

令和3年

12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		
1 水	こっぺぱん かぼちゃのぼたーじゅ さんまのわふうばんこやき れんこんさらだ さつまいものあまに りんご	コッペパン/有塩バ ター/薄力粉/三温糖 /パン粉(乾燥)/白ご ま(すり)/さつま いも/上白糖/春巻きの 皮/グラニュー糖	豚小間/牛乳1L/さ んま/あおのり/ロ ースハム	西洋かぼちゃ/玉葱 /にんじん/梅(塩漬) /れんこん/きゅうり/ りんご	むぎちや ◆しがれっと	1杯 - 548 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 2.8 g
2 木	にしよくごはん みそしる さかなのこーんやき かいそうさらだ あおのりぽてと よーぐると	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/とうもろこし缶 詰(ｸﾘｰﾑ)/サラダ油/ ごま油/じゃがいも/ プレミックス粉(ｷｯﾁﾝ 用)/メーブルシロツ	豚ひき肉/たまご/絹 ごし豆腐/かたくち いわし/めかじき/パ ルメザンチーズ/湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き) /かに風味かまぼこ/あ	しょうが/はくさい/ きゅうり	むぎちや ◆ほっとけき	1杯 - 586 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 3.4 g
3 金	どらいかれー はくさいとはむのぎゅうに とりにくのおれんじやき なないろさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)/ マーマレード(高糖度) /三温糖/ごま油	豚ひき肉/ロースハ ム/牛乳1L/鶏若鶏肉 モモ(皮付き)/鶏若鶏 肉ささ身/干ひじき(ｽ ﾃﾝﾍﾞﾝ、乾)/サラダ チーズ/油揚げ	玉葱/にんじん/青 ピーマン/グリーンピー ス(冷凍)/トマト缶詰 (ホール)/はくさい /にんにく(りん茎)/ しょうが/だいこん/	むぎちや ◆いなりずし	1杯 - 608 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 2.7 g
4 土	いちごろーるばん わかめすーぶ とりにくのてりやき さつまいものさらだ みかん	莓ロールパン/かたく り粉/三温糖/さつま いも/とうもろこし (冷凍)/水稲穀粒(精 白米)/白ごま(いり)	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)/鶏若鶏肉モ モ(皮付き)/牛乳1L/ 塩昆布	ねぎ/きゅうり/にん じん/温州蜜柑(普通、 生)	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶおにぎり	1杯 - 478 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.0 g
6 月	みそらーめん きつかけしゅうまい きゅうりのりしゅうゆあ ごぼうすていっくに みかん	中華めん(ゆで)/しゅ うまいの皮/かたくり 粉/ごま油/白ごま (すり)/三温糖/食 パン(市販品)/グラ ニュー糖	豚ひき肉/たまご/焼 きのり/クリームチ ーズ/ｸﾘｰﾑ(植物性脂肪)	キャベツ/にんじん/ ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ/もやし/に ら/玉葱/ねぎ/たけ のこ(ゆで)/しょうが /きゅうり/ごぼう/ 温州蜜柑(普通、生)/	りんごじゅーす ◆ちーずけきふうとーすと	1杯 - 584 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.7 g
7 火	ごはん すましじる ぶりのてりやき れんこんのきんぴら はくさいのきざみのりさら ばなな	水稲穀粒(精白米)/白 ごま(いり)/三温糖 /サラダ油/ごま油/ 蒸し中華めん	はんぺん/鯉節(花か つお)/ぶり/しらす 干し(半乾燥品)/刻 みのり/牛乳900ml/ なると/豚ひき肉/わか めご飯の素	こまつな/しょうが/ れんこん/はくさい/ にんじん/バナナ/あ さつき/キャベツ	ぎゅうにゅう ◆そばめし	1杯 - 591 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.5 g
8 水	ごはん けんちんじる やきざし ひじきのさらだ かぼちゃのふくめに りんご	水稲穀粒(精白米)/さ いも/糸こんにやく /三温糖/ごま油/無 塩バター/薄力粉/グ ラニュー糖	豚小間/木綿豆腐/油 揚げ/かたくちいわ し(煮干し)/甘塩鮭/干 ひじき(ｽﾃﾝﾍﾞﾝ、乾) /かに風味かまぼこ/ 牛乳/たまご	にんじん/だいこん/ ねぎ/ごぼう/きゅう り/えだまめ(冷凍) /日本かぼちゃ/りんご /バナナ	ぎゅうにゅう ◆ばななぼうんどけき	1杯 - 611 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.4 g
9 木	ごはん みそしる とりにくごましょうゆやき だいこんとつなのにつけ くろまめのにも みかん	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/ごま油/白ごま (いり)/フランスパ ン/食パン(市販品) /グラニュー糖/有塩 バター	絹ごし豆腐/かたくち いわし(煮干し)/鶏成 鶏肉胸(皮なし)/まぐ ろ缶詰(油漬ﾌﾗｲﾄ) /牛乳	なめこ/茎にんにく (花茎)/だいこん/温 州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆らすく	1杯 - 585 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.2 g
