

平成30年

2月分

3歳未満児献立表

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 木	豚汁うどん チキンフレーク焼き きゅりのしらすあえ 果物(みかん)	こぶたグレープゼリー うどん(ゆで)/こんにゃく(精粉)/パン粉(半生)/コーンフレーク/フランスパン/上白糖/有塩バター	豚小間/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/パルメザンチーズ/しらす干し(半乾燥品)/牛乳/★たまご/牛	ごぼう/にんじん/だいこん/ねぎ/きゅうり/キャベツ/温州蜜柑(普通、生)	麦茶	1杯 - 483 kcal
					◆フレンチトースト	たんぱく質 21.4 g
2 金	鯛の蒲焼丼 味噌汁(大根・油揚げ) 五目豆 果物(バナナ)	マカロニ/三温糖/水稲穀粒(精白米)/薄力粉/サンドイッチ食パン	牛乳/きな粉(大豆)/まいわし/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/大豆(国産、ゆで)/しりしこんぶ(煮干し)/焼き竹輪	だいこん/ごぼう/にんじん/バナナ/いちご/温州蜜柑缶詰(果肉)	麦茶	1杯 - 479 kcal
					◆恵方ロール	たんぱく質 20.8 g
3 土	中華丼 わかめスープ パンケーキサラダ 果物(バナナ)	カルシウムウエハース/水稲穀粒(精白米)/ごま油/かたくち粉/サンドイッチ食パン/とうもろこし缶詰(ホ-ル)	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)/まぐろ缶詰(油漬フルクイ特)/牛乳/ピザ用チーズ	はくさい/にんじん/たけのこ(ゆで)/しょうが/にんにく(りん茎)/ねぎ/西洋かぼちゃ/きゅうり/バナナ	牛乳	1杯 - 481 kcal
					◆コントースト	たんぱく質 17.3 g
5 月	ふりかけ御飯 味噌汁(キャ・油揚げ) れんこんの挟み揚げ ひじきの中華和え 果物(いよかん)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/ふりかけ/薄力粉/サフラワー油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/白ごま(いり)/ごま油/上白糖/ラ	油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/豚ひき肉/干ひじき(ア-ル缶、乾)/かつお加工品(かつお節)/ロースハム/牛乳/あおのり	キャベツ/れんこん/しょうが/こねぎ/きゅうり/にんじん/いよかん	牛乳	1杯 - 512 kcal
					◆焼きそばパン	たんぱく質 18.1 g
6 火	ライ麦ロール 白菜とベーコンのスープ 鶏つくねの磯辺焼き ごぼうサラダ 果物(バナナ)	さつまいも/ライ麦ロール/かたくち粉/三温糖/白ごま(いり)/水稲穀粒(精白米)	ベーコン/鶏若鶏肉ひき肉/焼きのり/ツナ/チャック/牛乳/わかめ/ご飯の素	はくさい/玉葱/しょうが/ねぎ/ごぼう/にんじん/きゅうり/バナナ	牛乳	1杯 - 457 kcal
					◆わかめおにぎり	たんぱく質 16.1 g
7 水	ツナピラフ マカロニスープ 鶏肉のヨーグル味噌焼き 野菜のゴマサラダ 果物(りんご)	プレミックス粉(ホ-ル用)/水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/ABCマカロニ/三温糖/ごま油/白ごま(いり)/無塩バ	まぐろ缶詰(油漬フルクイ特)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/明治ブルガリアヨーグルト/焼きのり/★たまご	玉葱/パセリ/キャベツ/にんにく(りん茎)/しょうが/きょうな/ブラックマツ/もやし/きゅうり/りんご/バナナ	麦茶	1杯 - 483 kcal
					◆バナナパウンドケーキ	たんぱく質 14.0 g
8 木	豚肉とれんこんの御飯 おこと汁 魚のおろし煮 白菜のおかかあえ 果物(いよかん)	こぶたオレンジゼリー/水稲穀粒(精白米)/三温糖/さといも/糸こんにゃく/かたくち粉/サフラワー油/蒸しパン粉/とうもろこ	豚小間/絹ごし豆腐/さつま揚げ/あずき(乾)/かたくちいわし(煮干し)/めかじき/かつお加工品(かつお節)/サラダチーズ	れんこん/にんじん/ごぼう/だいこん/はくさい/いよかん	麦茶	1杯 - 471 kcal
					◆ウインナーチーズ蒸パン	たんぱく質 18.4 g
9 金	カレーうどん 鮭のホイル焼き 五色サラダ 果物(バナナ)	うどん(ゆで)/三温糖/白ごま(すり)/普通通はるさめ(乾)/サフラワー油/ごま油/水稲穀粒(精白米)	キャンディーズ/豚小間/しらす/ロースハム/★たまご/牛乳/油揚げ	にんじん/玉葱/ほうれんそう/えのきたけ/ブラックマツ/もやし/ぶなしめじ/きゅうり/バナナ	牛乳	1杯 - 506 kcal
					◆きつねごはん(稲荷寿し)	たんぱく質 22.4 g
