

令和3年

12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	たんぱく質
1 水	コッペパン 南瓜のポタージュ 秋刀魚の和風パン粉焼き れんこんサラダ さつまいもの甘煮	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/水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml/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	麦茶 ◆塩にぎり 果物(りんご) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513 kcal 16.0 g 20.0 g 2.2 g	
2 木	ごはん 味噌汁(豆腐・白菜) 魚のクリームコーン焼き 海藻サラダ 青のりポテト	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(クリーム)/三温糖/サラダ油/ごま油/じゃがいも/プレミックス粉(ホットケイク用)/メープルシロップ	牛乳1L/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/あおのり	はくさい/きゅうり	麦茶 ◆ホットケーキ ヨーグルト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478 kcal 20.9 g 13.3 g 2.4 g	
3 金	ドライカレー 白菜とハムの牛乳スープ 鶏肉のオレンジ焼き 七色サラダ	水稲穀粒(精白米)/マーマレード(高糖度)/三温糖/ごま油	牛乳900ml/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(アリス釜、乾)/サラダチーズ	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	麦茶 ◆きつねごはん 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	535 kcal 23.0 g 21.7 g 2.1 g	
4 土	苺ロールパン わかめスープ 鶏肉の照焼き さつまいもサラダ	苺ロールパン/かたくち粉/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)	牛乳1L/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/塩昆布	ねぎ/きゅうり/にんじん/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(みかん) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	406 kcal 14.1 g 14.9 g 1.5 g	
6 月	ごはん 味噌汁(キャベツ・人参) 菊花焼売 きゅうりののり醤油和え ごぼうスティック煮	水稲穀粒(精白米)/しゅうまいの皮/かたくち粉/ごま油/白ごま(すり)/三温糖/牛乳パン	牛乳1L/豚ひき肉/たまご/焼きのり	キャベツ/にんじん/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)	牛乳 ◆牛乳パン 果物(みかん) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	426 kcal 16.6 g 13.4 g 1.2 g	
7 火	ごはん すまし汁(はんぺん小松菜 鱈の照り焼き れんこんのきんぴら 白菜の刻みのりサラダ	水稲穀粒(精白米)/白ごま(いり)/三温糖/サラダ油/ごま油	牛乳900ml/はんぺん/鰹節(花かつお)/ぶり/しらす干し(半乾燥品)/刻みのり/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	牛乳 ◆若布おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473 kcal 19.6 g 14.9 g 1.7 g	
8 水	ごはん けんちん汁 焼鮭 ひじきのサラダ かぼちゃの含煮	水稲穀粒(精白米)/さといも/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	牛乳1L/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(アリス釜、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	牛乳 ◆パウンドケーキ 果物(りんご) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	542 kcal 20.6 g 20.0 g 1.9 g	
9 木	ごはん 味噌汁(なめこ・豆腐) 鶏肉のごま醤油焼き 大根とツナの煮付け 黒豆の煮物	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	牛乳900ml/絹ごし豆腐/かたくちいわし(煮干し)/鶏成鶏胸肉(皮なし)/まぐろ缶詰(油漬フレーイト)/牛乳	なめこ/茎にんにく(花茎)/だいこん/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆シュガートースト 果物(みかん) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	536 kcal 26.4 g 16.7 g 1.9 g	
10 金	ごはん コーンポタージュ タンドリーチキン フライドポテト ブロッコリー ミニトマト	水稲穀粒(精白米)/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	牛乳1L/鶏小間/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/明治フルガリアヨーグルト/ヨーグルト	にんにく(りん茎)/玉葱/ブロッコリー/ミニトマト	麦茶 ヨーグルト ◆塩にぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 kcal 21.8 g 20.5 g 1.9 g	
11 土	牛乳パン オニオンスープ 鶏肉の唐揚げ パンキンサラダ	牛乳パン/かたくち粉/サフラワー油/ノンエッグマヨネーズ/水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フレーイト)/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)	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(みかん) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	441 kcal 14.8 g 15.1 g 1.8 g	
13 月	白パン チキンスープ 白菜グラタン コーンソテー キャベツかにかまサラダ	白パン/かたくち粉/マカロニ/とうもろこし缶詰(ホール)/薄力粉/有塩バター/白ごま(すり)/ノンエッグマヨネーズ/豆腐ドーナツ	牛乳900ml/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	麦茶 豆腐ドーナツ 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477 kcal 15.8 g 22.9 g 2.2 g	
14 火	ごはん 豚汁(うどん) 魚のおろし煮 きんぴらごぼう 華風きゅうり	水稲穀粒(精白米)/かたくち粉/サラダ油/サフラワー油/ごま油/三温糖/メロンパン	牛乳1L/豚小間/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/めかじき	ごぼう/にんじん/だいこん/ねぎ/きゅうり/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 メロンパン 果物(みかん) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484 kcal 20.7 g 18.9 g 2.2 g	
