

令和5年

5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 月	ご飯 若竹汁 鶏のから揚げ グリーンアスパラガス ミニトマト ウインナーソーテー	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／サフラワー油／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油	牛乳1L／焼きのり／サラダ竹輪／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鰹節(花かつお)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ブラックタイガー(養殖)	たけのこ(ゆで)／アスパラガス／ミニトマト／メロン(温室)	牛乳 ◆塩にぎり 果物(メロン)	553 kcal たんぱく質 24.2 g	
2 火	カレーライス かにかまスープ チキンナゲット 棒々鶏サラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／かたくり粉／ごま油／サラダ油／白ごま(すり)／三温糖／サンドイッチ食パン／ノンエッグマヨ	牛乳900ml／豚小間／かに風味かまぼこ／たまご／チキンナゲット／鶏若鶏肉ささ身	にんじん／玉葱／きゅうり／ブラックマッペもやし／トマト缶詰(ホール)／バナナ	麦茶 ◆マヨサンド 果物(バナナ)	508 kcal たんぱく質 22.0 g	
6 土	豆乳ロール 野菜スープ 鶏肉の照焼き 海藻サラダ	豆乳ロール／三温糖／サラダ油／ごま油／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／ウインナー／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かまぼこ／牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ)	425 kcal たんぱく質 16.0 g	
8 月	ご飯 すまし汁(わかめ・手毬麩) 麻婆豆腐 華風きゅうり ほうれん草のナムル	水稲穀粒(精白米)／手まり麩／ごま油／三温糖／かたくり粉／白ごま(すり)／無塩バター／薄力粉／グラニュー糖	牛乳1L／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐／豚ひき肉／焼きのり／牛乳／たまご	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／ほうれん草／ブラックマッペもやし／メロン(温室)	牛乳 ◆人参のハウダケキ 果物(メロン)	488 kcal たんぱく質 17.2 g	
9 火	ご飯 味噌汁(さつまいも・玉葱) 鮭の西京焼き 五目豆 しらすサラダ	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／三温糖／ごま油／サンドイッチ食パン／ノンエッグマヨネーズ	牛乳900ml／かたくちいわし(煮干し)／しろさけ／大豆(国産、ゆで)／りしりこんぶ(素干し)／焼き竹輪／しらす干し(微乾燥品)	玉葱／ごぼう／にんじん／キャベツ／きゅうり／バレンシアオレンジ	麦茶 ◆マヨサンド オレンジ	393 kcal たんぱく質 19.8 g	
10 水	ご飯 わかめの和風スープ 豆腐入り松風焼き かぼちゃの含煮 キャベツかにかまサラダ	水稲穀粒(精白米)／うどん(ゆで)／三温糖／パン粉(乾燥)／白ごま(いり)／白ごま(すり)／ノンエッグマヨネーズ	牛乳1L／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／かに風味かまぼこ／牛乳	にんじん／玉葱／ねぎ／日本かぼちゃ／キャベツ／きゅうり／バナナ／そらまめ	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(バナナ) 空豆	617 kcal たんぱく質 25.1 g	
11 木	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 魚のコーンマヨネーズ焼き 大根とツナの煮付け 千草和え	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホム)／三温糖／上白糖／ごま(いり)	牛乳1L／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／めかじき／まぐろ缶詰(油漬フルーフ)／たまご／揚げ／牛乳／わかめ	玉葱／だいこん／ほうれん草／にんじん／ブラックマッペもやし／メロン(温室)	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(メロン)	518 kcal たんぱく質 23.0 g	
12 金	コッペパン ジュリアンヌスープ 鶏肉のオレンジ焼き さつまいものバター煮 いかサラダ	コッペパン／有塩バター／スパゲッティ／マーマレード(高糖度)／さつまいも／上白糖／三温糖／サフラワー油／ごま油／水稲穀粒	牛乳1L／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／いかくん製	にんじん／キャベツ／だいこん／玉葱／セロリ／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／バナナ	麦茶 ◆塩おにぎり 果物(バナナ)	500 kcal たんぱく質 16.6 g	
13 土	ミルクパン チキンスープ 鮭のムニエル コーンポテトサラダ	ロールパン／かたくり粉／薄力粉／有塩バター／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホム)／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／鶏小間／しろさけ／ロースハム／牛乳	にんじん／えのきたけ／ほうれん草／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(バナナ)	508 kcal たんぱく質 23.6 g	