10 金	どらあふうらいす こーんぼたーじゅ たんどりーちきん ふらいどぽてと ぶろっこりー みにとまと、りんご	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし缶詰(ホ ﾙ)/有塩バター/薄力粉 /とうもろこし缶詰(ｸ ﾘｰﾑ)/冷凍ﾌﾗｲﾄ/ ポテト/サフラワー油	鶏小間/牛乳1L/鶏 若鶏肉モモ(皮付き) /明治ﾌﾞﾙｸﾞﾘｱﾖｰ ｸﾞﾙﾄ/ヨーグルト	玉葱/にんじん/にん にく(りん茎)/ﾌﾞ ｯｸｺﾘｰ/ﾐﾆﾄﾏﾄ/ りんご	むぎちや よーぐる と びすけっと	1杯 - 694 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 30.6 g 食塩相当量 2.9 g
11 土	ぎゅうにゅうばん おにおんすーぶ とりにくのからあげ ばんぶきんさらだ みかん	牛乳パン/かたくり粉 /サフラワー油/水稲 穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /まぐろ缶詰(油漬ﾌ ﾗｲﾄ)/牛乳900ml/ わかめご飯の素	玉葱/西洋かぼちゃ/ きゅうり/温州蜜柑 (普通、生)	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	1杯 - 576 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 2.3 g
13 月	しるばん ちきんすーぶ はくさいぐらたん こーんそてー きゃべつかにかまさらだ ばなな	白パン/かたくり粉/ マカロニ/とうもろこ し缶詰(ホﾙ)/薄力粉 /有塩バター/白ごま (すり)/豆腐ドーナ ツ	鶏小間/ベーコン/牛 乳1L/ﾋﾞｻﾞ用チ ｰｽ/かに風味かまぼこ	にんじん/えのきたけ /ほうれんそう/干し 椎茸/玉葱/はくさい /キャベツ/きゅうり /バナナ	むぎちや とうふどーなつ	1杯 - 570 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 27.4 g 食塩相当量 3.1 g
14 火	とんじるうどん さかなのおろしに きんぴらごぼう かふうきゅうり みかん	うどん(ゆで)/かたく り粉/サラダ油/サ ﾌﾞﾗｰ油/ごま油/三 温糖/メロンパン	豚小間/油揚げ/か たくちいわし(煮干し) /めかじき/牛乳1L	ごぼう/にんじん/ だいこん/ねぎ/きゅう り/温州蜜柑(普通、 生)	ぎゅうにゅう ◆めろんばん	1杯 - 544 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 3.1 g
15 水	こっぺぱん かぼちゃのぼたーじゅ さんまのわふうばんこやき れんこんさらだ さつまいものあまに りんご	コッペパン/有塩バ ター/薄力粉/三温糖 /パン粉(乾燥)/白ご ま(すり)/さつま いも/上白糖/春巻きの 皮/グラニュー糖	豚小間/牛乳1L/さ んま/あおのり/ロ ースハム	西洋かぼちゃ/玉葱 /にんじん/梅(塩 漬)/れんこん/ きゅうり/りんご	むぎちや ◆しがれっと	1杯 - 548 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 2.8 g
16 木	にしよくごはん みそしる さかなのこーんやき かいそうさらだ あおのりぽてと よーぐると	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/とうもろこし缶 詰(ｸﾘｰﾑ)/サラダ油/ ごま油/じゃがいも/ プレミックス粉(ｷｯﾁﾝ 用)/メーブルシロツ	豚ひき肉/たまご/絹 ごし豆腐/かたくち いわし/めかじき/パ ルメザンチーズ/湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き) /かに風味かまぼこ/あ	しょうが/はくさい/ きゅうり	むぎちや ◆ほっとけき	1杯 - 586 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 3.4 g
17 金	どらいかれー はくさいとはむのぎゅうに とりにくのおれんじやき なないろさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)/ マーマレード(高糖度) /三温糖/ごま油	豚ひき肉/ロースハ ム/牛乳1L/鶏若鶏肉 モモ(皮付き)/鶏若鶏 肉ささ身/干ひじき(ｽ ﾃﾝﾍﾞﾝ、乾)/サラダ チーズ/油揚げ	玉葱/にんじん/青 ピーマン/グリーンピー ス(冷凍)/トマト缶詰 (ホール)/はくさい /にんにく(りん茎)/ しょうが/だいこん/	むぎちや ◆いなりずし	1杯 - 608 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 2.7 g
				月平均栄養価	エネルギー 581 kcal 脂 質 21.8 g	たんぱく質 22.2 g 食塩相当量 2.6 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		
