

令和5年

7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	脂質	食塩相当量
1 土	じゃむさんど れたすーぶ さかなのみそまよねーずあえ わかめのなめたけあえ ばなな	食パン(市販品) / いちごジャム(低糖度) / 黒ごま(いり) / 水稲穀粒(精白米)	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 / 塩ざけ	レタス / ブラウナップ / もやし / きゅうり / えのきたけ(味付け瓶詰) / パナナ	ぎゅうにゅう ◆さけおにぎり	エネルギー たんぱく質	502 kcal 23.4 g	脂質 食塩相当量	14.6 g 1.9 g
3 月	ごはん みそしる はんぱーぶ ほうれんそうこーんそてー さつまいもさらだ めろん	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) / プレミックス粉(ホ-ル)	絹ごし豆腐 / かたくちいわし(煮干し) / 豚ひき肉 / たまご / 牛乳 1L	なめこ / 玉葱 / ほうれんそう / きゅうり / にんじん / メロン(温室)	むぎちや ◆もちもちどーなつ	エネルギー たんぱく質	564 kcal 20.0 g	脂質 食塩相当量	21.0 g 2.2 g
4 火	たこめし すましじる やきさけ きりぼしだいこんにつけ きゃべつのおこんぶあえ すいか	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	まだこ(ゆで) / 鰹節(花かつお) / 甘塩鮭 / 鶏若鶏肉ひき肉 / 塩昆布 / 牛乳 1L / 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 / 小玉すいか / パナナ	ぎゅうにゅう ◆ばななぼうんどけー	エネルギー たんぱく質	541 kcal 26.9 g	脂質 食塩相当量	19.6 g 2.5 g
5 水	じゃーじゃーめん おにおんすーぶ とりにくのしおこうじやき こおりとうふのおらんだに いかさらだ おれんじ	中華めん(ゆで) / 三温糖 / ごま油 / かたくち粉 / サフラワー油 / サンドイッチ食パン / 有塩バター	豚ひき肉 / 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)	ねぎ / にんにく(りん茎) / しょうが / 玉葱 / パセリ / にんじん / きゅうり / セロリー / バレンシアオレンジ	むぎちや ◆きなこさんど	エネルギー たんぱく質	568 kcal 30.7 g	脂質 食塩相当量	26.6 g 7.6 g
6 木	くろわっさん やさいすーぶ さかなのみそまよねーず きゅうりのりしょうゆあ だまめぼてとさらだ めろん	クロワッサン / ごま油 / じゃがいも / そうめん / ひやむぎ(乾) / 白ごま(すり) / 三温糖	ウィンナー / めかじき / ロースハム / 牛乳 900ml / かに風味かまぼこ / かたくちいわし(煮干し)	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) / しょうが	ぎゅうにゅう ◆ごまだれそうめん	エネルギー たんぱく質	566 kcal 25.0 g	脂質 食塩相当量	31.8 g 3.9 g
7 金	たなばたかれー たまごすーぶ とりにくのからあげ ぶろっこりーのまよやき まかるにさらだ ぐれーぶぜりー	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 / こぶたグレープゼリー / 薄力粉 / 無塩バター / グラニュー	豚小間 / たまご / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ロースハム / 牛乳 900ml	にんじん / 玉葱 / オクラ / ブロッコリー / きゅうり / 西洋かぼちゃ	ぎゅうにゅう ◆おほしさまくつきー	エネルギー たんぱく質	596 kcal 21.8 g	脂質 食塩相当量	30.4 g 3.1 g
8 土	かぼちゃのかれーすーぶ とりにくのおれんじやき かいそうさらだ ばなな	ロールパン / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / マーメイド(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)	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	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	582 kcal 21.3 g	脂質 食塩相当量	19.4 g 2.6 g
10 月	ぎゅうにゅうばん じゅりあんぬすーぶ ちきんかれーふらい さつまいものあまに すいか	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	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 / 小玉すいか	むぎちや ◆ゆでとうもろこし	エネルギー たんぱく質	503 kcal 17.7 g	脂質 食塩相当量	21.1 g 2.0 g
11 火	ごはん けんちんじる あじのかばやき れんこんのきんぴら ひじきのさらだ めろん	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 / ピザクラスト	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(スライス、乾) / かに風味かまぼこ / 牛乳 900ml / 鶏小間	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)	ぎゅうにゅう ◆てりやきちきんのびざ	エネルギー たんぱく質	573 kcal 28.8 g	脂質 食塩相当量	19.1 g 3.0 g
