# 令和5年　2月分　３歳以上児献立表

かすみ台第一保育園 1ページ

| 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／水 | ごはん<br>すましじる<br>とりにくのみそづけやき<br>うのはないりに<br>わかめとしらすのすのも<br>りんご | 水稲穀粒(精白米)／花麩／三温糖／白ごま(いり)／なたね油／薄力粉／米ぬか油 | 絹ごし豆腐／鰹節（花かつお）／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／おから(新製法)／焼き竹輪／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／しらす干し(半 | にんじん／ごぼう／きゅうり／りんご | ぎゅうにゅう<br>◆ちんすこうふうくっきー | ｴﾈﾙｷﾞｰ 540 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂質 18.0 g<br>食塩相当量 2.2 g |
| 2／木 | いそうどん<br>おさかななげっと<br>じゃーまんぽてと<br>きゃべつのつなあえ<br>ばなな | うどん(ゆで)／三温糖／サラダ油／じゃがいも／ごま油／サンドイッチ食パン | 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／むきがれい／絹ごし豆腐／たまご／あおのり／ベーコン／ツナチャ | にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／にんにく(りん茎)／キャベツ／バナナ／いちご／温州蜜柑缶詰(果肉) | ぎゅうにゅう<br>◆ふるーつさんど | ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂質 23.9 g<br>食塩相当量 2.4 g |
| 3／金 | せつぶんかれー<br>わかめすーぷ<br>まかろにさらだ<br>いちご | 水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／マカロニ／薄力粉／三温糖／サラダ油／さつまいも | 豚ひき肉／ウィンナー／サラダ竹輪／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／ロースハム／牛乳／大豆(国産､ゆで)／きな粉(大豆) | 玉葱／にんじん／青ピーマン／トマト缶詰(ホール)／ねぎ／きゅうり／いちご | むぎちゃ<br>◆おにまんじゅう<br>◆せつぶんまめ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂質 19.7 g<br>食塩相当量 2.2 g |
| 4／土 | とうにゅうろーる<br>きゃべつべーこんすーぷ<br>とりにくのてりやき<br>おんさらだ<br>ばなな | 豆乳ロール／三温糖／じゃがいも／黒ごま(いり)／水稲穀粒(精白米) | ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／魚肉ソーセージ／牛乳／塩ざけ | キャベツ／玉葱／西洋かぼちゃ／バナナ | ぎゅうにゅう<br>◆さけおにぎり | ｴﾈﾙｷﾞｰ 555 kcal<br>たんぱく質 22.4 g<br>脂質 20.3 g<br>食塩相当量 2.4 g |
| 6／月 | さんしょくごはん<br>ごじる<br>さけのくわやき<br>ほうれんそうえのきひたし<br>いちご | 水稲穀粒(精白米)／三温糖／じゃがいも／薄力粉／ごま油 | 豚ひき肉／たまご／油揚げ／大豆(国産､ゆで)／かたくちいわし(煮干し)／しろさけ／かに風味かまぼこ／かつお加工品(かつお節) | しょうが／にんじん／だいこん／ねぎ／ほうれんそう／えのきたけ／いちご／にら | ぎゅうにゅう<br>◆たらのちぢみ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 536 kcal<br>たんぱく質 32.5 g<br>脂質 15.4 g<br>食塩相当量 2.6 g |
| 7／火 | ごはん<br>みそしる<br>まーぼーどうふ<br>きんぴらごぼう<br>だいずいりぽてとさらだ<br>りんご | 水稲穀粒(精白米)／ごま油／三温糖／かたくり粉／じゃがいも／コッペパン／サフラワー油／上白糖 | 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／木綿豆腐／豚ひき肉／ロースハム／大豆(国産､ゆで)／のむヨー | 玉葱／ねぎ／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／ごぼう／きゅうり／りんご | のむよーぐると<br>◆きなこあげぱん | ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 16.5 g<br>食塩相当量 3.2 g |
| 8／水 | ごはん<br>おことじる<br>ぶりのてりやき<br>こうやどうふのふくめに<br>なっとう<br>いちご | 水稲穀粒(精白米)／さといも／糸こんにゃく／三温糖／豆腐ドーナツ | さつま揚げ／あずき(乾)／かたくちいわし(煮干し)／ぶり／凍り豆腐／鶏小間／糸引納豆／牛乳 | にんじん／ごぼう／だいこん／しょうが／グリンピース(冷凍)／いちご | ぎゅうにゅう<br>とうふどーなつ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 603 kcal<br>たんぱく質 29.3 g<br>脂質 23.4 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 9／木 | そふとめんみーとそーす<br>はくさいととうふのすーぷ<br>さけのむにえる<br>ぱんぷきんさらだ<br>ばなな | ソフト麺／かたくり粉／薄力粉／有塩バター／水稲穀粒(精白米) | 豚ひき肉／絹ごし豆腐／しろさけ／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／牛乳／かつお加工品(かつお節)／サラダチーズ | 玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／トマト缶詰(ホール)／はくさい／ねぎ／えのきたけ／西洋かぼちゃ／きゅうり／バナナ | ぎゅうにゅう<br>◆おかかちーずおにぎり | ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal<br>たんぱく質 