15 月	ご飯 若竹汁 鶏のから揚げ グリーンアスパラガス ミニトマト ウインナーソーテー、果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／サフラワー油／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油	牛乳1L／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鰹節(花かつお)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ブラックタイガー(養殖)／ウインナー／牛乳	たけのこ(ゆで)／アスパラガス／ミニトマト／メロン(温室)	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(メロン)	607 kcal たんぱく質 25.9 g	
16 火	カレーライス かにかまスープ チキンナゲット 棒々鶏サラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／かたくり粉／ごま油／サラダ油／白ごま(すり)／三温糖／サンドイッチ食パン／ノンエッグマヨ	牛乳900ml／豚小間／かに風味かまぼこ／たまご／チキンナゲット／鶏若鶏肉ささ身	にんじん／玉葱／きゅうり／ブラックマッペもやし／トマト缶詰(ホール)／バナナ	麦茶 ◆マヨサンド 果物(バナナ)	508 kcal たんぱく質 22.0 g	
17 水	牛乳パン キャベツベーコンスープ チキンフレーク焼き にんじんしりしり マカロニサラダ	牛乳パン／パン粉(半生)／コーンフレーク／ごま油／白ごま(すり)／マカロニ／ノンエッグマヨネーズ／食パン(市販品)／有塩	牛乳900ml／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／パルメザンチーズ／ツナチャンク／ロースハム／牛乳	キャベツ／玉葱／にんじん／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆メロンパン風トースト 果物(バナナ)	495 kcal たんぱく質 18.4 g	
18 木	ご飯 和風カレースープ ひき団子の甘酢あんかけ アスパラベーコン炒め きゅうりのしらすあえ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／三温糖／サフラワー油／いちごジャム(低糖度)／蒸しパン粉	牛乳1L／豚小間／豚ひき肉／干ひじき(ｽﾌﾟｲﾝ)、乾)／ベーコン／しらす干し(半乾燥品)／加糖練乳	にんじん／玉葱／ほうれん草／ねぎ／しょうが／アスパラガス／きゅうり／キャベツ／メロン(温室)	牛乳 ◆いちごミルク蒸しパン 果物(メロン)	474 kcal たんぱく質 19.5 g	
19 金	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 青のりポテト	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／とうもろこし缶詰(ホム)／有塩バター／じゃがいも／サラダ油／食パン(市販品)／グラニュー糖	牛乳900ml／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／たまご／あおのり／牛乳	なめこ／玉葱／ほうれん草／バナナ	牛乳 ◆シュガートースト 果物(バナナ)	485 kcal たんぱく質 20.8 g	
20 土	豆乳ロール 野菜スープ 鶏肉の照焼き 海藻サラダ	豆乳ロール／三温糖／サラダ油／ごま油／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／ウインナー／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かまぼこ／牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ)	425 kcal たんぱく質 16.0 g	
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	502 kcal	
					脂 質	18.2 g	
					たんぱく質	20.6 g	
					食塩相当量	1.8 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		
22 月	ご飯 すまし汁(わかめ・手毬麩) 麻婆豆腐 華風きゅうり ほうれん草のナムル	水稲穀粒(精白米)／手 まり麩／ごま油／三温 糖／かたくり粉／白ご ま(すり)／無塩バ ター／薄力粉／グラ ニュー糖	牛乳1L／湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)／かつ お加工品(かつお節)／ 木綿豆腐／豚ひき肉／ 焼きのり／牛乳／たま ご	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／ほうれんそ う／ブロッコリー／もやし ／メロン(温室)	牛乳 ◆人参のパウンドケーキ 果物(メロン)  牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.2 g
