

令和3年

5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		エネルギー	タンパク質
1 土	ご飯 野菜のあんかけ煮 わかめスープ 大根とツナのサラダ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉／ロールパン	牛乳1L／豚小間／なると／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)	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	牛乳 ロールパン 果物(バナナ) 牛乳	437 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.0 g	
6 木	ご飯 すまし汁(豆腐・麩) 鰯の味噌漬け焼き ひじき豆 わかめのなめ茸和え	水稲穀粒(精白米)／花麩／三温糖／白ごま(いり)	牛乳1L／絹ごし豆腐／鰹節(花かつお)／まあじ／干ひじき(ｽﾃﾝﾄﾞｲﾝ 釜、乾)／焼き竹輪／大豆(国産、ゆで)／湯通し塩蔵わかめ(塩)	にんじん／きゅうり／えのきたけ(味付け瓶詰)／バナナ	お茶 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	433 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 2.4 g	
7 金	コッペパン ジュリアンヌスープ 鮭のムニエル 青のりポテト 春キャベツのおかかあえ	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／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／ベーコン／しろさけ／あおのり／かつお加工品(かつお節)	にんじん／キャベツ／だいこん／玉葱／セロリー／メロン	麦茶 ◆塩おにぎり 果物(メロン) 牛乳	417 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 2.4 g	
8 土	ご飯 豚肉と玉ねぎの煮物 卵スープ さつまいもサラダ	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)／ロールパン	牛乳1L／豚小間／たまご	玉葱／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／にんじん／バナナ	牛乳 ロールパン 果物(バナナ) 牛乳	495 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.5 g	
10 月	牛乳パン かぶと卵のとりスープ チキンのチーズ焼き アスパラベーコン炒め ポテトサラダ	牛乳パン／かたくり粉／パン粉(半生)／サフラワー油／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／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	かぶ／アスパラガス／きゅうり／にんじん／なつみかん	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(甘夏) 牛乳	461 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g	
11 火	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) 焼鮭 干草和え 華風きゅうり	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	牛乳1L／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／甘塩鮭／たまご／油揚げ	なめこ／ほうれんそう／にんじん／ﾌﾞﾗｯｸﾀﾞｲｱﾂﾞ／もやし／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆蒸しパン 果物(バナナ) 牛乳	471 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.0 g	
12 水	ご飯 わかめ中華スープ 麻婆豆腐 いかサラダ さつまいもの甘煮	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(ｶｯﾄﾌﾞﾗﾝﾃﾞｯﾄ)	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚まじ／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／セロリー／小玉すいか	麦茶 ◆ホットケーキ 果物(小玉スイカ) 牛乳	486 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 2.0 g	
13 木	ご飯 キャベツベーコンスープ 豆腐入り松風焼き パンピングサラダ 茹でブロッコリー	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／三温糖／白ごま(すり)／ノンエッグマヨネーズ／無塩バター／薄力粉／グラニュー糖	牛乳1L／ベーコン／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)／たまご	キャベツ／玉葱／ねぎ／西洋かぼちゃ／きゅうり／ブロッコリー／メロン(温室)	麦茶 ◆パウンドケーキ 果物(メロン) 牛乳	498 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.4 g	
14 金	ご飯 味噌汁(さつまいも・玉葱) 鶏肉の唐揚げ ほうれん草と人参ごま和え にんじんのコンソメ煮	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／チョコ抜きパン	牛乳900ml／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)	玉葱／にんじん／ほうれんそう／清見オレンジ	牛乳 ミルクパン 清見オレンジ 牛乳	444 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.7 g	
15 土	ご飯 野菜のあんかけ煮 わかめスープ 大根とツナのサラダ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉／ロールパン	牛乳1L／豚小間／なると／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)	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	牛乳 ロールパン 果物(バナナ) 牛乳	437 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.0 g	
17 月	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・人参) ひじきバーグの甘酢あんか かぼちゃの含煮 きゅうりのしらすあえ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／三温糖	牛乳1L／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／干ひじき(ｽﾃﾝﾄﾞｲﾝ 釜、乾)／しらす干し(半乾燥品)／わかめご飯の素	にんじん／玉葱／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	麦茶 ◆わかめおにぎり 果物(グレープフルーツ) 牛乳	447 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 1.8 g	
18 火	ご飯 すまし汁(はんぺん・葱) 鰯のパン粉焼き 金時豆煮 五色サラダ	水稲穀粒(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／ロールパン	牛乳1L／はんぺん／鰹節(花かつお)／まあじ／大正金時／ロースハム／たまご	ねぎ／きゅうり／にんじん／メロン(温室)	麦茶 ロールパン 果物(メロン) 牛乳	435 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 1.5 g	
