令和3年　9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 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	おやつ 午後／午前	栄養価
1／水	ぎゅうにゅうぱん きゃべつべーこんすーぷ ちきんふれーくやき かふうきゅうり ぽてとさらだ なし	牛乳パン／パン粉(半生)／コーンフレーク／三温糖／ごま油／じゃがいも／無塩バター／薄力粉／グラニュー糖	ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／パルメザンチーズ／ロースハム／たまご	キャベツ／玉葱／きゅうり／にんじん／日本なし／りんご	むぎちゃ ◆りんごのぱうんどけーき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.4 g
2／木	かれーらいす まかろにすーぷ いかさらだ とまと めろん	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／ABCマカロニ／三温糖／サフラワー油／ごま油／玄米食パン	豚小間／いかくん製／牛乳900ml／たまご	にんじん／玉葱／キャベツ／パセリ／きゅうり／セロリー／トマト／メロン(温室)	ぎゅうにゅう ◆たまごさんど	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.0 g
3／金	ごはん みそしる やきさけ にくどうふ ひじきまめ ぶどう	水稲穀粒(精白米)／しらたき／三温糖／蒸し中華めん	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／甘塩鮭／焼き豆腐／豚小間／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／焼き竹輪／大豆(国	玉葱／にんじん／デラウェア／あんぱんまんスイートりん／あさつき／キャベツ	りんごじゅーす ◆そばめし	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.8 g
4／土	ちゅうかどん すましじる かいそうさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉／三温糖／サラダ油／サンドイッチ食パン／有塩バター	豚小間／なると／たまご／鰹節（花かつお）／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かまぼこ／牛乳900ml／きな粉(大豆)	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)／にら／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆きなこさんど	ｴﾈﾙｷﾞｰ 573 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.4 g
6／月	ふりかけごはん みそしる さんまのかばやき わかめのなめたけあえ がんもどきのふくめに りんご	水稲穀粒(精白米)／ふりかけ／薄力粉／上白糖／蒸しパン粉／日本ぐり(甘露煮）／黒砂糖	絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／さんま／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かまぼこ／がんもどき	ねぎ／きゅうり／えのきたけ(味付け瓶詰)／りんご	むぎちゃ ◆こくとうくりむしぱん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 545 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.6 g
7／火	つきみうどん とうふいりまつかぜやき とりとごぼうのあまからに きゅうりのしらすあえ なし	うどん(ゆで)／花麩／パン粉(乾燥)／三温糖／白ごま(いり）／薄力粉／サフラワー油／さつまいも	うずら卵(水煮缶詰)／かたくちいわし／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／しらす干し(半乾燥品)／牛乳１L	ほうれんそう／ねぎ／玉葱／ごぼう／きゅうり／キャベツ／日本なし	ぎゅうにゅう ◆さつまいもまんじゅう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.2 g
8／水	ごはん みそしる はんばーぐ きゃべつかにかまさらだ こふきいも ぶどう	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／白ごま(すり）／じゃがいも／三温糖／もち米	絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／たまご／かに風味かまぼこ／きな粉(大豆)	なめこ／玉葱／キャベツ／きゅうり／デラウェア	むぎちゃ ◆おはぎ(きなこ)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 482 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.9 g
9／木	こっぺぱん じゅりあんぬすーぷ ちきんかれーふらい きくのはなさらだ ゆでぶろっこりー なし	コッペパン／有塩バター／スパゲッティ／パン粉(乾燥)／サフラワー油／普通はるさめ(乾)／三温糖／ごま油／水稲穀粒(精白米)	ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／鶏若鶏肉ひき肉	にんじん／キャベツ／だいこん／玉葱／セロリー／きゅうり／きくの花／ブロッコリー／日本なし／ごぼう	むぎちゃ ◆とりごぼうおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.5 g