12 水	どらいかれー きゃべつこーんすーぶ とりにくのてりやき なないうさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米) / 三温糖 / サラダ油 / ごま油 / 白ごま(いり)	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(スライス、乾) / サラダチーズ / まぐろ缶詰(油漬フルーフ)	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-ル) / キャベツ / だいこん / きゅうり / レッドキャベツ / パ	むぎちや ◆つなとごまのおにぎり	エネルギー たんぱく質	607 kcal 25.6 g	脂質 食塩相当量	24.5 g 2.6 g
13 木	にくみそうどん ぼてとすーぶ さかなのこーんまよねーず かぼちゃのふくめに きゅうりのしらすあえ すいか	うどん(ゆで) / 三温糖 / ごま油 / かたくち粉 / じゃがいも / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / 水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉 / ベーコン / めかじき / しらす干し(半乾燥品) / 牛乳 900ml / プロセスチーズ	ズッキーニ / 赤ピーマン / ねぎ / しょうが / にんにく(りん茎) / 玉葱 / 日本かぼちゃ / きゅうり / キャベツ / 小玉すいか / にんじん	ぎゅうにゅう ◆たこらいす	エネルギー たんぱく質	607 kcal 31.8 g	脂質 食塩相当量	26.0 g 3.7 g
14 金	ごはん みそしる まーぼーどうふ れいしやぶちゅうかさらだ ごぼうすていっくに ばなな	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 / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / 薄	かたくちいわし(煮干し) / 木綿豆腐 / 豚ひき肉 / 豚ロース(赤肉) / 牛乳 1L / ロースハム	ほうれんそう / 玉葱 / ねぎ / にんじん / たら / にんにく(りん茎) / しょうが / きゅうり / ブラウナップ / もやし / ごぼう / パナナ	ぎゅうにゅう ◆はむかつさんど	エネルギー たんぱく質	588 kcal 26.2 g	脂質 食塩相当量	16.9 g 3.3 g
15 土	じゃむさんど れたすーぶ さかなのみそまよねーず わかめのなめたけあえ ばなな	食パン(市販品) / いちごジャム(低糖度) / 黒ごま(いり) / 水稲穀粒(精白米)	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 / 塩ざけ	レタス / ブラウナップ / もやし / きゅうり / えのきたけ(味付け瓶詰) / パナナ	ぎゅうにゅう ◆さけおにぎり	エネルギー たんぱく質	502 kcal 23.4 g	脂質 食塩相当量	14.6 g 1.9 g
18 火	たこめし すましじる やきさけ きりぼしだいこんにつけ きゃべつのおこんぶあえ すいか	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	まだこ(ゆで) / 鰹節(花かつお) / 甘塩鮭 / 鶏若鶏肉ひき肉 / 塩昆布 / 牛乳 1L / 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 / 小玉すいか / パナナ	ぎゅうにゅう ◆ばななぼうんどけーき	エネルギー たんぱく質	541 kcal 26.9 g	脂質 食塩相当量	19.6 g 2.5 g
19 水	じゃーじゃーめん おにおんすーぶ とりにくのしおこうじやき こおりとうふのおらんだに いかさらだ おれんじ	中華めん(ゆで) / 三温糖 / ごま油 / かたくち粉 / サフラワー油 / サンドイッチ食パン / 有塩バター	豚ひき肉 / 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)	ねぎ / にんにく(りん茎) / しょうが / 玉葱 / パセリ / にんじん / きゅうり / セロリー / バレンシアオレンジ	むぎちや ◆きなこさんど	エネルギー たんぱく質	568 kcal 30.7 g	脂質 食塩相当量	26.6 g 7.6 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		
20	くろわっさん やさいすーぶ さかなのみそまよねーずや きゅうりのりしょうゆあえ えだまめぼてとさらだ めろん	クロワッサン/ごま油 /じゃがいも/そうめ ん・ひやむぎ(乾)/白 ごま(すり)/三温糖	ウィンナー/めかじき /ロースハム/牛乳 900ml/かに風味かま ぼこ/かたくちいわし (煮干し)	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)/しょう が	ぎゅうにゅう ◆ごまだれそうめん	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 31.8 g 食塩相当量 3.9 g
21	かれーらいす たまごすーぶ とりにくのからあげ ぶろっこりーのまよやき まかにさらだ ぐれーぶぜりー	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/こぶたグレ ーゼリ/薄力粉/無 塩バター/グラニュー 糖	豚小間/たまご/鶏若 鶏肉モモ(皮付き)/ ロースハム/牛乳 900ml	にんじん/玉葱/オク ラ/ブロッコリー/ きゅうり/西洋かぼ ちゃ	ぎゅうにゅう ◆ばんがきんくつきー	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 30.4 g 食塩相当量 3.1 g
