令和5年　6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／木	ごはん みそしる さかなのからあげ さつまいもさらだ のりのつくだに すいか	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／サラダ油／三温糖／さつまいも／とうもろこし(冷凍) ／白ごま(いり)	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／焼きのり／牛乳／塩昆布	玉葱／キャベツ／きゅうり／にんじん／干し椎茸／小玉すいか	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶてんかすにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 575 kcal たんぱく質 20.9 g 脂　質 16.7 g 食塩相当量 2.2 g
2／金	わかめごはん ごもくじる ちきんふれーくやき きりぼしだいこんのにもの おんさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／パン粉(乾燥)／コーンフレーク／三温糖／じゃがいも／食パン(市販品)	わかめご飯の素／絹ごし豆腐／たまご／鰹節（花かつお）／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／パルメザンチーズ／さつま揚げ／魚肉ソーセージ	たけのこ(ゆで)／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう／にんじん／切干しだいこん／西洋かぼちゃ／えだまめ(冷凍)／バナナ	ぎゅうにゅう ◆みなづきふうぱん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598 kcal たんぱく質 24.2 g 脂　質 18.1 g 食塩相当量 2.1 g
3／土	はむろーるぱん わかめとたまごのすーぷ とりのよーぐるとみそやき きゅうりのしらすあえ ばなな	ロールパン／かたくり粉／三温糖／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)	ロースハム／たまご／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／明治ブルガリアヨーグルト／しらす干し(半乾燥品)／牛	にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／キャベツ／バナナ	ぎゅうにゅう ◆やきにくおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal たんぱく質 23.9 g 脂　質 21.0 g 食塩相当量 2.6 g
5／月	ぱんぷきかれーらいす まかろにすーぷ ぶたにくときゅうりさらだ ひじきのちゅうかあえ めろん	水稲穀粒(精白米)／ABCマカロニ／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／白ごま(すり) ／ごま油／三温糖／蒸しパン粉	鶏小間／豚ロース(赤肉)／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／かつお加工品(かつお節)／ロースハム／サラダチーズ／ウィンナー	西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／キャベツ／きゅうり／メロン(温室)／あんぱんまんスイートりん	りんごじゅーす ◆ういんなーちーずむしぱん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 567 kcal たんぱく質 20.5 g 脂　質 14.4 g 食塩相当量 2.7 g
6／火	ろーるぱん くりーむしちゅー こうやどうふはんぱーぐ あすぱらこーんそてー まかろにさらだ すいか	ロールパン／じゃがいも／薄力粉／有塩バター／パン粉(乾燥)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／サフラワー油／マカロニ／水稲穀粒(精	豚小間／牛乳１L／凍り豆腐／豚ひき肉／牛乳／ロースハム／焼きのり／魚肉ソーセージ	玉葱／にんじん／アスパラガス／きゅうり／小玉すいか／大根(たくあん干し大根漬)	むぎちゃ ◆きんぱ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554 kcal たんぱく質 22.4 g 脂　質 22.1 g 食塩相当量 2.5 g
7／水	ごはん みそしる とりにくのみそづけやき なないろさらだ なっとう めろん	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖／白ごま(いり) ／サラダ油／ごま油／無塩バター／グラニュー糖／薄力粉	かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉ささ身／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／サラダチーズ／糸引納豆／牛乳／	玉葱／だいこん／きゅうり／レッドキャベツ／にんじん／メロン(温室)／ぶどう(濃縮還元ｼﾞｭｰｽ) ／りんご濃縮還元ジュース／ほ	ぎゅうにゅう ◆あじさいぜりー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592 kcal たんぱく質 25.3 g 脂　質 21.7 g 食塩相当量 1.7 g
8／木	ごはん すましじる とりのかれーふうみからあ かぼちゃのそぼろに いんげんごままよねーずあ すいか	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／サラダ油／三温糖／白ごま(いり) ／食パン(市販品)	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／絹ごし豆腐／鰹節（花かつお）／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉ひき肉／ツナチャンク／牛乳900ml	日本かぼちゃ／さやいんげん／にんじん／小玉すいか	ぎゅうにゅう ◆じゃことーすと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 581 kcal たんぱく質 24.6 g 脂　質 25.6 g 食塩相当量 2.2 g
9／金	にくうどん あじのばいにくそーす じゃがいものごまみそだれ はるさめさらだ ばなな	うどん(ゆで)／薄力粉／サラダ油／三温糖／じゃがいも／白ごま(すり) ／普通はるさめ(乾)／食パン(市販品) ／無塩バター／上	豚小間／蒸しかまぼこ／鰹節（花かつお）／まあじ／ロースハム／たまご	玉葱／梅干し(塩漬)／きゅうり／バナナ	むぎちゃ ◆まどれーぬぱん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal たんぱく質 25.1 g 脂　質 21.5 g 食塩相当量 2.9 g
