

令和5年

5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		エネルギー	たんぱく質	
1 月	このほりおにぎり わかたけじる えびふらい ぐりーんあすばらがす みにとまと ういんなーそてー、めろん	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／パン粉(乾燥)／ サラダ油／かしわもち	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)／ブラックタイ ガー(養殖)／ウィン 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)	ぎゅうにゅう かしわもち	エネルギー たんぱく質	553 kcal 21.5 g	
2 火	かれーらいす かにかますーぶ ちきんなげつと ばんばんじーさらだ めろん	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	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／ツナチャンク	にんじん／玉葱／きゅ うり／ブラックマツもや し／トマト缶詰(ホー ル)／メロン(温室)	むぎちや ◆つなさんど	エネルギー たんぱく質	615 kcal 27.0 g	
6 土	とうにゅうろーる やさいすーぶ とりにくのてりやき かいそうさらだ ばなな	豆乳ロール／三温糖／ サラダ油／ごま油／水 稲穀粒(精白米)／白ご ま(いり)	ウィンナー／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／塩昆布	玉葱／にんじん／キャ ベツ／きゅうり／パナ ナ	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶおにぎり	エネルギー たんぱく質	500 kcal 19.0 g	
8 月	ごぼん ましじる まーぼーどうふ かふうきゅうり ほうれんそうのなむる めろん	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)／無塩パ ター／薄力粉／グラ ニュー糖	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／ブラックマツもやし ／メロン(温室)	ぎゅうにゅう ◆にんじんぼうんだけーき	エネルギー たんぱく質	523 kcal 16.7 g	
9 火	ごぼん みそしる さけのさいきょうやき ごまくまめ じゃこさらだ おれんじ いそうどん	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	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)／スライス	玉葱／ごぼう／にんじ ん／キャベツ／きゅう り／パレンシアオレン ジ	むぎちや ◆はむちーずさんど	エネルギー たんぱく質	472 kcal 24.4 g	
10 水	ごぼん みそしる さけのさいきょうやき ごまくまめ じゃこさらだ おれんじ いそうどん	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	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)／スライス	玉葱／ごぼう／にんじ ん／キャベツ／きゅう り／パレンシアオレン ジ	むぎちや ◆はむちーずさんど	エネルギー たんぱく質	472 kcal 24.4 g	
11 木	ごぼん みそしる さけのさいきょうやき ごまくまめ じゃこさらだ おれんじ いそうどん	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	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)／スライス	玉葱／ごぼう／にんじ ん／キャベツ／きゅう り／パレンシアオレン ジ	むぎちや ◆はむちーずさんど	エネルギー たんぱく質	472 kcal 24.4 g	
12 金	ごぼん みそしる さけのさいきょうやき ごまくまめ じゃこさらだ おれんじ いそうどん	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	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)／スライス	玉葱／ごぼう／にんじ ん／キャベツ／きゅう り／パレンシアオレン ジ	むぎちや ◆はむちーずさんど	エネルギー たんぱく質	472 kcal 24.4 g	
13 土	ごぼん みそしる さけのさいきょうやき ごまくまめ じゃこさらだ おれんじ いそうどん	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	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)／スライス	玉葱／ごぼう／にんじ ん／キャベツ／きゅう り／パレンシアオレン ジ	むぎちや ◆はむちーずさんど	エネルギー たんぱく質	472 kcal 24.4 g	
15 月	ごぼん わかたけじる えびふらい ぐりーんあすばらがす みにとまと ういんなーそてー、めろん	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／パン粉(乾燥)／ サラダ油	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／鰹節(花か つお)／ブラックタイ ガー(養殖)／ウィン ナー／牛乳／わかめご 飯の素	たけのこ(ゆで)／アス パラガス／ミニトマト ／メロン(温室)	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	エネルギー たんぱく質	596 kcal 22.9 g	
16 火	かれーらいす かにかますーぶ ちきんなげつと ばんばんじーさらだ めろん	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	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／ツナチャンク	にんじん／玉葱／きゅ うり／ブラックマツもや し／トマト缶詰(ホー ル)／メロン(温室)	むぎちや ◆つなさんど	エネルギー たんぱく質	615 kcal 27.0 g	
17 水	ぎゅうにゅうばん きゃべつベーこんすーぶ ちきんふれーくやき にんじんしりしり まかろにさらだ すいか	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／食パ ン(市販品)／有塩パ ター／グラニュー糖／ オリーブオイル	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／小玉 すいか	ぎゅうにゅう ◆めろんばんふうとーすと	エネルギー たんぱく質	573 kcal 21.5 g	
18 木	かれーうどん ひじきだんごあますあんか あすばらベーこんいため きゅうりのしらすあえ めろん	うどん(ゆで)／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	豚小間／豚ひき肉／干 ひじき(アソビ、乾) ／ベーコン／しらす干 し(半乾燥品)／加糖練 乳／牛乳1L	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)／あんば んまんスイートりん	りんごじゅーす ◆いちごみるくむしばん	エネルギー たんぱく質	509 kcal 18.1 g	
