

令和5年

7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 土	ジャムサンド レタススープ 魚の味噌マヨネーズ焼き わかめのなめ茸和え	食パン(市販品) / いちごジャム(低糖度) / 水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml / たまご / めかじき / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / かに風味かまぼこ / 牛乳	レタス / プラクマッパ もやし / きゅうり / えのきたけ(味付け瓶詰) / パナナ	牛乳 ◆鮭おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	I補キ- 427 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.5 g
3 月	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) ハンバーグ 木のけしとコーンのソテー さつまいもサラダ	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 / さつまいも / とうもろこし(冷凍)	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 / かつお加工品(かつお節)	なめこ / 玉葱 / ほうれんそう / きゅうり / にんじん / パナナ	麦茶 ◆おかおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	I補キ- 478 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.7 g
4 火	ご飯 すまし汁(法連草・えのき) 焼鮭 切干し大根の煮付け キャベツの塩昆布和え	水稲穀粒(精白米) / 三温糖 / ごま油 / 無塩バター / 薄力粉 / グラニュー糖	牛乳1L / 鰹節(花かつお) / 甘塩鮭 / 鶏若鶏肉ひき肉 / 塩昆布 / たまご	ほうれんそう / えのきたけ / にんじん / 切干しだいこん / キャベツ / パナナ / 小玉すいか	牛乳 ◆バナナバウンドケーキ 果物(小玉スイカ) 牛乳	I補キ- 469 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.5 g
5 水	ご飯 オニオンスープ 鶏肉の塩麹焼き 凍り豆腐のオランダ煮 いかサラダ	水稲穀粒(精白米) / 三温糖 / サフラワー油 / ごま油 / サンドイッチ食パン / 有塩バター	牛乳900ml / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 鶏若鶏肉胸(皮付き) / 凍り豆腐 / いか / くん製 / きな粉(大豆)	玉葱 / パセリ / にんじん / きゅうり / セロリ / バレンシアオレンジ	麦茶 ◆きなこサンド オレンジ 牛乳	I補キ- 372 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 5.3 g
6 木	クロワッサン 野菜スープ 魚の味噌マヨネーズ焼き きゅうりのり醤油和え 枝豆ポテトサラダ	クロワッサン / ごま油 / じゃがいも / ノンエッグマヨネーズ / 水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml / ウィナー / めかじき / ロースハム	玉葱 / にんじん / キャベツ / パセリ / きゅうり / えだまめ(冷凍) / メロン(温室)	牛乳 ◆塩にぎり 果物(メロン) 牛乳	I補キ- 488 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 2.2 g
7 金	カレーライス 卵スープ 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのマヨ焼き マカロニサラダ	水稲穀粒(精白米) / じゃがいも / かたくち粉 / サフラワー油 / マカロニ / ノンエッグマヨネーズ / 薄力粉	牛乳900ml / 豚小間 / たまご / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ロースハム / わかめご飯の素	にんじん / 玉葱 / オクラ / ブロッコリー / きゅうり / パナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	I補キ- 532 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.6 g
8 土	コーンパン 南島のカレースープ 鶏肉のオレンジ焼き 海藻サラダ	ロールパン / とうもろこし缶詰(ホル) / マーマレード(高糖度) / 三温糖 / サラダ油 / ごま油 / 水稲穀粒(精白米) / 白ごま(いり)	牛乳1L / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 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	西洋かぼちゃ / にんじん / 玉葱 / にんにく(りん茎) / しょうが / きゅうり / パナナ	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	I補キ- 531 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.2 g
10 月	牛乳パン ジュリアンヌスープ チキンカレーフライ さつまいもの甘煮	牛乳パン / スパゲッティ / パン粉(乾燥) / サフラワー油 / さつまいも / 上白糖 / とうもろこし / 水稲穀粒(精白米)	牛乳1L / ベーコン / 鶏若鶏肉モモ(皮付き)	にんじん / キャベツ / だいこん / 玉葱 / セロリ / パナナ	麦茶 ◆ゆでとうもろこし 塩にぎり 果物(バナナ) 牛乳	I補キ- 519 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g
