

令和4年

11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 火	ご飯 卵スープ 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ゆでブロッコリー ミニトマト	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／サフラワー油／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ／豆乳ロール	牛乳900ml／たまご／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム	きゅうり／にんじん／ブロッコリー／ミニトマト／バナナ	牛乳 豆乳ロール 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.7 g
2 水	パンズパン コーンシチュー ハンバーグ 華風きゅうり ポイルサラダ	パンズパン／じゃがいも／とうもろこし缶詰(クリーム)／薄力粉／有塩バター／パン粉(乾燥)／三温糖／ごま油／さつまいも／上白糖	牛乳1L／豚小間／豚ひき肉／たまご	玉葱／にんじん／きゅうり／キャベツ／りんご	牛乳 ◆ふかし芋 果物(りんご) 牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.9 g
4 金	ご飯 カレースープ しらすコロッケ キャベツかにかまサラダ さつま芋と林檎の重ね煮	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／白ごま(すり)／ノンエッグマヨネーズ／さつまいも／三温糖	牛乳900ml／豚小間／しらす干し(半乾燥品)／あおりのり／かに風味かまぼこ／たまご	にんじん／玉葱／ほうれんそう／キャベツ／きゅうり／りんご／バナナ	牛乳 ◆ホットケーキ 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.6 g
5 土	メープルロールパン チキンスープ ランドリーチキン 白菜とハムのサラダ	メープルロールパン／かたくり粉／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)	牛乳1L／鶏小間／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／明治ブルガリアヨーグルト／ロースハム／塩昆布	にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／干し椎茸／にんにく／りんご／玉葱／はくさい／バナナ	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g
7 月	牛乳パン 白菜と鶏団子のスープ 魚のクリームコロン焼き ゆでブロッコリー ごぼうサラダ 果物(柿)	牛乳パン／かたくり粉／ごま油／とうもろこし缶詰(クリーム)／とうもろこし缶詰(クリーム)／白ごま(すり)／水稲穀粒(精白米)／三温糖	牛乳1L／鶏若鶏肉ひき肉／たまご／めかじき／パルメザンチーズ／ツナチャック／油揚げ	あさつき／しょうが／はくさい／ブロッコリー／ごぼう／にんじん／きゅうり／かき(甘がき)	麦茶 ◆きつねごはん 果物(柿) 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 1.3 g
8 火	ご飯 石狩汁 ひじき団子の甘酢あんかけ れんこんのきんぴら わかめのなめ茸和え	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／糸こんにやく／かたくり粉／三温糖／白ごま(いり)／サラダ油／ごま油／黒ごま食パン	牛乳900ml／しろさけ／豚ひき肉／干ひじき(スライス、乾)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かまぼこ／牛乳1L	にんじん／だいこん／ねぎ／はくさい／しょうが／れんこん／きゅうり／えのきたけ(味付け瓶詰)／りんご	牛乳 ◆マヨトースト 果物(りんご) 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.1 g
9 水	カレーライス マカロニスープ ひじきのサラダ ほうれん草とコーンのソテー	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／ABCマカロニ／三温糖／ごま油／とうもろこし缶詰(クリーム)／有塩バター	牛乳1L／豚小間／干ひじき(スライス、乾)／かに風味かまぼこ／わかめご飯の素	にんじん／玉葱／キャベツ／パセリ／きゅうり／えだまめ(冷凍)／ほうれんそう／りんご	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(りんご) 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.3 g
10 木	ご飯 味噌汁(さつま芋・玉葱) 麻婆豆腐 冷しゃぶ中華丼 がんもどきの含め煮 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／ごま油／三温糖／かたくり粉／ごま(いり)／上白糖／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／豚ロース(赤肉)／がんもどき	玉葱／ねぎ／にんじん／にら／にんにく(りんご)／しょうが／きゅうり／ブロッコリー／もやし／かき(甘がき)	麦茶 ◆マヨサンド 果物(柿) 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.1 g