10／金	ごはん みそしる まーぼーどうふ だいこんとつなのにつけ ほうれんそうのなむる ぶどう	水稲穀粒(精白米)／ごま油／三温糖／かたくり粉／白ごま(すり)／サンドイッチ食パン	かたくちいわし(煮干し)／木綿豆腐／豚ひき肉／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／焼きのり／牛乳900ml／ツナチャンク	西洋かぼちゃ／ねぎ／玉葱／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／だいこん／ほうれんそう／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／巨峰	ぎゅうにゅう ◆おにおんつなさんど	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.7 g
11／土	ろーるぱん ちきんすーぷ さけのむにえる すぱげてぃさらだ ばなな	ロールパン／かたくり粉／薄力粉／有塩バター／マカロニ･スパゲッティ／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)	鶏小間／しろさけ／ロースハム／牛乳１L／塩昆布	にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 567 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.1 g
13／月	にくみそうどん かにかますーぷ とりにくのてりやき いたりあんさらだ ほうれんそうこーんそてー なし	うどん(ゆで)／三温糖／ごま油／かたくり粉／ワンタンの皮／サフラワー油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／有塩バター／グラニュー糖／	豚ひき肉／かに風味かまぼこ／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／サラダチーズ／牛乳900ml／たまご	ズッキーニ／赤ピーマン／ねぎ／しょうが／にんにく(りん茎)／にんじん／きゅうり／ほうれんそう／日本なし	ぎゅうにゅう ◆まーまれーどくっきー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.2 g
14／火	くりごはん すましじる ひじきばーぐあまずあんか だいこんのわふうさらだ あおのりぽてと ぶどう	水稲穀粒(精白米)／日本ぐり／黒ごま(いり）／かたくり粉／三温糖／白ごま(いり)／じゃがいも／サラダ油／薄力粉／プレミッ	はんぺん／鰹節（花かつお）／豚ひき肉／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かつお加工品(かつお節)／あおの	こまつな／ねぎ／しょうが／だいこん／きゅうり／巨峰	ぎゅうにゅう ◆ちーずぽーる	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 3.7 g
15／水	ぎゅうにゅうぱん きゃべつべーこんすーぷ ちきんふれーくやき かふうきゅうり ぽてとさらだ なし	牛乳パン／パン粉(半生)／コーンフレーク／三温糖／ごま油／じゃがいも／無塩バター／薄力粉／グラニュー糖	ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／パルメザンチーズ／ロースハム／たまご	キャベツ／玉葱／きゅうり／にんじん／日本なし／りんご	むぎちゃ ◆りんごのぱうんどけーき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.4 g
16／木	かれーらいす まかろにすーぷ いかさらだ とまと めろん	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／ABCマカロニ／三温糖／サフラワー油／ごま油／玄米食パン	豚小間／いかくん製／牛乳900ml／たまご	にんじん／玉葱／キャベツ／パセリ／きゅうり／セロリー／トマト／メロン(温室)	ぎゅうにゅう ◆たまごさんど	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.0 g
17／金	ごはん みそしる やきさけ にくどうふ ひじきまめ ぶどう	水稲穀粒(精白米)／しらたき／三温糖／蒸し中華めん	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／甘塩鮭／焼き豆腐／豚小間／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／焼き竹輪／大豆(国	玉葱／にんじん／デラウェア／あんぱんまんスイートりん／あさつき／キャベツ	りんごじゅーす ◆そばめし	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.8 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	557 kcal	タンパク質	20.5 g
脂質	19.3 g	食塩相当量	2.5 g

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後／午前	栄養価
18／土	ちゅうかどん すましじる かいそうさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉／三温糖／サラダ油／サンドイッチ食パン／有塩バター	豚小間／なると／たまご／鰹節（花かつお）／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かまぼこ／牛乳900ml／きな粉(大豆)	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)／にら／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆きなこさんど	ｴﾈﾙｷﾞｰ 573 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.4 g