19 金	ごぼん みそしる はんぱーぐ ほうれんそうこーんそてー あおのりぼてと すいか	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	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／クリーム チーズ／クリーム(植物性 脂肪)	なめこ／玉葱／ほうれ んそう／小玉すいか	ぎゅうにゅう ◆ちーずけーきとーすと	エネルギー たんぱく質	580 kcal 23.5 g	
20 土	とうにゅうろーる やさいすーぶ とりにくのてりやき かいそうさらだ ばなな	豆乳ロール／三温糖／ サラダ油／ごま油／水 稲穀粒(精白米)／白ご ま(いり)	ウィンナー／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／塩昆布	玉葱／にんじん／キャ ベツ／きゅうり／パナ ナ	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶおにぎり	エネルギー たんぱく質	500 kcal 19.0 g	
		(★印はアレルギー除去対象食品です)			エネルギー	547 kcal	タンパク質	22.3 g
		月平均栄養価			脂	20.0 g	食塩相当量	2.4 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	ごはん すましじる まーぼー豆腐 かふうきゅうり ほうれんそうのなむる めろん	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	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)	ぎゅうにゅう ◆にんじんぼううどんげーき	エネルギー たんぱく質	523 kcal 16.7 g
23 火	ぐりんぴーすごはん みそしる さけのさいきょうやき ごもくまめ じゃこさらだ おれんじ	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	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)／スライス チーズ／ロースハム	グリーンピース／玉葱／ ごぼう／にんじん／ キャベツ／きゅうり／ パレンシアオレンジ	むぎちや ◆はむちーずさんど	エネルギー たんぱく質	556 kcal 26.7 g
24 水	いそうどん とうふいりまつかぜやき かぼちゃのふくめに きやべつかにかまさらだ すいか	うどん(ゆで)／三温糖 ／パン粉(乾燥)／白ご ま(いり)／白ごま(す り)／水稲穀粒(精白 米)	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／小玉 すいか／そらまめ	ぎゅうにゅう ◆いなりずし そらまめ	エネルギー たんぱく質	527 kcal 24.0 g
25 木	ごはん みそしる さかなのこーんまよねーず だいこんとつなのにつけ ちぐさあえ めろん	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(ホル) ／三温糖／上白糖／ご ま(いり)／小町麩／ 有塩バター／粉糖	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 ライト)／たまご／油揚 げ／牛乳	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)	ぎゅうにゅう ◆やきしょこらふ	エネルギー たんぱく質	521 kcal 23.1 g
26 金	こっぺばん じゅりあんぬすーぷ とりにくのおれんじやき さつまいものぼたーに いかさらだ すいか	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 (精白米)	ベーコン／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／いかくん 製／焼きのり／たまご	にんじん／キャベツ／ だいこん／玉葱／セロ リー／にんにく(りん 茎)／しょうが／きゅ うり／小玉すいか	むぎちや ◆のりたまおにぎり	エネルギー たんぱく質	539 kcal 18.7 g
27 土	ろーるばん ちきんすーぷ さけのむにえる こーんぼてとさらだ ばなな	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(ホル) ／黒ごま(いり)／水 稲穀粒(精白米)	鶏小間／しろさけ／ ロースハム／牛乳／塩 ざけ	にんじん／えのきたけ ／ほうれんそう／きゅ うり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆さけおにぎり	エネルギー たんぱく質	584 kcal 27.8 g
29 月	かれーうどん ひじきだんごあまずあんか あすばらベーこんいため きゅうりのしらすあえ めろん	うどん(ゆで)／かたく り粉／三温糖／サフラ ワー油／いちじジャム (低糖度)／蒸しパン粉	豚小間／豚ひき肉／干 ひじき(シンシ釜、乾) ／ベーコン／しらす干 し(半乾燥品)／加糖練 乳／牛乳1L	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)／あんぱ んまんスイートりん	りんごじゅーす ◆いちごみるくむしばん	エネルギー たんぱく質	509 kcal 18.1 g
30 火	ごはん みそしる はんばーぐ ほうれんそうこーんそてー あおのりぼてと すいか	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／とうもろ こし缶詰(ホル)／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	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／クリーム チーズ／クリーム(植物性 脂肪)	なめこ／玉葱／ほうれ んそう／小玉すいか	ぎゅうにゅう ◆ちーずけーきとーすと	エネルギー たんぱく質	580 kcal 23.5 g
31 水	ぎゅうにゅうばん きやべつベーこんすーぷ さけふらい にんじんしりしり まかろにさらだ すいか	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／食パ ン(市販品)／有塩バ ター／グラニュー糖／ 薄力粉	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／小玉 すいか	ぎゅうにゅう ◆めろんばんふうとーすと	エネルギー たんぱく質	573 kcal 21.5 g
						脂 質	18.8 g
						食塩相当量	1.5 g
						脂 質	10.7 g
						食塩相当量	3.0 g
						脂 質	17.1 g
						食塩相当量	2.9 g
						脂 質	21.8 g
						食塩相当量	2.0 g
						脂 質	17.2 g
						食塩相当量	2.9 g
						脂 質	19.2 g
						食塩相当量	1.4 g
						脂 質	17.6 g
						食塩相当量	2.7 g
						脂 質	23.8 g
						食塩相当量	2.8 g
						脂 質	28.4 g
						食塩相当量	3.0 g