令和3年　10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／金	ごはん みそしる あこうだいしおこうじやき だいこんとりにくのじぶに ぱんぷきんさらだ かき	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／小町麩／三温糖／蒸し中華めん／サラダ油	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／あこうだい／鶏小間／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／牛乳１L／豚小間	ねぎ／だいこん／にんじん／ほうれんそう／西洋かぼちゃ／きゅうり／かき(甘がき)／キャベツ／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし	ぎゅうにゅう ◆やきそば	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 6.0 g
2／土	ごはん みそしる とりにくのてりやき だいこんとつなのさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／三温糖／サンドイッチ食パン	絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／牛乳／クリームチーズ	はくさい／だいこん／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆くりーむちーずさんど	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.1 g
4／月	ごはん きのこじる とりにくのみそづけやき きゅうりのりしょうゆあえ ぶどう	水稲穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(いり)／ごま油／無塩バター／薄力粉／グラニュー糖／日本ぐり(甘露煮)	鰹節（花かつお）／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／たまご	にんじん／ほんしめじ／えのきたけ／なめこ／きゅうり／巨峰	ぎゅうにゅう ◆くりとにんじんのけーき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.6 g
5／火	ほうとううどん しろみざかなふらい ごぼうすてぃっくに じゃこさらだ かき	うどん(ゆで)／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／白ごま(すり)／三温糖／ごま油／さつまいも／有塩バター	豚小間／かたくちいわし(煮干し)／めかじき／ちりめんじゃこ／牛乳／たまご／牛乳１L	西洋かぼちゃ／玉葱／にんじん／ほうれんそう／ごぼう／キャベツ／きゅうり／かき(甘がき)	ぎゅうにゅう ◆すいーとぽてと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.8 g
6／水	ろーるぱん ちゅうかふうこーんすーぷ とりにくのｱｯﾌﾟﾙｿｰｽやき かれーじゃーまんぽてと ほうれんそうのﾋﾟｰﾅｯﾂあえ ばなな	ロールパン／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／かたくり粉／三温糖／じゃがいも／★ピーナッツパウダー／水稲穀粒(精白米)	たまご／鶏若鶏肉ひき肉／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ベーコン／牛乳900ml／わかめご飯の素	ねぎ／りんご／にんにく(りん茎)／玉葱／ほうれんそう／キャベツ／バナナ	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.8 g
7／木	たきこみごはん みそしる とうふなげっと きりぼしだいこんのにもの さつまいもさらだ ぶどう	水稲穀粒(精白米)／三温糖／さといも／薄力粉／さつまいも／とうもろこし(冷凍）／サンドイッチ食パン	鶏小間／刻みのり／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／たまご／さつま揚げ／油揚	ほんしめじ／玉葱／にんじん／切干しだいこん／きゅうり／巨峰	むぎちゃ ◆ほっとさんど	ｴﾈﾙｷﾞｰ 550 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.1 g
8／金	はいがごはん みそしる さんまのたつたあげ ぶたにくとごぼういために ゆでぶろっこりー かき	水稲穀粒(はいが精米)／かたくり粉／サラダ油／サンドイッチ食パン	かたくちいわし(煮干し)／さんま／豚小間	西洋かぼちゃ／玉葱／しょうが／にんじん／ブロッコリー／かき(甘がき)／あんぱんまんスイートりん／ブルーベリー(ジャム)	りんごじゅーす ◆ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰじゃむさんど	ｴﾈﾙｷﾞｰ 578 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.3 g
9／土	運動会　パン・果物・りんごジュースを配ります					ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 1.6 g
11／月	とんじるうどん こうやとうふはんばーぐ きんときまめに かいそうさらだ みかん	うどん(ゆで)／こんにゃく(精粉)／パン粉(乾燥)／三温糖／サラダ油／ごま油／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)	豚小間／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／凍り豆腐／豚ひき肉／たまご／牛乳／大正金時／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味か	ごぼう／にんじん／だいこん／ねぎ／玉葱／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)／大根(たくあん干し大根漬)	むぎちゃ ◆きんぱ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.3 g
