

令和3年

5月分

3歳以上児献立表

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		エネルギー	タンパク質
1 土	ちゅうかどん わかめすーぶ だいこんつなのさらだ ばなな	水稻穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉／食パン(市販品)／メープルシロップ／有塩バター	豚小間／なると／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／まぐる缶詰(油漬ﾌﾙｸﾞﾗｲﾄ)／牛乳1L	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／だいこん／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆めーぶるばーさんど	589 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.7 g	
6 木	たけのこごはん すましじる あじのみそづけやき ひじきまめ わかめのなめたけあえ ばなな	水稻穀粒(精白米)／三温糖／花麩／白ごま(いり)／かしわもち	油揚げ／絹ごし豆腐／鯉節(花かつお)／まあじ／干ひじき(ｽﾃﾝｽﾞ釜、乾)／焼き竹輪／大豆(国産、ゆで)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)	たけのこ(ゆで)／にんじん／きゅうり／えのきたけ(味付け瓶詰)／バナナ	おちゃ かしわもち	488 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 5.4 g 食塩相当量 3.4 g	
7 金	こっぺぱん じゅりあんぬすーぶ さけのむにえる あおのりぼてと はるきやべつのおかかあえ めろん	コッペパン／有塩バター／スパゲッティ／薄力粉／じゃがいも／サラダ油／水稻穀粒(精白米)／サフラワー油／ごま油	ベーコン／しろさけ／あおのり／かつお加工品(かつお節)／たまご／なると／豚ひき肉	にんじん／キャベツ／だいこん／玉葱／セロリ／メロン／あさつき／そらまめ	むぎちや ◆ちやーはん そらまめ	517 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 3.1 g	
8 土	ぶたどん たまごすーぶ さつまいもさらだ ばなな	水稻穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／さつまいも／とうもろこし(冷凍)／食パン(市販品)	豚小間／たまご／牛乳1L／ロースハム／ピザ用チーズ	玉葱／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／にんじん／バナナ／青ピーマン	ぎゅうにゅう ◆びざとーすと	586 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 2.8 g	
10 月	ぎゅうにゅうばん かぶとたまごのすーぶ きんふれーくやき あすばらべーこんいため ぼてとさらだ あまなつ	牛乳パン／かたくり粉／パン粉(半生)／コーンフレーク／サフラワー油／じゃがいも／水稻穀粒(精白米)／三温糖	たまご／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／パルメザンチーズ／ペーコン／ロースハム／牛乳900ml／干ひじき(ｽﾃﾝｽﾞ釜、乾)／油揚げ	かぶ／アスパラガス／きゅうり／にんじん／なつみかん／おかひじき	ぎゅうにゅう ◆ひじきごはんおにぎり	582 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 24.9 g 食塩相当量 2.8 g	
11 火	ぐりんぴーすごはん みそしる やしき ちぐさあえ かふうきゅうり ばなな	水稻穀粒(精白米)／上白糖／ごま(いり)／三温糖／ごま油／蒸しパン粉／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／甘塩鮭／たまご／油揚げ／牛乳1L／サラダチーズ	グリーンピース／なめこ／ほうれんそう／にんじん／アヲｸﾞﾏもやし／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ぼばいちーずむしばん	546 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 3.0 g	
12 水	ごはん わかめのちゅうかすーぶ まいぼーどうふ いかさらだ さつまいものあまに すいか	水稻穀粒(精白米)／白ごま(いり)／かたくり粉／ごま油／三温糖／サフラワー油／さつまいも／上白糖／ブレミックス粉(ﾎｯｸﾞｰｷ用)	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／たまご／木綿豆腐／豚ひき肉／いか／くん製	たけのこ(ゆで)／玉葱／ねぎ／にんじん／ら／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／セロリ／小玉すいか	むぎちや ◆ほっとけーき	544 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 2.3 g	