10 土	スパゲティミートソース チキンスープ 大根のおかかサラダ 果物(みかん)	塩せんべい/スパゲティ/かたくち粉/三温糖/サフラワー油/ごま油/サンドイッチ食パン	豚ひき肉/鶏小間/まぐろ缶詰(油漬フルクイ特)/かつお加工品(かつお節)/牛乳/スライスチーズ/焼きのり	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/トマト缶詰(ホ-ル)/えのきたけ/ほうれんそう/だいこん/温州蜜柑(普通、生)	牛乳	1杯 - 557 kcal
					◆海苔チーズサンド	たんぱく質 23.9 g
13 火	鶏ごぼう御飯 味噌汁(豆腐・長葱) 豚バラ大根 白菜の刻みのりサラダ 果物(いよかん)	プリン/水稲穀粒(精白米)/しらたき/三温糖/上白糖/サラダ油/ごま油/そうめん/ひやむぎ(乾)	鶏若鶏肉ひき肉/絹ごし豆腐/かたくちいわし(煮干し)/豚ばら(脂身付)/しらす干し(半乾燥品)/刻みのり/牛乳/鶏小間/蒸し	ごぼう/ねぎ/だいこん/はくさい/にんじん/いよかん/生しいたけ(菌床栽培、生)/あさつき	牛乳	1杯 - 498 kcal
					◆にゅうめん	たんぱく質 22.1 g
14 水	ドライカレー コーンポタージュ いかサラダ グレープゼリー	じゃがいも/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/こぶたグレープゼリー/プレミックス粉(ホ-ル)	豚ひき肉/牛乳1L/いかくん製	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-ル)/きゅうり/セロリー/バナナ	麦茶	1杯 - 495 kcal
					◆バナナマフィン	たんぱく質 15.5 g
15 木	味噌ラーメン チキンごぼう れんこんサラダ 果物(いよかん)	中華めん(ゆで)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/かたくち粉/サフラワー油/三温糖/白ごま(すり)/食パン(市販品)	明治十勝ヨーグルト/豚ひき肉/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ロースハム/ちりめんじゃこ	キャベツ/にんじん/ブラックマツ/もやし/ら/ごぼう/れんこん/きゅうり/いよかん	麦茶	1杯 - 479 kcal
					◆じゃこトースト	たんぱく質 18.9 g
16 金	五分づき米 田舎汁 鯛の照り焼き 大根の和風サラダ 果物(苺)	水稲穀粒(半つき米)/白ごま(すり)/薄力粉/無塩バター/グラニュー糖	ウインナー/絹ごし豆腐/さつま揚げ/かたくちいわし(煮干し)/ぶり/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かつお加工品(かつお節)/牛乳	にんじん/ごぼう/干し椎茸/ねぎ/しょうが/だいこん/きゅうり/いちご	牛乳	1杯 - 501 kcal
					◆スコーン	たんぱく質 20.4 g
17 土	豚丼 白菜とベーコンのスープ ウインナーサラダ 果物(みかん)	ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/三温糖/フランスパン/有塩バター/グラニュー糖	豚小間/ベーコン/ウインナー/牛乳	玉葱/グリーンピース(冷凍)/はくさい/きゅうり/にんじん/温州蜜柑(普通、生)	麦茶	1杯 - 500 kcal
					◆ラスク	たんぱく質 16.8 g
19 月	わかめごはん すまし汁(はんぺん・葱) 鮭のチャンちゃん焼き きゅうりのり醤油和え 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)/三温糖/ごま油/薄力粉/グラニュー糖/メープルシロップ/有塩バター/サフラワー油	ヨーグルト/わかめ/ご飯の素/はんぺん/鰹節(花かつお)/しらす/牛乳	ねぎ/キャベツ/にんじん/ブラックマツ/もやし/ら/きゅうり/バナナ	牛乳	1杯 - 483 kcal
					◆メープルクッキー	たんぱく質 16.5 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	491 kcal
					脂 質	17.6 g
月平均栄養価					たんぱく質	18.3 g
					食塩相当量	2.3 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 火	御飯 味噌汁(なめこ・豆腐) チャプチェ 海藻サラダ 果物(いよかん)	水稲穀粒(精白米)／普通はるさめ(乾)／白ごま(いり)／三温糖／サフラワー油／ごま油／サンドイッチ食パン／薄力粉／パン粉(乾燥)	絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／豚小間／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かまぼこ／牛乳／ロースハム	干しぶどう／なめこ／玉葱／にんじん／チンゲンツァイ／キャベツ／しょうが／にんにく(りん茎)／きゅうり／いよかん	牛乳 ◆ハムかつサンド 麦茶 干しぶどう	エネルギー たんぱく質	483 kcal 17.1 g