15 水	コッペパン 南瓜のポタージュ 秋刀魚の和風パン粉焼き れんこんサラダ さつまいもの甘煮	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/水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml/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	麦茶 ◆塩にぎり 果物(りんご) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513 kcal 16.0 g 20.0 g 2.2 g	
16 木	ごはん 味噌汁(豆腐・白菜) 魚のクリームコーン焼き 海藻サラダ 青のりポテト	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(クリーム)/三温糖/サラダ油/ごま油/じゃがいも/プレミックス粉(ホットケイク用)/メープルシロップ	牛乳1L/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/あおのり	はくさい/きゅうり	麦茶 ◆ホットケーキ ヨーグルト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478 kcal 20.9 g 13.3 g 2.4 g	
17 金	ドライカレー 白菜とハムの牛乳スープ 鶏肉のオレンジ焼き 七色サラダ	水稲穀粒(精白米)/マーマレード(高糖度)/三温糖/ごま油	牛乳900ml/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(アリス釜、乾)/サラダチーズ	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	麦茶 ◆きつねごはん 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	535 kcal 23.0 g 21.7 g 2.1 g	
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	485 kcal	たんぱく質	19.0 g
月平均栄養価					脂質	17.6 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	苺ロールパン わかめスープ 鶏肉の照焼き さつまいもサラダ	苺ロールパン／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)	牛乳1L／湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)／鶏若 鶏肉モモ(皮付き)／塩 昆布	ねぎ／きゅうり／にん じん／温州蜜柑(普通、 生)	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(みかん) 牛乳	エネルギー 406 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.5 g
20 月	ご飯 味噌汁(キャベツ・人参) 菊花焼売 きゅうりののり醤油和え ごぼうスティック煮	水稲穀粒(精白米)／ しゅうまいの皮／かたく り粉／ごま油／白ご ま(すり)／三温糖／ 牛乳パン	牛乳1L／豚ひき肉／ たまご／焼きのり	キャベツ／にんじん／ 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)	牛乳 ◆牛乳パン 果物(みかん) 牛乳	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.2 g
21 火	ご飯 すまし汁(はんぺん小松菜 鱈の照り焼き れんごんのきんぴら 白菜の刻みのりサラダ	水稲穀粒(精白米)／白 ごま(いり)／三温糖 ／サラダ油／ごま油	牛乳900ml／はんぺん ／鰹節(花かつお)／ ぶり／しらす干し(半 乾燥品)／刻みのり／ わかめご飯の素	こまつな／しょうが／ れんごん／はくさい／ にんじん／バナナ	牛乳 ◆若布おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.7 g
22 水	ご飯 けんちん汁 焼鮭 かぼちゃの含煮 ひじきのサラダ	水稲穀粒(精白米)／さ といも／糸こんにゃく ／三温糖／ごま油／無 塩バター／薄力粉／グ ラニュー糖	牛乳1L／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(天 い釜、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／日本か ぼちゃ／きゅうり／え だまめ(冷凍)／りんご	牛乳 ◆パウンドケーキ え 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.9 g
23 木	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) 鶏肉のごま醤油焼き 大根とツナの煮付け 黒豆の煮物	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	牛乳900ml／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)	牛乳 ◆シュガートースト 果物(みかん) 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.9 g
24 金	ごはん コーンポタージュ タンドリーチキン フライドポテト ブロッコリー ミニトマト	水稲穀粒(精白米)／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	牛乳1L／鶏小間／鶏 若鶏肉モモ(皮付き)／ 明治フルガリアヨーグ ルト	にんにく(りん茎)／玉 葱／ブロッコリー／ミ ニトマト／りんご	麦茶 ◆ふりかけおにぎり 果物(りんご) 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.7 g
25 土	牛乳パン オニオンスープ 鶏肉の唐揚げ パンブキンサラダ	牛乳パン／かたくり粉 ／サフラワー油／ノン エッグマヨネーズ／水 稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／まぐろ 缶詰(油漬フレーイト)／ 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)	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(みかん) 牛乳	エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.8 g
27 月	白パン チキンスープ 白菜グラタン コーンソテー キャベツかにかまサラダ	白パン／かたくり粉／ マカロニ／とうもろこ し缶詰(ホイル)／薄力粉 ／有塩バター／白ごま (すり)／ノンエッグ マヨネーズ／豆腐ドー ナツ	牛乳900ml／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	麦茶 豆腐ドーナツ 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 2.2 g
28 火	ご飯 豚汁(うどん) 魚のおろし煮 きんぴらごぼう 華風きゅうり	水稲穀粒(精白米)／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	牛乳1L／豚小間／油 揚げ／かたくちいわし (煮干し)／めかじき	ごぼう／にんじん／だ いこん／ねぎ／きゅう り／温州蜜柑(普通、 生)	牛乳 メロンパン 果物(みかん) 牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.2 g