13 木	にくみそうどん きゃべつべーこんすーぶ とうふいりまつかぜやき ばんがきんさらだ ゆでぶろっこりー めろん	うどん(ゆで)／三温糖／ごま油／かたくり粉／パン粉(乾燥)／白ごま(すり)／無塩バター／薄力粉／グラニュー糖	豚ひき肉／ペーコン／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／まぐる缶詰(油漬ﾌﾙｸﾞﾗｲﾄ)／たまご	にんじん／ねぎ／しょうが／にんにく(りん茎)／キャベツ／玉葱／西洋かぼちゃ／きゅうり／ブロッコリー／メロン(温室)	むぎちや ◆まいぶるけーき	590 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 31.7 g 食塩相当量 2.6 g	
14 金	わかめごはん みそしる とりへのからあげ ほうれんそのごまあえ にんじんのこんそめに おれんじ	水稻穀粒(精白米)／さつまいも／かたくり粉／サフラワー油／白ごま(いり)／三温糖／黒ごま食パン	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)／牛乳900ml／しらす干し(半乾燥品)／さくらえび(素干し)／あお	玉葱／にんじん／ほうれんそう／パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ◆かるしうむとーすと	584 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.3 g	
15 土	ちゅうかどん わかめすーぶ だいこんつなのさらだ ばなな	水稻穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉／食パン(市販品)／メープルシロップ／有塩バター	豚小間／なると／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／まぐる缶詰(油漬ﾌﾙｸﾞﾗｲﾄ)／牛乳1L	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／だいこん／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆めーぶるばーさんど	589 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.7 g	
17 月	かれーうどん ひじきだんごあますあんか かぼちゃのふくめに きゅうりのしらすあえ ぐれーぶふるーつ	うどん(ゆで)／かたくり粉／三温糖／水稻穀粒(精白米)	豚小間／豚ひき肉／干ひじき(ｽﾃﾝｽﾞ釜、乾)／しらす干し(半乾燥品)／油揚げ	にんじん／玉葱／ほうれんそう／ねぎ／しょうが／日本かぼちゃ／きゅうり／キャベツ／グレープフルーツ	むぎちや ◆いなりずし	545 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 3.4 g	
18 火	ごはん すましじる あじのぼんこやき きんときまめに ごしきさらだ めろん	水稻穀粒(精白米)／三温糖／パン粉(乾燥)／普通はるさめ(乾)／サラダ油／ごま油／食パン(市販品)／グラニュー糖	はんぺん／鯉節(花かつお)／まあじ／大正金時／ロースハム／たまご／クリームチーズ／ｸﾘｰﾑ(植物性脂肪)	ねぎ／きゅうり／にんじん／メロン(温室)	むぎちや ◆ちーずけーきとーすと	573 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.1 g	
19 水	ごはん みそしる さかなのしんりよくあげ きりほしだいこんのにつけ ひじきのさらだ すいか	水稻穀粒(精白米)／薄力粉／サラダ油／三温糖／ごま油／無塩バター／グラニュー糖	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)／すけとうたら／鶏若鶏肉ひき肉／干ひじき(ｽﾃﾝｽﾞ釜、乾)／かに	パセリ／にんじん／切干しだいこん／きゅうり／★えだまめ(冷凍)／小玉すいか	ぎゅうにゅう ◆すこーん	585 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.7 g	
20 木	たけのこごはん すましじる あじのみそづけやき ひじきまめ わかめのなめたけあえ ばなな	水稻穀粒(精白米)／三温糖／花麩／白ごま(いり)	油揚げ／絹ごし豆腐／鯉節(花かつお)／まあじ／干ひじき(ｽﾃﾝｽﾞ釜、乾)／焼き竹輪／大豆(国産、ゆで)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)	たけのこ(ゆで)／にんじん／きゅうり／えのきたけ(味付け瓶詰)／バナナ／あんぱまん スイートリン	りんごじゅーす ◆わかめおにぎり	534 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 5.8 g 食塩相当量 3.3 g	
21 金	こっぺぱん じゅりあんぬすーぶ さけのむにえる あおのりぼてと はるきやべつのおかかあえ めろん	コッペパン／有塩バター／スパゲッティ／薄力粉／じゃがいも／サラダ油／水稻穀粒(精白米)／サフラワー油／ごま油	ベーコン／しろさけ／あおのり／かつお加工品(かつお節)／たまご／なると／豚ひき肉	にんじん／キャベツ／だいこん／玉葱／セロリ／めろん／あさつき	むぎちや ◆ちやーはん	517 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 3.1 g	
		月平均栄養価		エネルギー 脂 質	562 kcal 18.6 g	タンパク質 食塩相当量	20.9 g 2.8 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