12／火	ごはん すましじる さばのみそに やさいいために まかろにさらだ りんご	水稲穀粒(精白米)／花麩／三温糖／なたね油／マカロニ／薄力粉／強力粉(全粒粉)／アーモンド(乾）／無塩バター／グラニュー糖	鰹節（花かつお）／まさば／豚小間／ロースハム／牛乳／たまご	ほうれんそう／生しいたけ(菌床栽培、生)／しょうが／キャベツ／にんじん／りょくとうもやし／きゅうり／りんご	ぎゅうにゅう ◆あーもんどびすけっと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 1.5 g
13／水	さつまいもごはん みそしる とりにくのからあげ きんぴらごぼう ほうれんそうとあぶらあげ かき　ごまあえ	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／かたくり粉／サフラワー油／ごま油／ごま(いり）／三温糖／サンドイッチ食パン／じゃがいも	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)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／油揚げ／サラダチーズ／ロースハム	ごぼう／にんじん／ほうれんそう／かき(甘がき)／きゅうり	むぎちゃ ◆ちーずぽてとさんど	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.5 g
14／木	きゃろぶぱん おにおんすーぷ さかなみそまよねーずやき ちりこんかん まっしゅぽてと ぶどう	キャロブパン／じゃがいも／有塩バター／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり）／三温糖	しろさけ／大豆(国産、ゆで）／豚ひき肉／牛乳１L／油揚げ	玉葱／にんじん／グリンピース(冷凍)／トマト缶詰(ホール）／巨峰	むぎちゃ ◆いなりずし	ｴﾈﾙｷﾞｰ 540 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.8 g
15／金	ごはん みそしる あこうだいしおこうじやき だいこんとりにくのじぶに ぱんぷきんさらだ かき	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／小町麩／三温糖／蒸し中華めん／サラダ油	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／あこうだい／鶏小間／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／牛乳１L／豚小間	ねぎ／だいこん／にんじん／ほうれんそう／西洋かぼちゃ／きゅうり／かき(甘がき)／キャベツ／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし	ぎゅうにゅう ◆やきそば	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 6.0 g
16／土	ぎゅうにゅうぱん たまごすーぷ とりにくのおれんじやき きゃべつかにかまさらだ ばなな	牛乳パン／マーマレード(高糖度)／白ごま(すり）／水稲穀粒(精白米)	たまご／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／かに風味かまぼこ／牛乳／塩昆布	にんにく(りん茎)／しょうが／キャベツ／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 559 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.1 g
18／月	ごはん きのこじる とりにくのみそづけやき きゅうりのりしょうゆあえ ぶどう	水稲穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(いり)／ごま油／無塩バター／薄力粉／グラニュー糖／日本ぐり(甘露煮)	鰹節（花かつお）／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／たまご	にんじん／ほんしめじ／えのきたけ／なめこ／きゅうり／巨峰	ぎゅうにゅう ◆くりとにんじんのけーき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.6 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	562 kcal	タンパク質	21.7 g
脂質	17.9 g	食塩相当量	2.4 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
19／火	ほうとううどん しろみざかなふらい ごぼうすてぃっくに じゃこさらだ かき	うどん(ゆで)／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／白ごま(すり)／三温糖／ごま油／さつまいも／有塩バター	豚小間／かたくちいわし(煮干し)／めかじき／ちりめんじゃこ／牛乳／たまご／牛乳１L	西洋かぼちゃ／玉葱／にんじん／ほうれんそう／ごぼう／キャベツ／きゅうり／かき(甘がき)	ぎゅうにゅう ◆すいーとぽてと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554 kcal たんぱく質 23.2 g 脂　質 15.8 g 食塩相当量 1.8 g
20／水	ろーるぱん ちゅうかふうこーんすーぷ とりにくのｱｯﾌﾟﾙｿｰｽやき かれーじゃーまんぽてと ほうれんそうのﾋﾟｰﾅｯﾂあえ ばなな	ロールパン／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／かたくり粉／三温糖／じゃがいも／★ピーナッツパウダー／水稲穀粒(精白米)	たまご／鶏若鶏肉ひき肉／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ベーコン／牛乳900ml／わかめご飯の素	ねぎ／りんご／にんにく(りん茎)／玉葱／ほうれんそう／キャベツ／バナナ	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal たんぱく質 21.5 g 脂　質 18.0 g 食塩相当量 2.8 g