19 水	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 魚の煮つけ 切干し大根の煮付け ひじきのサラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／薄力粉／サラダ油／ごま油	牛乳900ml／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(ｽﾃﾝﾄﾞｲﾝ 釜)	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	牛乳 ◆塩にぎり 果物(小玉スイカ) 牛乳	484 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.1 g	
20 木	ご飯 すまし汁(豆腐・麩) 鰯の味噌漬け焼き ひじき豆 わかめのなめ茸和え	水稲穀粒(精白米)／花麩／三温糖／白ごま(いり)	牛乳1L／絹ごし豆腐／鰹節(花かつお)／まあじ／干ひじき(ｽﾃﾝﾄﾞｲﾝ 釜、乾)／焼き竹輪／大豆(国産、ゆで)／湯通し塩蔵わかめ(塩)	にんじん／きゅうり／えのきたけ(味付け瓶詰)／バナナ	麦茶 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	420 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 7.7 g 食塩相当量 2.4 g	
21 金	コッペパン ジュリアンヌスープ 鮭のムニエル 青のりポテト 春キャベツのおかかあえ	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／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／ベーコン／しろさけ／あおのり／かつお加工品(かつお節)	にんじん／キャベツ／だいこん／玉葱／セロリー／メロン	麦茶 ◆塩おにぎり 果物(メロン) 牛乳	417 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 2.4 g	
(★印はアレルギー除去対象食品です)					月平均栄養価	エネルギー 457 kcal 脂 質 14.7 g	タンパク質 17.5 g 食塩相当量 1.9 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		
22 土	ご飯 豚肉と玉ねぎの煮物 卵スープ さつまいもサラダ	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)／ロールパン	牛乳1L／豚小間／たまご	玉葱／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／にんじん／バナナ	牛乳 ロールパン 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.5 g
24 月	牛乳パン かぶと卵のとりスープ チキンのチーズ焼き アスパラベーコン炒め ポテトサラダ	牛乳パン／かたくり粉／パン粉(半生)／サフラワー油／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／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	かぶ／アスパラガス／きゅうり／にんじん／なつみかん	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(甘夏) 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g
25 火	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) 焼鮭 千草和え 華風きゅうり	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	牛乳1L／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／甘塩鮭／たまご／油揚げ	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	牛乳 ◆蒸しパン 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.0 g
26 水	ご飯 わかめ中華スープ 麻婆豆腐 いかサラダ さつまいもの甘煮	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(ホットケーキ用)／メープルシロップ	牛乳900ml／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	麦茶 ◆ホットケーキ 果物(小玉スイカ) 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 2.0 g
27 木	ご飯 キャベツベーコンスープ 豆腐入り松風焼き パンキンサラダ 茹でブロッコリー	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／三温糖／白ごま(すり)／ノンエッグマヨネーズ／無塩バター／薄力粉／グラニュー糖	牛乳1L／ベーコン／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／たまご	キャベツ／玉葱／ねぎ／西洋かぼちゃ／きゅうり／ブロッコリー／メロン(温室)	麦茶 ◆パウンドケーキ 果物(メロン) 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.4 g
28 金	ご飯 味噌汁(さつまいも・玉葱) 鶏肉の唐揚げ ほうれん草と人参ごま和え にんじんのコンソメ煮	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／チョコ抜きパン	牛乳900ml／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)	玉葱／にんじん／ほうれんそう／清見オレンジ	牛乳 ミルクパン 清見オレンジ 牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.7 g
29 土	ご飯 野菜のあんかけ煮 わかめスープ 大根とツナのサラダ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉／ロールパン	牛乳1L／豚小間／なると／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／まぐろ缶詰(油漬フレーク)	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	牛乳 ロールパン 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 437 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.0 g
31 月	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・人参) ひじきバーグの甘酢あんか かぼちゃの含煮 きゅうりのしらすあえ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／三温糖	牛乳1L／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／干ひじき(スルメ缶、乾)／しらす干し(半乾燥品)／わかめご飯の素	にんじん／玉葱／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	麦茶 ◆わかめおにぎり 果物(グレープフルーツ) 牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 1.8 g