21／火	つきみうどん とうふいりまつかぜやき とりとごぼうのあまからに きゅうりのしらすあえ なし	うどん(ゆで)／花麩／パン粉(乾燥)／三温糖／白ごま(いり) ／薄力粉／サフラワー油／さつまいも	うずら卵(水煮缶詰)／かたくちいわし／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／しらす干し(半乾燥品)／牛乳１L	ほうれんそう／ねぎ／玉葱／ごぼう／きゅうり／キャベツ／日本なし	ぎゅうにゅう ◆おつきみまんじゅう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.2 g
22／水	ごはん みそしる はんばーぐ きゃべつかにかまさらだ こふきいも ぶどう	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／白ごま(すり) ／じゃがいも／三温糖／もち米	絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／たまご／かに風味かまぼこ／あずき(乾)	なめこ／玉葱／キャベツ／きゅうり／デラウェア	むぎちゃ ◆おはぎ(あんこ)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.9 g
24／金	ごはん みそしる まーぼーどうふ だいこんとつなのにつけ ほうれんそうのなむる ぶどう	水稲穀粒(精白米)／ごま油／三温糖／かたくり粉／白ごま(すり)／サンドイッチ食パン	かたくちいわし(煮干し)／木綿豆腐／豚ひき肉／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／焼きのり／牛乳900ml／ツナチャンク	西洋かぼちゃ／ねぎ／玉葱／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／だいこん／ほうれんそう／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／巨峰	ぎゅうにゅう ◆おにおんつなさんど	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.7 g
25／土	ろーるぱん ちきんすーぷ さけのむにえる すぱげてぃさらだ ばなな	ロールパン／かたくり粉／薄力粉／有塩バター／マカロニ･スパゲッティ／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)	鶏小間／しろさけ／ロースハム／牛乳１L／塩昆布	にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 567 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.1 g
27／月	にくみそうどん かにかますーぷ とりにくのてりやき いたりあんさらだ ほうれんそうこーんそてー なし	うどん(ゆで)／三温糖／ごま油／かたくり粉／ワンタンの皮／サフラワー油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／有塩バター／グラニュー糖／薄力粉／マーマレード	豚ひき肉／かに風味かまぼこ／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／サラダチーズ／牛乳900ml／たまご	ズッキーニ／赤ピーマン／ねぎ／しょうが／にんにく(りん茎)／にんじん／きゅうり／ほうれんそう／日本なし	ぎゅうにゅう ◆まーまれーどくっきー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.2 g
28／火	くりごはん すましじる ひじきばーぐあまずあんか だいこんのわふうさらだ あおのりぽてと ぶどう	水稲穀粒(精白米)／日本ぐり／黒ごま(いり) ／かたくり粉／三温糖／白ごま(いり)／じゃがいも／サラダ油／薄力粉／プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用) ／サ	はんぺん／鰹節（花かつお）／豚ひき肉／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かつお加工品(かつお節)／あおのり／牛乳１L／キャベ	こまつな／ねぎ／しょうが／だいこん／きゅうり／巨峰	ぎゅうにゅう ◆ちーずぼーる	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 3.7 g
29／水	ぎゅうにゅうぱん きゃべつべーこんすーぷ ちきんふれーくやき かふうきゅうり ぽてとさらだ なし	牛乳パン／パン粉(半生)／コーンフレーク／三温糖／ごま油／じゃがいも／無塩バター／薄力粉／グラニュー糖	ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／パルメザンチーズ／ロースハム／たまご	キャベツ／玉葱／きゅうり／にんじん／日本なし／りんご	むぎちゃ ◆りんごのぱうんどけーき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.4 g
30／木	こっぺぱん じゅりあんぬすーぷ ちきんかれーふらい きくのはなさらだ ゆでぶろっこりー なし	コッペパン／有塩バター／スパゲッティ／パン粉(乾燥)／サフラワー油／普通はるさめ(乾)／三温糖／ごま油／水稲穀粒(精白米)	ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／鶏若鶏肉ひき肉	にんじん／キャベツ／だいこん／玉葱／セロリー／きゅうり／きくの花／ブロッコリー／日本なし／ごぼう	むぎちゃ ◆とりごぼうおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.5 g