18 土	いちごーるばん わかめすーぷ とりにくのてりやき さつまいもさらだ みかん	莓ロールパン/かたく り粉/三温糖/さつま いも/とうもろこし (冷凍)/水稲穀粒(精 白米)/白ごま(いり)	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/牛乳1L/ 塩昆布	ねぎ/きゅうり/にん じん/温州蜜柑(普通、 生)	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶおにぎり	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.0 g
20 月	みそらーめん きつかけうまい きゅうりのりしょうゆあ ごぼうすていっくに みかん	中華めん(ゆで)/しゅ うまいの皮/かたくり 粉/ごま油/白ごま (すり)/三温糖/食 パン(市販品)/グラ ニュー糖	豚ひき肉/たまご/焼 きのり/クリームチー ズ/クリーム(植物性脂肪)	キャベツ/にんじん/ ブロッコリー/もやし/に ら/玉葱/ねぎ/たけ のこ(ゆで)/しょうが /きゅうり/ごぼう/ 温州蜜柑(普通、生)/ あんぱんまんムーロ	りんごじゅーす ◆ちーずけーきふうとーすと	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.7 g
21 火	ごはん すましじる ぶりのてりやき れんこんのきんぴら はくさいのきざみのりさら ばなな	水稲穀粒(精白米)/白 ごま(いり)/三温糖 /サラダ油/ごま油/ 蒸し中華めん	はんぺん/鯉節(花か つお)/ぶり/しらす 干し(半乾燥品)/刻み のり/牛乳900ml/な ると/豚ひき肉/わか めご飯の素	こまつな/しょうが/ れんこん/はくさい/ にんじん/バナナ/あ さつき/キャベツ	ぎゅうにゅう ◆そばめし	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.5 g
22 水	おもち けんちんじる やきさけ かぼちゃのふくめに ひじきのさらだ りんご	もち米/三温糖/さ といも/糸こんにやく/ ごま油/無塩バター/ 薄力粉/グラニュー糖	きな粉(大豆)/豚小 間/木綿豆腐/油揚げ /かたくちいわし(煮 干し)/甘塩鮭/干ひ じき(干し/釜、乾)/ かに風味かまぼこ/牛 乳/たまご	だいこん/にんじん/ ねぎ/ごぼう/日本か ぼちゃ/きゅうり/え だまめ(冷凍)/りんご /バナナ	ぎゅうにゅう ◆ばななぼううんどけー	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.5 g
23 木	ごはん みそしる とりにくごましょうゆやき だいこんとつなのにつけ くろまめののもの みかん	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/ごま油/白ごま (いり)/フランスパ ン/食パン(市販品) /グラニュー糖/有塩 バター	絹ごし豆腐/かたくち いわし(煮干し)/鶏成 鶏肉胸(皮なし)/まぐ ろ缶詰(油漬/フレーク) /牛乳	なめこ/茎にんにく (花茎)/だいこん/温 州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆らすく	エネルギー 585 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.2 g
24 金	どリアふうらいす こーんぼたーじゅ たんどりーちきん ふらいどぼてと ぶろっこりー みにとまと、りんご	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし缶詰(ホ ル)/有塩バター/薄力粉 /とうもろこし缶詰(ク リーム)/冷凍フライドポ テト/サフラワー油/ ハードビスケット/上	鶏小間/牛乳1L/鶏 若鶏肉モモ(皮付き) /明治ブルガリアヨー グルト/ホイップクリーム(植物 性脂肪)	玉葱/にんじん/に んにく(りん茎)/ブロッ コリー/ミニトマト/ りんご	むぎちゃ ◆くつきーけーき	エネルギー 688 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 32.6 g 食塩相当量 2.8 g
25 土	ぎゅうにゅうばん おにおんすーぷ とりにくのからあげ ばんぶきんさらだ みかん	牛乳パン/かたくり粉 /サフラワー油/水稲 穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /まぐろ缶詰(油漬/フ レーク)/牛乳900ml/わ かめご飯の素	玉葱/西洋かぼちゃ/ きゅうり/温州蜜柑 (普通、生)	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 2.3 g
27 月	しろばん ちきんすーぷ はくさいぐらたん こーんそてー きゃべつかにかまさらだ ばなな	白パン/かたくり粉/ マカロニ/とうもろこ し缶詰(ホー)/薄力粉 /有塩バター/白ごま (すり)/豆腐ドーナ ツ	鶏小間/ベーコン/牛 乳1L/ピザ用チー ズ/かに風味かまぼこ	にんじん/えのきたけ /ほうれんそう/干し 椎茸/玉葱/はくさい /キャベツ/きゅうり /バナナ	むぎちゃ とうふどーなつ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 27.4 g 食塩相当量 3.1 g
28 火	とんじるうどん さかなのおろしに きんぴらごぼう かふうきゅうり みかん	うどん(ゆで)/かたく り粉/サラダ油/サフ ラワー油/ごま油/三 温糖/メロンパン	豚小間/油揚げ/かた くちいわし(煮干し)/ めかじき/牛乳1L	ごぼう/にんじん/だ いこん/ねぎ/きゅう り/温州蜜柑(普通、 生)	ぎゅうにゅう めろんばん	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 3.1 g

