

令和3年

9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 水	牛乳パン キャベツベーコンスープ チキンのチーズ焼き 華風きゅうり ポテトサラダ	牛乳パン/パン粉(半生)/三温糖/ごま油/じゃがいも/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	麦茶 ◆パウンドケーキ 果物(梨) 牛乳	1杯 - 444 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.6 g
2 木	カレーライス マカロニスープ いかサラダ トマト	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	牛乳900ml/豚小間/いかくん製	にんじん/玉葱/キャベツ/パセリ/きゅうり/セロリ/トマト/メロン(温室)	牛乳 ◆マヨサンド 果物(メロン) 牛乳	1杯 - 467 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.4 g
3 金	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 焼鮭 肉豆腐 ひじき豆	水稲穀粒(精白米)/しらたき/三温糖	牛乳1L/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(スルメ/釜、乾)/焼き竹輪	玉葱/にんじん/バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯 - 439 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.9 g
4 土	ご飯 すまし汁(にら・たまご) 野菜のあんかけ煮 海藻サラダ	水稲穀粒(精白米)/ごま油/かたくち粉/三温糖/サラダ油/ロールパン	牛乳900ml/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	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)/にら/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆ミルクロール 果物(バナナ) 牛乳	1杯 - 416 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.9 g
6 月	御飯 味噌汁(豆腐・長葱) 秋刀魚の蒲焼き わかめのなめ茸和え がんもどきの含め煮	水稲穀粒(精白米)/薄力粉/上白糖/蒸しパン粉	牛乳900ml/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	麦茶 ◆蒸しパン 果物(りんご) 牛乳	1杯 - 456 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 2.2 g
7 火	ご飯 すまし汁(ほうれん草・麩) 豆腐入り松風焼き 鶏肉とごぼうの甘辛煮 きゅうりのしらすあえ	水稲穀粒(精白米)/うどん(ゆで)/花麩/パン粉(乾燥)/三温糖/白ごま(いり)/さつまいも	牛乳1L/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)	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	牛乳 ◆ふかし芋 果物(梨) 牛乳	1杯 - 515 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.7 g
8 水	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) ハンバーグ キャベツかにかまサラダ こふきいも	水稲穀粒(精白米)/パン粉(乾燥)/白ごま(すり)/ノンエッグマヨネーズ/じゃがいも	牛乳900ml/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/バナナ	麦茶 ◆塩おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯 - 407 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.6 g
9 木	コッペパン ジュリアンヌスープ チキンカレーフライ 菊の花サラダ ゆでブロッコリー	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)	牛乳1L/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/きゅうり/きくの花/プロッコリー/日本なし	麦茶 ◆塩おにぎり 果物(梨) 牛乳	1杯 - 486 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.9 g
10 金	ご飯 味噌汁(冬瓜・葱) 麻婆豆腐 大根とツナの煮付け ほうれん草のナムル	水稲穀粒(精白米)/ごま油/三温糖/かたくち粉/白ごま(すり)/サンドイッチ食パン	牛乳900ml/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/クライト)/焼きのり	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/ブロッコリー/マヨネーズ/バナナ	牛乳 ◆マヨサンド 果物(バナナ) 牛乳	1杯 - 480 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.1 g
11 土	ロールパン チキンスープ 鮭のムニエル スパゲティサラダ	ロールパン/かたくち粉/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)	牛乳1L/鶏小間/しらす/ロースハム/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	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯 - 529 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.1 g
13 月	ご飯 かにかまスープ 鶏肉の照焼き イタリアンサラダ ほうれん草とコンのソテー	精白米/三温糖/ごま油/かたくち粉/ワタンの皮/サフラワー油/とうもろこし缶詰(ホル)/有塩バター/水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml/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/わかめご飯の素	にんじん/きゅうり/ほうれんそう/日本なし	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(梨) 牛乳	1杯 - 470 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.7 g
14 火	栗御飯 すまし汁(はんぺん小松菜) ひじきバーグの甘酢あんか 大根の和風サラダ 青のりポテト	水稲穀粒(精白米)/日本ぐり/かたくち粉/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(おたけ用)	牛乳1L/はんぺん/鰹節(花かつお)/豚ひき肉/干ひじき(スルメ/釜、乾)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かつお加工品(かつお節)	こまつな/ねぎ/しょうが/だいこん/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆ドーナツ 果物(バナナ) 牛乳	1杯 - 483 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.8 g