11 火	ご飯 けんちん汁 鱈の蒲焼き れんごんのきんぴら ひじきのサラダ	水稲穀粒(精白米) / さといも / 薄力粉 / 白ごま(いり) / 三温糖 / ごま油 / サンドイッチ食パン	牛乳900ml / 豚小間 / 木綿豆腐 / 油揚げ / かたくちいわし(煮干し) / まあじ / 干ひじき(ステルス釜、乾) / かに風味かまぼこ / ビザ用	にんじん / だいこん / ねぎ / ごぼう / れんごん / きゅうり / えだまめ(冷凍) / メロン(温室)	牛乳 ◆チーズトースト 果物(メロン) 牛乳	I補キ- 415 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.9 g
12 水	ドライカレー キャベツベーコンスープ 鶏肉の照焼き 七色サラダ	水稲穀粒(精白米) / 三温糖 / サラダ油 / ごま油 / 白ごま(いり)	牛乳1L / 豚ひき肉 / ベーコン / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 鶏若鶏肉さき身 / 干ひじき(ステルス釜、乾) / サラダチーズ	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / グリンピース(冷凍) / トマト缶詰(ホール) / キャベツ / だいこん / きゅうり / レッドキャベツ / パ	麦茶 ◆ごまおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	I補キ- 478 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.6 g
13 木	ご飯 ポテトスープ 魚のコーンマヨネーズ焼き かぼちゃの含煮 きゅりのしらすあえ	水稲穀粒(精白米) / じゃがいも / とうもろこし缶詰(ホル) / 三温糖	牛乳900ml / ベーコン / めかじき / しらす干し(半乾燥品)	玉葱 / 日本かぼちゃ / きゅうり / キャベツ / 小玉すいか	牛乳 ◆塩にぎり 果物(小玉スイカ) 牛乳	I補キ- 442 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 2.1 g
14 金	ご飯 味噌汁(玉葱・ほうれん草) 麻婆豆腐 冷しゃぶ中華丼 ごぼうスティック煮	水稲穀粒(精白米) / ごま油 / 三温糖 / かたくち粉 / ごま(いり) / 白ごま(すり) / サンドイッチ食パン / 有塩バター	牛乳1L / かたくちいわし(煮干し) / 木綿豆腐 / 豚ひき肉 / 豚ロース(赤肉)	ほうれんそう / 玉葱 / ねぎ / にんじん / なら / にんにく(りん茎) / しょうが / きゅうり / プラクマッパ もやし / ごぼう / パナナ	牛乳 ◆バターサンド 果物(バナナ) 牛乳	I補キ- 476 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.0 g
15 土	ジャムサンド レタススープ 魚の味噌マヨネーズ焼き わかめのなめ茸和え	食パン(市販品) / いちごジャム(低糖度) / 水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml / たまご / めかじき / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / かに風味かまぼこ / 牛乳	レタス / プラクマッパ もやし / きゅうり / えのきたけ(味付け瓶詰) / パナナ	牛乳 ◆鮭おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	I補キ- 427 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.5 g
18 火	ご飯 すまし汁(法連草・えのき) 焼鮭 切干し大根の煮付け キャベツの塩昆布和え	水稲穀粒(精白米) / 三温糖 / ごま油 / 無塩バター / 薄力粉 / グラニュー糖	牛乳1L / 鰹節(花かつお) / 甘塩鮭 / 鶏若鶏肉ひき肉 / 塩昆布 / たまご	ほうれんそう / えのきたけ / にんじん / 切干しだいこん / キャベツ / パナナ / 小玉すいか	牛乳 ◆バナナバウンドケーキ 果物(小玉スイカ) 牛乳	I補キ- 469 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.5 g
19 水	ご飯 オニオンスープ 鶏肉の塩麹焼き 凍り豆腐のオランダ煮 いかサラダ	水稲穀粒(精白米) / 三温糖 / サフラワー油 / ごま油 / サンドイッチ食パン / 有塩バター	牛乳900ml / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 鶏若鶏肉胸(皮付き) / 凍り豆腐 / いか / くん製 / きな粉(大豆)	玉葱 / パセリ / にんじん / きゅうり / セロリ / バレンシアオレンジ	麦茶 ◆きなこサンド オレンジ 牛乳	I補キ- 372 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 5.3 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		エネルギー	たんぱく質	
20 木	クロワッサン 野菜スープ 魚の味噌マヨネーズ焼き きゅうりののり醤油和え 枝豆ポテトサラダ	クロワッサン/ごま油 /じゃがいも/ノン エッグマヨネーズ/水 稲穀粒(精白米)	牛乳900ml/ウィン ナー/めかじき/ロー スハム	玉葱/にんじん/キャ ベツ/パセリ/きゅう り/えだまめ(冷凍) メロン(温室)	牛乳 ◆塩にぎり 果物(メロン) ----- 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	488 kcal 20.0 g 24.4 g 2.2 g	
21 金	カレーライス 卵スープ 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのマヨ焼き マカロニサラダ	水稲穀粒(精白米)/ じゃがいも/かたくり 粉/サフラワー油/マ カロニ/ノンエッグマ ヨネーズ/薄力粉	牛乳900ml/豚小間/ たまご/鶏若鶏肉モ モ(皮付き)/ロースハム /わかめご飯の素	にんじん/玉葱/オク ラ/ブロッコリー/ きゅうり/バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) ----- 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	532 kcal 18.7 g 22.2 g 2.6 g	