23 火	ご飯 味噌汁(さつま芋・玉葱) 鮭の西京焼き 五目豆 しらすサラダ	水稲穀粒(精白米)／さ つま芋／三温糖／ご ま油／サンドイッチ食 パン／ノンエッグマヨ ネーズ	牛乳900ml／かたくち いわし(煮干し)／しろ さけ／大豆(国産、ゆ で)／りしりこんぶ (煮干し)／焼き竹輪／ しらす干し(微乾燥品)	玉葱／ごぼう／にんじ ん／キャベツ／きゅう り／バレンシアアレン ジ	麦茶 ◆マヨサンド オレンジ  牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 1.2 g
24 水	ご飯 わかめの和風スープ 豆腐入り松風焼き かぼちゃの含煮 キャベツかにかまサラダ	水稲穀粒(精白米)／う どん(ゆで)／三温糖／ パン粉(乾燥)／白ごま (いり)／白ごま(す り)／ノンエッグマヨ ネーズ	牛乳1L／湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)／豚小 間／かたくちいわし (煮干し)／鶏若鶏肉ひ き肉／木綿豆腐／かに 風味かまぼこ／牛乳／ 油揚げ	にんじん／玉葱／ねぎ ／日本かぼちゃ／キャ ベツ／きゅうり／パナ ナ／そらまめ	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(バナナ) 空豆 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g
25 木	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 魚のコーンマヨネーズ焼き 大根とツナの煮付け 千草和え	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(ホム) ／三温糖／上白糖／ご ま(いり)	牛乳1L／湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)／かた くちいわし(煮干し)／ めかじき／まぐろ缶詰 (油漬フレンチ)／たま ご／油揚げ／牛乳／わ かめ／ご飯の素	玉葱／だいこん／ほう れんそう／にんじん／ ブロッコリー／もやし／メ ロン(温室)	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(メロン)  牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.6 g
26 金	コッペパン ジュリアンヌスープ 鶏肉のオレンジ焼き さつま芋のバター煮 いかサラダ	コッペパン／有塩バ ター／スパゲッティ／ マーメレード(高糖度) ／さつま芋／上白糖 ／三温糖／サフラワー 油／ごま油／水稲穀粒 (精白米)	牛乳1L／ベーコン／ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／いかくん製	にんじん／キャベツ／ だいこん／玉葱／セロ リ／にんにく(りん 茎)／しょうが／きゅ うり／バナナ	麦茶 ◆塩おにぎり 果物(バナナ)  牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.1 g
27 土	ミルクパン チキンスープ 鮭のムニエル コーンポテトサラダ	ロールパン／かたくり 粉／薄力粉／有塩バ ター／じゃがいも／と うもろこし缶詰(ホム) ／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／鶏小間／し ろさけ／ロースハム／ 牛乳	にんじん／えのきたけ ／ほうれんそう／きゅ うり／バナナ	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(バナナ)  牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.1 g
29 月	ご飯 和風カレースープ ひじき団子の甘酢あんかけ アスパラベーコン炒め きゅうりのしらすあえ	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／三温糖／サ フラワー油／いちご ジャム(低糖度)／蒸し パン粉	牛乳1L／豚小間／豚 ひき肉／干ひじき(ステ ィン金、乾)／ベーコン ／しらす干し(半乾燥 品)／加糖練乳	にんじん／玉葱／ほう れんそう／ねぎ／しょ うが／アスパラガス／ きゅうり／キャベツ／ メロン(温室)	牛乳 ◆いちごミルク蒸しパン 果物(メロン)  牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.5 g
30 火	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) ハンバーグ ほうれん草とコーンのリテ 青のりポテト	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／とうもろ こし缶詰(ホム)／有塩 バター／じゃがいも／ サラダ油／食パン(市 販品)／グラニュー糖	牛乳900ml／絹ごし豆 腐／かたくちいわし (煮干し)／豚ひき肉／ たまご／あおのり／牛 乳	なめこ／玉葱／ほうれ んそう／バナナ	牛乳 ◆シュガートースト 果物(バナナ)  牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.2 g
31 水	牛乳パン キャベツベーコンスープ 鮭フライ にんじんしりしり マカロニサラダ	牛乳パン／パン粉(半 生)／コーンフレーク ／ごま油／白ごま(す り)／マカロニ／ノン エッグマヨネーズ／食 パン(市販品)／有塩 バター／グラニュー糖	牛乳900ml／ベーコン ／鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／バルメザンチー ズ／ツナちゃんク／ ロースハム／牛乳	キャベツ／玉葱／にん じん／きゅうり／パナ ナ	牛乳 ◆メロンパン風トースト 果物(バナナ)  牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 25.2 g 食塩相当量 2.2 g