15 水	牛乳パン キャベツベーコンスープ チキンのチーズ焼き 華風きゅうり ポテトサラダ	牛乳パン/パン粉(半生)/三温糖/ごま油/じゃがいも/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	麦茶 ◆パウンドケーキ 果物(梨) 牛乳	1杯 - 444 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.6 g
16 木	カレーライス マカロニスープ いかサラダ トマト	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	牛乳900ml/豚小間/いかくん製	にんじん/玉葱/キャベツ/パセリ/きゅうり/セロリ/トマト/メロン(温室)	牛乳 ◆マヨサンド 果物(メロン) 牛乳	1杯 - 467 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.4 g
17 金	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 焼鮭 肉豆腐 ひじき豆	水稲穀粒(精白米)/しらたき/三温糖	牛乳1L/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(スルメ/釜、乾)/焼き竹輪	玉葱/にんじん/バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯 - 439 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.9 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー 465 kcal	タンパク質 17.6 g
月平均栄養価					脂 質 16.6 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		
18 土	ご飯 すまし汁(ニラ・卵) 野菜のあんかけ煮 海藻サラダ	水稲穀粒(精白米)／ご ま油／かたくり粉／三 温糖／サラダ油／ロー ルパン	牛乳900ml／豚小間／ なると／たまご／鯉節 (花かつお)／湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き)／ かに風味かまぼこ	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	牛乳 ◆ミルクロール 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 416 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.9 g
21 火	ご飯 すまし汁(ほうれん草・麩 豆腐入り松風焼き 鶏肉とごぼうの甘辛煮 きゅうりのしらすあえ	水稲穀粒(精白米)／う どん(ゆで)／花麩／パ ン粉(乾燥)／三温糖／ 白ごま(いり)／さつ まいも	牛乳1L／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)	ほうれん草／ねぎ／ 玉葱／ごぼう／きゅう り／キャベツ／日本な し	牛乳 ◆ふかし芋 果物(梨) 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.7 g
22 水	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) ハンバーグ キャベツかにかまサラダ こふきいも	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／白ごま (すり)／ノンエッグ マヨネーズ／じゃがい も	牛乳900ml／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	なめこ／玉葱／キャベ ツ／きゅうり／バナナ	麦茶 ◆塩おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 403 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.6 g
24 金	ご飯 味噌汁(冬瓜・葱) 麻婆豆腐 大根とツナの煮付け ほうれん草のナムル	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	牛乳900ml／かたくち いわし(煮干し)／木綿 豆腐／豚ひき肉／まぐ ろ缶詰(油漬ルータイプ) ／焼きのり	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／ ほうれん草／ブロッコ リ／もやし／バナナ	牛乳 ◆マヨサンド 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.1 g
25 土	ロールパン チキンスープ 鮭のムニエル スパゲティサラダ	ロールパン／かたくり 粉／薄力粉／有塩バ ター／マカロニ・スパ ゲティ／水稲穀粒 (精白米)／白ごま(い り)	牛乳1L／鶏小間／し ろさけ／ロースハム／ 塩昆布	にんじん／えのきたけ ／ほうれん草／きゅ うり／バナナ	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.1 g
27 月	ご飯 かにかまスープ 鶏肉の照焼き イタリアンサラダ ほうれん草とコンのソテー	精白米／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 (ホル)／有塩バター／ 水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／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／わかめご飯の 素	にんじん／きゅうり／ ほうれん草／日本な し	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(梨) 牛乳	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.7 g
28 火	栗御飯 すまし汁(はんぺん小松菜 ひじきバーグの甘酢あんか 大根の和風サラダ 青のりポテト	水稲穀粒(精白米)／日 本ぐり／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) ／サフラワー油	牛乳1L／はんぺん／ 鯉節(花かつお)／豚 ひき肉／干ひじき(ステ ィン金、乾)／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／か つお加工品(かつお節) ／ちぢみこんにゃく	こまつな／ねぎ／しょ うが／だいこん／きゅ うり／バナナ	牛乳 ◆ドーナツ 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.8 g
29 水	牛乳パン キャベツベーコンスープ チキンのチーズ焼き 華風きゅうり ポテトサラダ	牛乳パン／パン粉(半 生)／三温糖／ごま油 ／じゃがいも／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	麦茶 ◆パウンドケーキ 果物(梨) 牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.6 g
30 木	コッペパン ジュリアンヌスープ チキンカレーフライ 菊の花サラダ ゆでブロッコリー	コッペパン／有塩バ ター／スパゲティ／ 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)	牛乳1L／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 リー／きゅうり／きく の花／ブロッコリー／ 日本なし	麦茶 ◆塩おにぎり 果物(梨) 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.9 g