21 水	あんかけ焼きそば 白菜の中華スープ 七色サラダ 果物(莓)	コーンフレーク／蒸し中華めん／ごま油／かたくり粉／三温糖／サフラワー油／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／ロールいか／むき海老／なると／豚小間／絹ごし豆腐／鶏若鶏肉ささ身／干ひじき(アノシ釜、乾)／サラダチーズ／牛乳／しらす干し(半乾燥品)	キャベツ／にんじん／玉葱／ブロッコリー／もやし／干し椎茸／にんにく(りん茎)／しょうが／はくさい／ねぎ／きくらげ(乾)／だいこん／きゅうり／レタッド	牛乳 ◆しらす焼きおにぎり 牛乳 コーンフレーク 麦茶 ◆シガレット	エネルギー たんぱく質	498 kcal 21.7 g
22 木	コッペパン(メープルバター) コーンシチュー 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ 果物(いよかん) 小魚	プリン／コッペパン／メープルシロップ／有塩バター／じゃがいも／とうもろこし缶詰(くりム)／薄力粉／かたくり粉／サフラワー油／マカロニ・スパゲッティ	豚小間／牛乳1L／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／うるめいわし(丸干し)	玉葱／にんじん／パセリ／きゅうり／いよかん	麦茶 ◆シガレット プリン	エネルギー たんぱく質	558 kcal 19.2 g
23 金	赤飯 すまし汁(わかめ・手毬麩) ミートローフ イタリアンサラダ 果物(莓)	もち米／水稲穀粒(精白米)／黒ごま(いり)／手まり麩／とうもろこし(冷凍)／パン粉(乾燥)／三温糖／サフラワー油／ショートケーキ	ささげ(乾)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／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／ロースハム／サラダチーズ	バナナ／玉葱／にんじん根(冷凍)／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／いちご	麦茶 ケーキ 麦茶 果物(バナナ)	エネルギー たんぱく質	475 kcal 16.4 g
24 土	スパゲティ・ナポリタン 春雨スープ さつまいもサラダ 果物(みかん)	カルシウムウエハース／スパゲッティ／サフラワー油／普通はるさめ(乾)／さつまいも／とうもろこし(冷凍)／食パン(市販品)	ウイナー／ベーコン／牛乳／しらす干し(微乾燥品)／あおのり	玉葱／青ピーマン／にんにく(りん茎)／チンゲンツァイ／きゅうり／にんじん／温州蜜柑(普通、生)	麦茶 ウエハース 牛乳 ◆しらすトースト	エネルギー たんぱく質	446 kcal 12.4 g
26 月	磯うどん かき揚げ キャベツかにかまサラダ 果物(りんご)	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)／サンドイッチ食パン	牛乳／かたくちいわし(煮干し)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚小間／さくらえび(素干し)／かに風味かまぼこ／スライスチーズ／ロースハム	にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／青ピーマン／キャベツ／きゅうり／りんご	牛乳 ◆ハムチーズサンド 牛乳 煮干し	エネルギー たんぱく質	516 kcal 25.2 g
27 火	牛乳パン ジュリアンヌスープ 鶏肉の塩麹焼き ポテトサラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)／牛乳パン／スパゲッティ／じゃがいも／パイ皮／グラニュー糖／あんずジャム(高糖度)	かつお加工品(かつお節)／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム	にんじん／キャベツ／だいこん／玉葱／セロリ／パセリ／きゅうり／バナナ／りんご	麦茶 ◆アップルパイ 麦茶 ☆おかかおにぎり	エネルギー たんぱく質	465 kcal 12.4 g
28 水	カレーライス キャベツベーコンスープ ひじきのサラダ 果物(いよかん)	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖／ごま油／サンドイッチ食パン／ピーナッツバター	豚小間／ベーコン／干ひじき(アノシ釜、乾)／かに風味かまぼこ／牛乳	バナナ／にんじん／玉葱／キャベツ／きゅうり／★えだまめ(冷凍)／いよかん	牛乳 ◆ピーナッツサンド 麦茶 果物(バナナ)	エネルギー たんぱく質	472 kcal 14.8 g



温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入ると、ポカポカしたままで登園できます。スープやみそ汁など、温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれますよ。



血液サラサラ&ビタミン豊富 脂の乗った旬のぶり

ぶりは、成長によって名前が変わる出世魚。脂肪を多く含み、濃厚な味わいが特徴です。ぶりの様な青魚の脂肪には、血液をサラサラにするEPA、脳の働きを活発にして学習能力アップに効果のあるDHAが含まれています。また、ビタミンB群とE、カルシウムの吸収に欠かせないビタミンDが豊富です。さらに、この時期は「寒ブリ」と言って、産卵前で栄養がたっぷり。身は刺身や照り焼き、塩焼き、ムニエルにするとおいしく、頭やアラは、粕汁やアヲ大根など煮物に入れると良いだしが出る、捨てる所がない食材です。