22	こーんぱん かぼちゃのかれーすーぶ とりにくのおれんじやき かいそうさらだ ばなな	ロールパン/とうもろ こし缶詰(ホ-ル)/マー 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)	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	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶおにぎり	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.6 g
24	ごはん みそしる はんぱーぐ ほうれんそうこーんそてー さつまいもさらだ めろん	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) /プレミックス粉(ホ- ル/玉印)/白玉粉/ガラ	絹ごし豆腐/かたくち いわし(煮干し)/豚ひ き肉/たまご/牛乳1 L	なめこ/玉葱/ほうれ んそう/きゅうり/に んじん/メロン(温室)	むぎちや ◆もちもちどーなつ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 2.2 g
25	ごはん けんちんじる あじのかばやき れんこんのきんぴら ひじきのさらだ めろん	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/ピザクラスト	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(スリ/釜、乾) /かに風味かまぼこ/ 牛乳900ml/鶏小間/ ピザ用チーズ/刻みの	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)	ぎゅうにゅう ◆てりやきちきんのびざ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 3.0 g
26	どらいかれー きゃべつこーんすーぶ とりにくのてりやき なないろさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/サラダ油/ごま 油/白ごま(いり)	豚ひき肉/ベーコン/ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) /鶏若鶏肉ささ身/干 ひじき(スリ/釜、乾) /サラダチーズ/まぐ ろ缶詰(油漬/フレーク)	玉葱/にんじん/青 ピーマン/グリーンピー ス(冷凍)/トマト缶詰 (ホ-ル)/キャベツ /だいこん/きゅうり /レッドキャベツ/パ ナナ	むぎちや ◆つなとごまのおにぎり	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 24.5 g 食塩相当量 2.6 g
27	にくみそうどん ぼてとすーぶ さかなのみそまよねーず かぼちゃのふくめに きゅうりのしらすあえ すいか	うどん(ゆで)/三温糖 /ごま油/かたくり粉 /じゃがいも/とうも ろこし缶詰(ホ-ル)/水 稲穀粒(精白米)	豚ひき肉/ベーコン/ めかじき/しらす干し (半乾燥品)/牛乳 900ml/プロセスチー ーズ	ズッキーニ/赤ピーマ ン/ねぎ/しょうが/ にんにく(りん茎)/玉 葱/日本かぼちゃ/ きゅうり/キャベツ/ 小玉すいか/にんじん /レタス	ぎゅうにゅう ◆たこらいす	エネルギー 607 kcal たんぱく質 31.8 g 脂 質 26.0 g 食塩相当量 3.7 g
28	ごはん みそしる まーぼーどうふ れいしやぶちゅうかさ らだ ごぼうすていっくに ばなな	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/薄力 粉/パン粉(乾燥)/サ ラダ油	かたくちいわし(煮干 し)/木綿豆腐/豚ひ き肉/豚ロース(赤肉) /牛乳1L/ロースハ ム	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/ ブロッコリー/もやし/ ごぼう/バナナ	ぎゅうにゅう ◆はむかつさんど	エネルギー 588 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 3.3 g
29	じゃむさんど れたすすーぶ さかなのみそまよねーず わかめのなめたけあえ ばなな	食パン(市販品)/いち ごジャム(低糖度)/ 黒ごま(いり)/水稲 穀粒(精白米)	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/塩ざけ	レタス/ブロッコリー/も やし/きゅうり/えの きたけ(味付け瓶詰)/ バナナ	ぎゅうにゅう ◆さけおにぎり	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.9 g
31	ぎゅうにゅうぱん じゅりあんぬすーぶ ちきんかれーふらい さつまいものあまに すいか	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	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/小玉すいか	むぎちや ◆ゆでとうもろこし	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.0 g

(★印はアレルギー除去対象食品)

月平均栄養価	エネルギー 564 kcal	タンパク 24.9 g
	脂 質 22.3 g	食塩相当 3.1 g