29.6 g<br>脂質 20.7 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 10／金 | にんじんろーる<br>かぼちゃのぽたーじゅ<br>とりのよーぐるとみそやき<br>まかろにけちゃっぷあえ<br>いたりあんさらだ<br>いよかん | 牛乳パン／薄力粉／有塩バター／三温糖／マカロニ／サフラワー油／水稲穀粒(精白米) | 豚小間／牛乳１L／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／明治ブルガリアヨーグルト／ロースハム／サラダチーズ／油揚げ | 西洋かぼちゃ／玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／いよかん | むぎちゃ<br>◆いなりずし | ｴﾈﾙｷﾞｰ 605 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂質 25.7 g<br>食塩相当量 2.5 g |
| 13／月 | あんかけやきそば<br>ちゅうかふうこーんすーぷ<br>とりにくのしおこうじやき<br>さつまいもさらだ<br>でこぽん | 蒸し中華めん／ごま油／かたくり粉／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／さつまいも／水稲穀粒(精白米)／もち米／三温糖 | 豚小間／たまご／鶏若鶏肉ひき肉／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／焼きのり | はくさい／にんじん／玉葱／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／干し椎茸／にんにく(りん茎)／しょうが／ねぎ／きゅうり／ほんしめじ | ぎゅうにゅう<br>◆たきこみおこわおにぎり | ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂質 19.9 g<br>食塩相当量 6.2 g |
| 14／火 | ごはん<br>すましじる<br>とりにくのからあげ<br>けんちんに<br>はくさいとはむのさらだ<br>いちご | 水稲穀粒(精白米)／花麩／薄力粉／サフラワー油／さといも／三温糖／チョコチップ | 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かつお加工品(かつお節)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／豚小間／焼き豆腐／ロースハム／絹ごし豆腐／たま | にんじん／ごぼう／れんこん／だいこん／はくさい／いちご／あんぱんまんスイートりん | りんごじゅーす<br>◆こめことうふここあけ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 550 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂質 20.1 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 15／水 | ごはん<br>すましじる<br>とりにくのみそづけやき<br>うのはないりに<br>わかめとしらすのすのも<br>りんご | 水稲穀粒(精白米)／花麩／三温糖／白ごま(いり)／なたね油／薄力粉／米ぬか油 | 絹ごし豆腐／鰹節（花かつお）／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／おから(新製法)／焼き竹輪／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／しらす干し(半 | にんじん／ごぼう／きゅうり／りんご | ぎゅうにゅう<br>◆ちんすこうふうくっきー | ｴﾈﾙｷﾞｰ 540 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂質 18.0 g<br>食塩相当量 2.2 g |
| 16／木 | いそうどん<br>おさかななげっと<br>じゃーまんぽてと<br>きゃべつのつなあえ<br>ばなな | うどん(ゆで)／三温糖／サラダ油／じゃがいも／ごま油／サンドイッチ食パン | 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／むきがれい／絹ごし豆腐／たまご／あおのり／ベーコン／ツナチャ | にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／にんにく(りん茎)／キャベツ／バナナ／いちご／温州蜜柑缶詰(果肉) | ぎゅうにゅう<br>◆フルーツサンド | ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂質 23.9 g<br>食塩相当量 2.4 g |
| 17／金 | そふとめんみーとそーす<br>はくさいととうふのすーぷ<br>さけのむにえる<br>ぱんぷきんさらだ<br>ばなな | ソフト麺／かたくり粉／薄力粉／有塩バター／水稲穀粒(精白米) | 豚ひき肉／絹ごし豆腐／しろさけ／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／牛乳／かつお加工品(かつお節)／サラダチーズ | 玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／トマト缶詰(ホール)／はくさい／ねぎ／えのきたけ／西洋かぼちゃ／きゅうり／バナナ | ぎゅうにゅう<br>◆おかかちーずおにぎり | ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal<br>たんぱく質 29.6 g<br>脂質 20.7 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 18／土 | とうにゅうろーる<br>きゃべつべーこんすーぷ<br>とりにくのてりやき<br>おんさらだ<br>ばなな | 豆乳ロール／三温糖／じゃがいも／黒ごま(いり)／水稲穀粒(精白米) | ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／魚肉ソーセージ／牛乳／塩ざけ | キャベツ／玉葱／西洋かぼちゃ／バナナ | ぎゅうにゅう<br>◆さけおにぎり | ｴﾈﾙｷﾞｰ 555 kcal<br>たんぱく質 22.4 g<br>脂質 20.3 g<br>食塩相当量 2.4 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 | 565 kcal | タンパク質 | 24.2 g |