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		
22 土	ぶたどん たまごすーぶ さつまいもさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／さつまいも／とうもろこし(冷凍)／食パン(市販品)	豚小間／たまご／牛乳1L／ロースハム／ピザ用チーズ	玉葱／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／にんじん／バナナ／青ピーマン	ぎゅうにゅう ◆びざとーすと	エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 2.8 g
24 月	ぎゅうにゅうばん かぶとたまごのすーぶ ちきんふれーくやき あすばらべーこんいため ぼてとさらだ あまなつ	牛乳パン／かたくり粉／パン粉(半生)／コーンフレーク／サフラワー油／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／三温糖	たまご／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／パルメザンチーズ／ベーコン／ロースハム／牛乳900ml／干ひじき(アトラス釜、乾)／油揚げ	かぶ／アスパラガス／きゅうり／にんじん／なつみかん／おかひじき	ぎゅうにゅう ◆ひじきごはんおにぎり	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 24.9 g 食塩相当量 2.8 g
25 火	ぐりんびーすごはん みそしる やきさけ ちぐさあえ かふうきゅうり ばなな	水稲穀粒(精白米)／上白糖／ごま(いり)／三温糖／ごま油／蒸しパン粉／とうもろこし缶詰(ホル)	絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／甘塩鯖／たまご／油揚げ／牛乳1L／サラダチーズ	グリーンピース／なめこ／ほうれんそう／にんじん／ブロッコリー／もやし／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ぼばいちーずむしばん	エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 3.0 g
26 水	ごはん わかめのちゅうかすーぶ まーぼーどうふ いかさらだ さつまいものあまに すいか	水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)／かたくり粉／ごま油／三温糖／サフラワー油／さつまいも／上白糖／プレミックス粉(ホトケキ用)／メーブルシロップ	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／たまご／木綿豆腐／豚ひき肉／いか／くん製	たけのこ(ゆで)／玉葱／ねぎ／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／セロリー／小玉すいか	むぎちゃ ◆ほっとけーき	エネルギー 544 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 2.3 g
27 木	にくみそうどん きゃべつべーこんすーぶ とうふいりまつかぜやき ばんぶきんさらだ ゆでぶろっこりー めろん	うどん(ゆで)／三温糖／ごま油／かたくり粉／パン粉(乾燥)／白ごま(すり)／無塩バター／薄力粉／グラニュー糖	豚ひき肉／ベーコン／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／まぐろ缶詰(油漬ルーライト)／たまご	にんじん／ねぎ／しょうが／にんにく(りん茎)／キャベツ／玉葱／西洋かぼちゃ／きゅうり／ブロッコリー／メロン(温室)	むぎちゃ ◆まーぶるけーき	エネルギー 590 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 31.7 g 食塩相当量 2.6 g
28 金	わかめごはん みそしる とりにくのからあげ ほうれんそのごまあえ にんじんのこんそめに おれんじ	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／かたくり粉／サフラワー油／白ごま(いり)／三温糖／黒ごま食パン	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)／牛乳900ml／しらす干し(半乾燥品)／さくらえび(素干し)／あおのり	玉葱／にんじん／ほうれんそう／パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ◆かるしゅうむとーすと	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.3 g
29 土	ちゅうかどん わかめすーぶ だいこんとつなのさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉／食パン(市販品)／メーブルシロップ／有塩バター	豚小間／なると／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／まぐろ缶詰(油漬ルーライト)／牛乳1L	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／だいこん／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆めーぶるばたーさんど	エネルギー 589 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.7 g
31 月	かれーうどん ひじきだんごあますあんか かぼちゃのふくめに きゅうりのしらすあえ ぐれーぶふるーつ	うどん(ゆで)／かたくり粉／三温糖／水稲穀粒(精白米)	豚小間／豚ひき肉／干ひじき(アトラス釜、乾)／しらす干し(半乾燥品)／油揚げ	にんじん／玉葱／ほうれんそう／ねぎ／しょうが／日本かぼちゃ／きゅうり／キャベツ／グレープフルーツ	むぎちゃ ◆いなりずし	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 3.4 g