10／土	ちーずぱん きゃべつべーこんすーぷ とりにくのてりやき あすぱらぽてとさらだ ばなな	コッペパン／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)	プロセスチーズ／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／牛乳	キャベツ／玉葱／アスパラガス／にんじん／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ふりかけおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 593 kcal たんぱく質 24.5 g 脂　質 23.1 g 食塩相当量 3.1 g
12／月	きゃろぶぱん やさいすーぷ たんどりーちきん ちりこんかん いたりあんさらだ ばなな	キャロブパン／じゃがいも／三温糖／サフラワー油／水稲穀粒(精白米)	ウィンナー／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／明治ブルガリアヨーグルト／大豆(国産､ゆで) ／豚ひき肉／ロースハム／サラダチーズ／油揚げ	玉葱／にんじん／キャベツ／にんにく(りん茎)／グリンピース(冷凍)／きゅうり／バナナ	むぎちゃ ◆いなりずし	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 kcal たんぱく質 25.8 g 脂　質 25.2 g 食塩相当量 2.8 g
13／火	つなびらふ ちきんすーぷ まかろにぐらたん れんこんさらだ ゆでぶろっこりー すいか	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／かたくり粉／マカロニ／薄力粉／有塩バター／三温糖／白ごま(すり) ／黒砂糖	まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／鶏小間／ベーコン／牛乳１L／ピザ用チーズ／ロースハム	玉葱／にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／れんこん／きゅうり／ブロッコリー／小玉すいか	むぎちゃ ◆ちんぴん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal たんぱく質 17.9 g 脂　質 17.7 g 食塩相当量 3.1 g
14／水	かれーうどん ひれかつ じゃがいものきんぴら ちょれぎさらだ ばなな	うどん(ゆで)／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／じゃがいも／白ごま(いり) ／三温糖／ごま油／水稲穀粒(精白米)	豚小間／豚ひれ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／味付けのり／牛乳／鶏若鶏肉ひき肉	にんじん／玉葱／ほうれんそう／キャベツ／きゅうり／バナナ／グリンピース(冷凍)	ぎゅうにゅう ◆ちきんらいす	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal たんぱく質 24.4 g 脂　質 16.1 g 食塩相当量 2.2 g
15／木	ごはん みそしる さかなのからあげ さつまいもさらだ のりのつくだに すいか	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／サラダ油／三温糖／さつまいも／とうもろこし(冷凍) ／白ごま(いり)	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／焼きのり／牛乳／塩昆布	玉葱／キャベツ／きゅうり／にんじん／干し椎茸／小玉すいか	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶてんかすにぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 575 kcal たんぱく質 20.9 g 脂　質 16.7 g 食塩相当量 2.2 g
16／金	わかめごはん ごもくじる ちきんふれーくやき きりぼしだいこんのにもの おんさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／パン粉(乾燥)／コーンフレーク／三温糖／じゃがいも／食パン(市販品)	わかめご飯の素／絹ごし豆腐／たまご／鰹節（花かつお）／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／パルメザンチーズ／さつま揚げ／魚肉ソーセージ	たけのこ(ゆで)／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう／にんじん／切干しだいこん／西洋かぼちゃ／えだまめ(冷凍)／バナナ	ぎゅうにゅう ◆みなづきふうぱん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598 kcal たんぱく質 24.2 g 脂　質 18.1 g 食塩相当量 2.1 g
17／土	はむろーるぱん わかめとたまごのすーぷ とりのよーぐるとみそやき きゅうりのしらすあえ ばなな	ロールパン／かたくり粉／三温糖／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)	ロースハム／たまご／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／明治ブルガリアヨーグルト／しらす干し(半乾燥品)／牛	にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／キャベツ／バナナ	ぎゅうにゅう ◆やきにくおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal たんぱく質 23.9 g 脂　質 21.0 g 食塩相当量 2.6 g

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
19／月	ぱんぷきかれーらいす まかろにすーぷ ぶたにくときゅうりさらだ ひじきのちゅうかあえ めろん	水稲穀粒(精白米)／ABCマカロニ／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／白ごま(すり) ／ごま油／三温糖／蒸しパン粉	鶏小間／豚ロース(赤肉)／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／かつお加工品(かつお節)／ロースハム／サラダチーズ／ウィンナー	西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／キャベツ／きゅうり／メロン(温室)／あんぱんまんスイートりん	りんごじゅーす ◆ういんなーちーずむしぱん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 567 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.7 g
20／火	ろーるぱん くりーむしちゅー こうやとうふはんばーぐ あすぱらこーんソテー まかろにさらだ すいか	ロールパン／じゃがいも／薄力粉／有塩バター／パン粉(乾燥)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／サフラワー油／マカロニ／水稲穀粒(精白米)／ごま油／白ご	豚小間／牛乳1L／凍り豆腐／豚ひき肉／牛乳／ロースハム／焼きのり／魚肉ソーセージ	玉葱／にんじん／アスパラガス／きゅうり／小玉すいか／大根(たくあん干し大根漬)	むぎちゃ ◆きんぱ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.5 g