| 脂質 | 20.7 g | 食塩相当量 | 2.6 g |

# 令和5年　2月分　３歳以上児献立表



| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 20／月 | さんしょくごはん<br>ごじる<br>さけのくわやき<br>ほうれんそうえのきひたし<br>いちご | 水稲穀粒(精白米)／三温糖／じゃがいも／薄力粉／ごま油 | 豚ひき肉／たまご／油揚げ／大豆(国産､ゆで) ／かたくちいわし(煮干し)／しろさけ／かに風味かまぼこ／かつお加工品(かつお節)／牛乳／まだら | しょうが／にんじん／だいこん／ねぎ／ほうれんそう／えのきたけ／いちご／にら | ぎゅうにゅう<br>◆たらのちぢみ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 536 kcal<br>たんぱく質 32.5 g<br>脂　質 15.4 g<br>食塩相当量 2.6 g |
| 21／火 | ごはん<br>みそしる<br>まーぼーどうふ<br>きんぴらごぼう<br>だいずいりぽてとさらだ<br>りんご | 水稲穀粒(精白米)／ごま油／三温糖／かたくり粉／じゃがいも／コッペパン／サフラワー油／上白糖 | 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／木綿豆腐／豚ひき肉／ロースハム／大豆(国産､ゆで) ／のむヨーグルト／きな粉(大 | 玉葱／ねぎ／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／ごぼう／きゅうり／りんご | のむよーぐると<br>◆きなこあげぱん | ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂　質 16.5 g<br>食塩相当量 3.2 g |
| 22／水 | ごはん<br>おことじる<br>ぶりのてりやき<br>こうやどうふのふくめに<br>なっとう<br>いちご | 水稲穀粒(精白米)／さといも／糸こんにゃく／三温糖／豆腐ドーナツ | さつま揚げ／あずき(乾) ／かたくちいわし(煮干し)／ぶり／凍り豆腐／鶏小間／糸引納豆／牛乳 | にんじん／ごぼう／だいこん／しょうが／グリンピース(冷凍)／いちご | ぎゅうにゅう<br>とうふどーなつ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 603 kcal<br>たんぱく質 29.3 g<br>脂　質 23.4 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 24／金 | にんじんろーる<br>かぼちゃのぽたーじゅ<br>とりのよーぐるとみそやき<br>まかろにけちゃっぷあえ<br>いたりあんさらだ<br>いよかん | 牛乳パン／薄力粉／有塩バター／三温糖／マカロニ／サフラワー油／グラニュー糖 | 豚小間／牛乳１L／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／明治ブルガリアヨーグルト／ロースハム／サラダチーズ／たまご | 西洋かぼちゃ／玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／いよかん | むぎちゃ<br>◆くっきー | ｴﾈﾙｷﾞｰ 592 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂　質 29.0 g<br>食塩相当量 2.5 g |
| 25／土 | ぶりおっしゅ<br>ちきんすーぷ<br>さかなのみそまよねーずや<br>だいこんのおかかさらだ<br>ばなな | ブリオッシュ／かたくり粉／三温糖／サフラワー油／ごま油／水稲穀粒(精白米) | 鶏小間／めかじき／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／かつお加工品(かつお節)／牛乳／わかめご飯の素 | にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／だいこん／バナナ | ぎゅうにゅう<br>◆わかめおにぎり | ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 kcal<br>たんぱく質 22.5 g<br>脂　質 26.1 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 27／月 | あんかけやきそば<br>ちゅうかふうこーんすーぷ<br>とりにくのしおこうじやき<br>さつまいもさらだ<br>でこぽん | 蒸し中華めん／ごま油／かたくり粉／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／さつまいも／水稲穀粒(精白米)／もち米／三温糖 | 豚小間／たまご／鶏若鶏肉ひき肉／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／焼きのり | はくさい／にんじん／玉葱／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／干し椎茸／にんにく(りん茎)／しょうが／ねぎ／きゅうり／ほんしめじ | ぎゅうにゅう<br>◆たきこみおこわおにぎり | ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂　質 19.9 g<br>食塩相当量 6.2 g |
| 28／火 | ごはん<br>すましじる<br>とりにくのからあげ<br>けんちんに<br>はくさいとはむのさらだ<br>いちご | 水稲穀粒(精白米)／花麩／薄力粉／サフラワー油／さといも／三温糖 | 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かつお加工品(かつお節)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／豚小間／焼き豆腐／ロースハム／絹ごし豆腐／たまご | にんじん／ごぼう／れんこん／だいこん／はくさい／いちご／あんぱんまんスイートりん | りんごじゅーす<br>◆こめことうふのけーき | ｴﾈﾙｷﾞｰ 529 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂　質 18.2 g<br>食塩相当量 1.8 g |