11 金	ご飯 味噌汁(キャベツ・人参) 干草焼き 白菜のおかかあえ イタリアンサラダ	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(クリーム)／三温糖／サフラワー油／さつまいも／有塩バター	牛乳1L／豚ひき肉／たまご／鶏若鶏肉ひき肉／かつお加工品(かつお節)／ロースハム／サラダチーズ	キャベツ／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう／はくさい／きゅうり／りんご	牛乳 ◆ふかし芋 果物(りんご) 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 0.9 g
12 土	クロワッサン キャベツベーコンスープ 鮭のムニエル 春雨サラダ	クロワッサン／薄力粉／有塩バター／普通はるさめ(乾)／黒ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／ベーコン／しろさけ／ロースハム／牛乳／塩ざけ	キャベツ／玉葱／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆ふりかけおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 26.2 g 食塩相当量 2.2 g
14 月	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 白身魚のポイル焼き 大根とツナの煮付 キャベツのしらす和え	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／三温糖／薄力粉／無塩バター／グラニュー糖	牛乳1L／めかじき／かに風味かまぼこ／ピザ用チーズ／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／しらす干し(半乾燥品)／たまご	えのきたけ／ほんしめじ／だいこん／きゅうり／キャベツ／かき(甘がき)	牛乳 ◆パウンドケーキ 果物(柿) 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 26.9 g 食塩相当量 2.5 g
15 火	ごはん 味噌汁(手まり麩・わかめ) キャベツの 五目豆 キャベツかにかまサラダ	水稲穀粒(精白米)／手まり麩／かたくり粉／サフラワー油／三温糖／白ごま(すり)／ノンエッグマヨネーズ／薄力粉／サラダ油	牛乳900ml／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)／大豆(国産、ゆで)／りしりこんぶ	ごぼう／にんじん／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆紅白まんじゅう 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.8 g
16 水	パンズパン コーンシチュー ハンバーグ 華風きゅうり ポイルサラダ	パンズパン／じゃがいも／とうもろこし缶詰(クリーム)／薄力粉／有塩バター／パン粉(乾燥)／三温糖／ごま油／さつまいも	牛乳1L／豚小間／豚ひき肉／たまご／木綿豆腐／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)	玉葱／にんじん／きゅうり／キャベツ／だいこん／ねぎ／ごぼう／りんご	牛乳 芋煮 果物(りんご) 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 2.5 g
17 木	カレーライス マカロニスープ ひじきのサラダ ほうれん草とコーンのソテー	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／ABCマカロニ／三温糖／ごま油／とうもろこし缶詰(クリーム)／有塩バター	牛乳1L／豚小間／干ひじき(スライス、乾)／かに風味かまぼこ／わかめご飯の素	にんじん／玉葱／キャベツ／パセリ／きゅうり／えだまめ(冷凍)／ほうれんそう／りんご	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(りんご) 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.3 g
18 金	ご飯 カレースープ しらすコロッケ キャベツかにかまサラダ さつま芋と林檎の重ね煮	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／白ごま(すり)／ノンエッグマヨネーズ／さつまいも／三温糖	牛乳900ml／豚小間／しらす干し(半乾燥品)／あおりのり／かに風味かまぼこ／たまご	にんじん／玉葱／ほうれんそう／キャベツ／きゅうり／りんご／バナナ	牛乳 ◆ホットケーキ 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 14.9 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 499 kcal 脂 質 20.1 g	たんぱく質 20.4 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		
19 土	メープルロールパン チキンスープ タンドリーチキン 白菜とハムのサラダ	メープルロールパン/ かたくり粉/水稲穀粒 (精白米)/白ごま(いり)	牛乳1L/鶏小間/鶏 若鶏肉モモ(皮付き)/ 明治ブルガリアヨー グルト/ロースハム/塩 昆布	にんじん/えのきたけ /ほうれんそう/干し 椎茸/にんにく(りん 茎)/玉葱/はくさい /バナナ	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ)	1杯分 - 452 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g
