッケ	牛乳	1杯分 - 498 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.7 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	488 kcal	タンパク質	19.1 g
月平均栄養価					脂 質	17.7 g	食塩相当量	2.1 g

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		
20 金	クロワッサン ミネストローネスープ 鶏肉のヨーグルト味噌焼き スパゲティサラダ 果物(バナナ)	クロワッサン/じゃがいも/有塩バター/三温糖/マカロニ・スパゲティ/水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml/ベーコン/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/明治ブルガリアヨーグルト/ロースハム/焼きのり	キャベツ/玉葱/にんじん/セロリ/パセリ/にんにく(りん茎)/しょうが/きゅうり/バナナ	麦茶 ラグビー型おにぎり 牛乳	エネルギー 450 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.9 g
21 土	ウインナーピラフ オニオンスープ 海藻サラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホル)/三温糖/サラダ油/ごま油/食パン(市販品)	牛乳/ウインナー/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かに風味かまぼこ/ロースハム/ピザ用チーズ	玉葱/赤ピーマン/パセリ/きゅうり/バナナ/青ピーマン	牛乳 ◆ピザトースト 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 3.3 g
24 火	磯うどん 白身魚フライ 七色サラダ 果物(ぶどう)	うどん(ゆで)/三温糖/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/ごま油/もち米/水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/豚小間/かたくちいわし(煮干し)/めかじき/鶏若鶏肉ささ身/干ひじき(アソビ缶、乾)	にんじん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/だいこん/きゅうり/レッドキャベツ/ぶどう	麦茶 ◆おはぎ 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.0 g
25 水	栗御飯 味噌汁(キャ・油揚げ) 鮭のきのこソース ほうれん草と油揚げのごま果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)/日本ぐり/黒ごま(いり)/薄力粉/三温糖/有塩バター/かたくち粉/ごま(いり)/ごま油	牛乳900ml/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/しろさけ/牛乳/豚ひき肉	キャベツ/ほんしめじ/えのきたけ/エリンギ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほうれん草/にんじん/りんご/にら	牛乳 ◆チヂミ 牛乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 2.3 g
26 木	秋刀魚の蒲焼丼 すまし汁(豆腐・ねぎ) れんこんサラダ 果物(梨)	水稲穀粒(精白米)/薄力粉/三温糖/白ごま(すり)/パイ皮/グラニュー糖/あんずジャム(高糖度)	牛乳1L/さんま/絹ごし豆腐/鰹節(花かつお)/ロースハム	ねぎ/れんこん/きゅうり/にんじん/日本なし/りんご	麦茶 ◆アップルパイ 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 1.7 g
27 金	コッペパン コーンシチュー タンドリーチキン マカロニサラダ 果物(ぶどう)	コッペパン/有塩バター/じゃがいも/とうもろこし缶詰(クリーム)/薄力粉/マカロニ/水稲穀粒(精白米)/白ごま(いり)	牛乳1L/豚小間/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/明治ブルガリアヨーグルト/ロースハム/しらす干し(微乾燥品)/あおのり	玉葱/にんじん/パセリ/にんにく(りん茎)/きゅうり/ぶどう	麦茶 ◆しらすおにぎり 牛乳	エネルギー 442 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.0 g
28 土	中華丼 すまし汁(わかめ・ねぎ) キャベツのおかかあえ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)/ごま油/かたくち粉/サンドイッチ食パン/いちごジャム(低糖度)/有塩バター	牛乳/豚小間/ロールいか/むき海老/なると/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/鰹節(花かつお)/かつお加工品(かつお節)	はくさい/にんじん/たけのこ(ゆで)/グリーンピース(冷凍)/しょうが/にんにく(りん茎)/ねぎ/キャベツ/バナナ	牛乳 ◆ジャムバターサンド 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.1 g
30 月	赤飯 すまし汁(豆腐・麩) ミートローフ いかサラダ 果物(ぶどう)	もち米/水稲穀粒(精白米)/黒ごま(いり)/花麩/とうもろこし(冷凍)/パン粉(乾燥)/三温糖/サフラワー油/ごま油	牛乳900ml/ささげ(乾)/絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/豚ひき肉/鶏若鶏肉ひき肉/ベーコン/牛乳1L/たまご	玉葱/にんじん根(冷凍)/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/セロリ/にんじん/ぶどう	麦茶 ケーキ 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.7 g

防災意識を高めましょう

9月1日は、防災の日。過去の震災を教訓に、いざという時の対応を普段から考えておきましょう。子育て中のご家庭では、高い所に物を置いていないか、たんすなどが倒れないように固定してあるかなどを、子どもの目線に立って確認してみましょう。また、紙おむつや粉ミルク、着替え、飲料水、非常食などは、一か所ではなく数か所に用意しておき、定期的に確認できるよう、カレンダーなどでチェックし、そのつど取り換えるようにしましょう。