21／木	たきこみごはん みそしる とうふなげっと きりぼしだいこんのにもの さつまいもさらだ ぶどう	水稲穀粒(精白米)／三温糖／さといも／薄力粉／さつまいも／とうもろこし(冷凍) ／サンドイッチ食パン	鶏小間／刻みのり／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／たまご／さつま揚げ／油揚げ／スライスチーズ／	ほんしめじ／玉葱／にんじん／切干しだいこん／きゅうり／巨峰	むぎちゃ ◆ほっとさんど	ｴﾈﾙｷﾞｰ 550 kcal たんぱく質 24.3 g 脂　質 16.7 g 食塩相当量 3.1 g
22／金	はいがごはん みそしる さんまのたつたあげ ぶたにくとごぼういために ゆでぶろっこりー かき	水稲穀粒(はいが精米)／かたくり粉／サラダ油／サンドイッチ食パン/さつまいも	かたくちいわし(煮干し)／さんま／豚小間	西洋かぼちゃ／玉葱／しょうが／にんじん／ブロッコリー／かき(甘がき)／あんぱんまんスイートりん	りんごじゅーす ◆やきいも	ｴﾈﾙｷﾞｰ 578 kcal たんぱく質 18.3 g 脂　質 16.6 g 食塩相当量 1.3 g
23／土	ごはん みそしる とりにくのてりやき だいこんとつなのさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／三温糖／サンドイッチ食パン/	絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／牛乳／クリームチーズ	はくさい／だいこん／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆くりーむちーずさんど	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal たんぱく質 22.6 g 脂　質 19.2 g 食塩相当量 2.1 g
25／月	とんじるうどん こうやとうふはんばーぐ きんときまめに かいそうさらだ みかん	うどん(ゆで)／こんにゃく(精粉)／パン粉(乾燥)／三温糖／サラダ油／ごま油／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)	豚小間／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／凍り豆腐／豚ひき肉／たまご／牛乳／大正金時／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かまぼこ／焼きのり／角	ごぼう／にんじん／だいこん／ねぎ／玉葱／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)／大根(たくあん干し大根漬)	むぎちゃ ◆きんぱ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal たんぱく質 24.3 g 脂　質 16.2 g 食塩相当量 2.3 g
26／火	ごはん すましじる さばのみそに やさいいために まかろにさらだ りんご	水稲穀粒(精白米)／花麩／三温糖／なたね油／マカロニ／薄力粉／強力粉(全粒粉)／アーモンド(乾) ／無塩バター／グラニュー糖	鰹節 (花かつお) ／まさば／豚小間／ロースハム／牛乳／たまご	ほうれんそう／生しいたけ(菌床栽培、生)／しょうが／キャベツ／にんじん／りょくとうもやし／きゅうり／りんご	ぎゅうにゅう ◆あーもんどびすけっと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal たんぱく質 23.0 g 脂　質 25.0 g 食塩相当量 1.5 g
27／水	さつまいもごはん みそしる とりにくのからあげ きんぴらごぼう ほうれんそうとあぶらあげ かき　ごまあえ	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／かたくり粉／サフラワー油／ごま油／ごま(いり) ／三温糖／サンドイッチ食パン／じゃがいも	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)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／油揚げ／サラダチーズ／ロースハム	ごぼう／にんじん／ほうれんそう／かき(甘がき)／きゅうり	むぎちゃ ◆ちーずぽてとさんど	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal たんぱく質 20.7 g 脂　質 18.7 g 食塩相当量 2.5 g
28／木	きゃろぶぱん おにおんすーぷ さかなみそまよねーずやき ちりこんかん まっしゅぽてと ぶどう	キャロブパン／じゃがいも／有塩バター／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり) ／三温糖	しろさけ／大豆(国産、ゆで) ／豚ひき肉／牛乳１L／油揚げ	玉葱／にんじん／グリンピース(冷凍)／トマト缶詰(ホール) ／巨峰	むぎちゃ ◆いなりずし	ｴﾈﾙｷﾞｰ 540 kcal たんぱく質 25.8 g 脂　質 19.7 g 食塩相当量 2.8 g
29／金	くろまいぱんぷきかれー やさいすーぷ ひじきのちゅうかあえ とまと よーぐると	水稲穀粒(精白米)／黒米／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／白ごま(いり) ／ごま油／三温糖／白パン／無塩バター／薄力粉／ミルクチョコレート	豚小間／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／ロースハム／ヨーグルト／たまご	西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／キャベツ／きゅうり／トマト／アンパンマンぶどうとりん	ぶどうじゅーす ◆おばけぱん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 645 kcal たんぱく質 15.3 g 脂　質 15.8 g 食塩相当量 2.1 g
30／土	ぎゅうにゅうぱん たまごすーぷ とりにくのおれんじやき きゃべつかにかまさらだ ばなな	牛乳パン／マーマレード(高糖度)／白ごま(すり) ／水稲穀粒(精白米)	たまご／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／かに風味かまぼこ／牛乳／塩昆布	にんにく(りん茎)／しょうが／キャベツ／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 559 kcal たんぱく質 20.5 g 脂　質 18.0 g 食塩相当量 2.1 g