21 月	牛乳パン 白菜と鶏団子のスープ 魚のクリームコーン焼き ゆでブロッコリー ごぼうサラダ 果物(柿)	牛乳パン/かたくり粉 /ごま油/とうもろこ し缶詰(ホル)/とうも ろこし缶詰(クリム)/白 ごま(すり)/水稲穀 粒(精白米)/三温糖	牛乳1L/鶏若鶏肉ひ き肉/たまご/めかじ き/パルメザンチーズ /ツナチャック/油揚 げ	あさつき/しょうが/ はくさい/ブロッコ リー/ごぼう/にんじ ん/きゅうり/かき (甘がき)	麦茶 ◆きつねごはん 果物(柿)	1杯分 - 486 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 1.3 g
22 火	ご飯 石狩汁 ひじき団子の甘酢あんかけ れんこんのきんぴら わかめのなめ茸和え	水稲穀粒(精白米)/ じゃがいも/糸こんに ゃく/かたくり粉/ 三温糖/白ごま(い り)/サラダ油/ごま 油/黒ごま食パン	牛乳900ml/しろさけ /豚ひき肉/干ひじき (ｽﾏｲﾙ蓋、乾)/湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き) /かに風味かまぼこ/ 牛乳1L	にんじん/だいこん/ ねぎ/はくさい/しょ うが/れんこん/きゅ うり/えのきたけ(味 付け瓶詰)/りんご	牛乳 ◆マヨトースト 果物(りんご)	1杯分 - 493 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.1 g
24 木	ご飯 味噌汁(さつまい芋・玉葱) 麻婆豆腐 冷しゃぶ中華丼 がんもどきの含め煮 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)/さ つまいも/ごま油/三 温糖/かたくり粉/ご ま(いり)/上白糖/ 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/豚 ロース(赤肉)/がんも どき	玉葱/ねぎ/にんじん /にら/にんにく(り ん茎)/しょうが/ きゅうり/ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾊﾟ もやし/かき(甘がき)	麦茶 ◆マヨサンド 果物(柿)	1杯分 - 492 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.1 g
25 金	ご飯 味噌汁(キャベツ・人参) 干草焼き 白菜のおかかあえ イタリアンサラダ	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし缶詰(ホル) /三温糖/サフラワー 油/さつまいも/有塩 バター	牛乳1L/豚ひき肉/ たまご/鶏若鶏肉ひき 肉/かつお加工品(か つお節)/ロースハム /サラダチーズ	キャベツ/にんじん/ 生しいたけ(菌床栽 培、生)/ほうれんそ う/はくさい/きゅう り/りんご	牛乳 ◆ふかし芋 果物(りんご)	1杯分 - 455 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 0.9 g
26 土	クロワッサン キャベツベーコンスープ 鮭のムニエル 春雨サラダ	クロワッサン/薄力粉 /有塩バター/普通は るさめ(乾)/黒ごま (いり)/水稲穀粒(精 白米)	牛乳1L/ベーコン/ しろさけ/ロースハム /牛乳/塩ざけ	キャベツ/玉葱/きゅ うり/バナナ	牛乳 ◆ふりかけおにぎり 果物(バナナ)	1杯分 - 550 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.2 g
28 月	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 白身魚のホイル焼き 大根とツナの煮付け きゅりのしらすあえ	水稲穀粒(精白米)/う どん(ゆで)/三温糖/ 薄力粉/無塩バター/ グラニュー糖	牛乳1L/豚小間/め かじき/かに風味かま ぼこ/ピザ用チーズ/ まぐろ缶詰(油漬ﾌﾗｲ ﾄﾞ)/しらす干し(半乾 燥品)/たまご	にんじん/玉葱/ほう れんそう/えのきたけ /ほんしめじ/だいこ ん/きゅうり/キャベ ツ/かき(甘がき)	牛乳 ◆パウンドケーキ 果物(柿)	1杯分 - 629 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.5 g
29 火	ご飯 卵スープ 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ゆでブロッコリー ミニトマト	水稲穀粒(精白米)/か たくり粉/サフラワー 油/じゃがいも/ノン エッグマヨネーズ/豆 乳ロール	牛乳900ml/たまご/ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) /ロースハム	きゅうり/にんじん/ ブロッコリー/ミニト マト/バナナ	牛乳 豆乳ロール 果物(バナナ)	1杯分 - 488 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.7 g
30 水	パンズパン コーンシチュー ハンバーグ 華風きゅうり ポイルサラダ	パンズパン/じゃがい も/とうもろこし缶詰 (クリム)/薄力粉/有塩 バター/パン粉(乾燥) /三温糖/ごま油/さ といも	牛乳1L/豚小間/豚 ひき肉/たまご/木綿 豆腐/油揚げ/かたく ちいわし(煮干し)	玉葱/にんじん/きゅ うり/キャベツ/だい こん/ねぎ/ごぼう/ りんご	牛乳 芋煮 果物(りんご)	1杯分 - 474 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.5 g