21／水	ごはん みそしる とりにくのみそづけやき なないろさらだ なっとう めろん	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖／白ごま(いり) ／サラダ油／ごま油／無塩バター／グラニュー糖／薄力粉	かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉ささ身／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／サラダチーズ／糸引納豆／牛乳／粉寒天／たまご	玉葱／だいこん／きゅうり／レッドキャベツ／にんじん／メロン(温室)／ぶどう(濃縮還元ｼﾞｭｰｽ) ／りんご濃縮還元ジュース／ほうれんそう	ぎゅうにゅう ◆あじさいぜりー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.7 g
22／木	ごはん すましじる とりのかれーふうみからあ かぼちゃのそぼろに いんげんごままよねーずあ すいか	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／サラダ油／三温糖／白ごま(いり) ／食パン(市販品)	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／絹ごし豆腐／鰹節 (花かつお) ／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉ひき肉／ツナチャンク／牛乳900ml／ちりめんじゃこ	日本かぼちゃ／さやいんげん／にんじん／小玉すいか	ぎゅうにゅう ◆じゃことーすと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 581 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.2 g
23／金	にくうどん あじのぱいにくそーす じゃがいものごまみそだれ はるさめさらだ ばなな	うどん(ゆで)／薄力粉／サラダ油／三温糖／じゃがいも／白ごま(すり) ／普通はるさめ(乾)／食パン(市販品) ／無塩バター／上白糖	豚小間／蒸しかまぼこ／鰹節 (花かつお) ／まあじ／ロースハム／たまご	玉葱／梅干し(塩漬)／きゅうり／バナナ	むぎちゃ ◆まどれーぬぱん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.9 g
24／土	ちーずぱん きゃべつべーこんすーぷ とりにくのてりやき あすぱらぽてとさらだ ばなな	コッペパン／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)	プロセスチーズ／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／牛乳	キャベツ／玉葱／アスパラガス／にんじん／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ふりかけおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 593 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.1 g
26／月	きゃろぶぱん やさいすーぷ たんどりーちきん ちりこんかん いたりあんさらだ ばなな	キャロブパン／じゃがいも／三温糖／サフラワー油／水稲穀粒(精白米)	ウィンナー／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／明治ブルガリアヨーグルト／大豆(国産､ゆで) ／豚ひき肉／ロースハム／サラダチーズ／油揚げ	玉葱／にんじん／キャベツ／にんにく(りん茎)／グリンピース(冷凍)／きゅうり／バナナ	むぎちゃ ◆いなりずし	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.8 g
27／火	つなぴらふ ちきんすーぷ まかろにぐらたん れんこんさらだ ゆでぶろっこりー すいか	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／かたくり粉／マカロニ／薄力粉／有塩バター／三温糖／白ごま(すり) ／黒砂糖	まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／鶏小間／ベーコン／牛乳1L／ピザ用チーズ／ロースハム	玉葱／にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／れんこん／きゅうり／ブロッコリー／小玉すいか	むぎちゃ ◆ちんぴん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 3.1 g
28／水	かれーうどん ひれかつ じゃがいものきんぴら ちょれぎさらだ ばなな	うどん(ゆで)／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／じゃがいも／白ごま(いり) ／三温糖／ごま油／水稲穀粒(精白米)	豚小間／豚ひれ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／味付けのり／牛乳／鶏若鶏肉ひき肉	にんじん／玉葱／ほうれんそう／キャベツ／きゅうり／バナナ／グリンピース(冷凍)	ぎゅうにゅう ◆ちきんらいす	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.2 g
29／木	ごはん みそしる さかなのからあげ さつまいもさらだ のりのつくだに すいか	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／サラダ油／三温糖／さつまいも／とうもろこし(冷凍) ／白ごま(いり)	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／焼きのり／牛乳／塩昆布	玉葱／キャベツ／きゅうり／にんじん／干し椎茸／小玉すいか	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶてんかすにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 575 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.2 g
30／金	わかめごはん ごもくじる ちきんふれーくやき きりぼしだいこんのにもの おんさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／パン粉(乾燥)／コーンフレーク／三温糖／じゃがいも／食パン(市販品)	わかめご飯の素／絹ごし豆腐／たまご／鰹節 (花かつお) ／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／パルメザンチーズ／さつま揚げ／魚肉ソーセージ／牛乳1L／あずき(乾)	たけのこ(ゆで)／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう／にんじん／切干しだいこん／西洋かぼちゃ／えだまめ(冷凍)／バナナ	ぎゅうにゅう ◆みなづきふうぱん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.1 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	576 kcal	タンパク質	23.2 g
脂質	20.0 g	食塩相当量	2.5 g