22 土	コーンパン 南瓜のカレースープ 鶏肉のオレンジ焼き 海藻サラダ	ロールパン/とうもろ こし缶詰(ホル)/マー マレード(高糖度)/三 温糖/サラダ油/ごま 油/水稲穀粒(精白米) /白ごま(いり)	牛乳1L/鶏若鶏肉モ モ(皮付き)/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	西洋かぼちゃ/にんじ ん/玉葱/にんにく (りん茎)/しょうが/ きゅうり/バナナ	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ) ----- 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	531 kcal 20.4 g 19.7 g 2.2 g	
24 月	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) ハンバーグ 肉の唐揚げ マカロニのソテー さつまいもサラダ	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/さつまいも/ とうもろこし(冷凍)	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/かつお加工品 (かつお節)	なめこ/玉葱/ほうれ んそう/きゅうり/に んじん/バナナ	麦茶 ◆おかかおにぎり 果物(バナナ) ----- 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	478 kcal 18.6 g 15.1 g 1.7 g	
25 火	ご飯 けんちん汁 鱈の蒲焼き れんこんのきんぴら ひじきのサラダ	水稲穀粒(精白米)/さ といも/薄力粉/白ご ま(いり)/三温糖/ ごま油/サンドイッチ 食パン	牛乳900ml/豚小間/ 木綿豆腐/油揚げ/か たくちいわし(煮干し) /まあじ/干ひじき(ス テ)/か/かに風味 かまぼこ/ピザ用 チーズ	にんじん/だいこん/ ねぎ/ごぼう/れんこ ん/きゅうり/えだま め(冷凍)/メロン(温 室)	牛乳 ◆チーズトースト 果物(メロン) ----- 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	415 kcal 21.3 g 12.8 g 1.9 g	
26 水	ドライカレー キャベツベーコンスープ 鶏肉の照焼き 七色サラダ	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/サラダ油/ごま 油/白ごま(いり)	牛乳1L/豚ひき肉/ ベーコン/鶏若鶏肉モ モ(皮付き)/鶏若鶏肉 さき身/干ひじき(ス テ)/か/サラダ チーズ	玉葱/にんじん/青 ピーマン/グリーンビ ース(冷凍)/トマト缶 詰(ホール)/キャベツ /だいこん/きゅうり /レッドキャベツ/バ ナナ	麦茶 ◆ごまおにぎり 果物(バナナ) ----- 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	478 kcal 19.6 g 19.2 g 1.6 g	
27 木	ご飯 ポテトスープ 魚のコーンマヨネーズ焼き かぼちゃの含煮 きゅりのしらすあえ	水稲穀粒(精白米)/ じゃがいも/とうもろ こし缶詰(ホル)/三温 糖	牛乳900ml/ベーコン /めかじき/しらす干 し(半乾燥品)	玉葱/日本かぼちゃ/ きゅうり/キャベツ/ 小玉すいか	牛乳 ◆塩にぎり 果物(小玉スイカ) ----- 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	442 kcal 17.7 g 13.6 g 2.1 g	
28 金	ご飯 味噌汁(玉葱・ほうれん草) 麻婆豆腐 冷しゃぶ中華炒め ごぼうスティック煮	水稲穀粒(精白米)/ご ま油/三温糖/かたく り粉/ごま(いり)/ 白ごま(すり)/サンド イッチ食パン/有塩 バター	牛乳1L/かたくち いわし(煮干し)/木綿豆 腐/豚ひき肉/豚ロ ース(赤肉)	ほうれんそう/玉葱/ ねぎ/にんじん/ら /にんにく(りん茎)/ しょうが/きゅうり/ ブラックペパー/もやし/ ごぼう/バナナ	牛乳 ◆バターサンド 果物(バナナ) ----- 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	476 kcal 20.9 g 15.9 g 2.0 g	
29 土	ジャムサンド レタススープ 魚の味噌マヨネーズ焼き わかめのなめ茸和え	食パン(市販品)/い ちごジャム(低糖度)/ 水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml/たまご/ めかじき/湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)/かに 風味かまぼこ/牛乳	レタス/ブラックペパー/も やし/きゅうり/えの きたけ(味付け瓶詰)/ バナナ	牛乳 ◆鮭おにぎり 果物(バナナ) ----- 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	427 kcal 19.0 g 13.9 g 1.5 g	
31 月	牛乳パン ジュリアンヌスープ チキンカレーフライ さつまいもの甘煮	牛乳パン/スパゲッ ティ/パン粉(乾燥)/ サフラワー油/さつま いも/上白糖/とうも ろこし/水稲穀粒(精 白米)	牛乳1L/ベーコン/ 鶏若鶏肉モモ(皮付き)	にんじん/キャベツ/ だいこん/玉葱/セロ リー/バナナ	麦茶 ◆ゆでとうもろこし ◆塩にぎり 果物(バナナ) ----- 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	519 kcal 16.2 g 18.3 g 1.6 g	
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	467 kcal	タンパク質	19.0 g
					脂 質	17.2 g	食塩相当量	2.2 g