

令和5年

10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			
2 月	ごはん みそしる やきさけ れんこんのきんぴら かいそうさらだ りんご	水稲穀粒(精白米)／白 ごま(いり)／三温糖 ／サラダ油／ごま油 ／フランスパン／有塩パ ター／グラニュー糖	絹ごし豆腐／かたくち いわし(煮干し)／甘塩 鮭／湯通し塩蔵わかめ (塩抜き)／かに風味か まぼこ／牛乳	なめこ／れんこん きゅうり／りんご	ぎゅうにゅう ◆らすく	1杯分 - たんぱく質 24.6 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.9 g	551 kcal
3 火	どらいかれー こーんぼたーじゅ なないるさらだ あおのりぼてと ぶどう	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(クリーム) ／三温糖／サラダ油 ／ごま油／じゃがいも ／パイ皮／グラニュー糖	豚ひき肉／牛乳1L ／鶏若鶏肉ささ身／干ひ じき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)／ ／サラダチーズ／あおの り／牛乳／たまご	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 (ホール)／だいこん ／きゅうり／レッド キャベツ／巨峰／西洋	ぎゅうにゅう めろんぼん	1杯分 - たんぱく質 21.5 g 脂 質 25.3 g 食塩相当量 3.6 g	613 kcal
4 水	みそらーめん とりにくのアップルスやき のりしおなむる れんこんちつぶ かき	中華めん(ゆで)／と うもろこし缶詰(ホイル) ／三温糖／ごま油／かた くり粉／上白糖／薄力 粉／コーンスターチ	豚ひき肉／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／刻みのり ／牛乳1L／クリーム チーズ／たまご／クリーム (乳脂肪・植物性脂肪) ／明治ブルガリアヨー	キャベツ／にんじん ／ブロッコリー／もやし ／にんじん／にんにく (りん茎)／はくさい ／れんこん／かき(甘が き)／レモン(果汁、生)	ぎゅうにゅう ◆べいくどちーずけーき	1杯分 - たんぱく質 24.6 g 脂 質 31.4 g 食塩相当量 2.2 g	583 kcal
5 木	ごはん きのこじる さんまのかばやき ちぐさあえ にくどうふ ぶどう	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／上白糖／ごま (いり)／しらたき ／三温糖／サンドイッチ 食パン／いちごジャム (低糖度)／有塩バター	豚小間／かたくちいわ し／さんま／たまご ／油揚げ／焼き豆腐／牛 乳	にんじん／生しいたけ (菌床栽培、生)／ほん しめじ／えのきたけ ／なめこ／ほうれんそう ／ブロッコリー／もやし ／巨峰	ぎゅうにゅう ◆じゃむばたーさんど	1杯分 - たんぱく質 23.0 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 2.4 g	559 kcal
6 金	ちゅうかうりおこわ はくさいのちゅうかすーぶ さけのさいきょうやき さつまいものあまに いかさらだ なし	もち米／水稲穀粒(精 白米)／日本ぐり／か たくり粉／ごま油／三 温糖／さつまいも／上 白糖／サフラワー油 ／プレミックス粉(和ケ ーキ)	豚ひき肉／絹ごし豆腐 ／しろさけ／いかくん 製／たまご	こまつな／干し椎茸 ／にんじん／たけのこ (ゆで)／しょうが／は くさい／ねぎ／えのき たけ／きくらげ(乾)／ きゅうり／セロリー	むぎちや ◆ほっとけーき	1杯分 - たんぱく質 22.3 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 1.5 g	548 kcal
7 土	うんどうかい (ぱん・りんごじゅーす・みかんを配ります)						
10 火	ほうとううどん とうふうりまつかぜやき だいこんとつなのにつけ ごしきさらだ かき	うどん(ゆで)／パン粉 (乾燥)／三温糖／白ご ま(いり)／普通はる さめ(乾)／サラダ油 ／ごま油／パイ皮／グラ ニュー糖／あんずジャ	豚小間／かたくちいわ し(煮干し)／鶏若鶏肉 ひき肉／木綿豆腐／ま ぐる缶詰(油漬ﾌﾙｸﾗｲ ﾄ)／ローズハム／たま ご／牛乳1L	西洋かぼちゃ／玉葱 ／にんじん／ほうれんそ う／ねぎ／だいこん ／きゅうり／かき(甘が き)／りんご	ぎゅうにゅう ◆あつがるばい	1杯分 - たんぱく質 20.7 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 2.3 g	553 kcal
11 水	きのこごはん みそしる とりにくのからあげ そうめんさらだ ごぼうのごまよごし	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／サフラワー 油／そうめん・ひやむ ぎ(乾)／ごま油／黒ご ま(いり)／蒸し中華 めん／サラダ油	油揚げ／絹ごし豆腐 ／湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／かたくちいわ し(煮干し)／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／かに風 味かまぼこ／豚小間	えのきたけ(味付け瓶 詰)／生しいたけ(菌床 栽培、生)／ほんしめ じ／にんじん／グリーン ピース(冷凍)／きゅう り／ごぼう／日本なし	むぎちや ◆やきそば	1杯分 - たんぱく質 22.7 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 4.2 g	557 kcal
12 木	こつぺばん えいようすいとん さかなのこーんやき はくさいのきざみのりさら かふうきゅうり りんご	コッペパン／有塩パ ター／薄力粉／じゃがい も／とうもろこし缶 詰(ホイル)／とうもろ こし缶詰(クリーム)／三 温糖／サラダ油／ごま 油	牛乳1L／豚小間／め かじき／パルメザン チーズ／しらす干し (半乾燥品)／刻みのり	にんじん／玉葱／ほう れんそう／はくさい ／きゅうり／りんご	むぎちや ◆しがれっと	1杯分 - たんぱく質 22.7 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 3.0 g	550 kcal
13 金	ごはん すましじる さばのみそに ごもくまめ こまつないそあえ かき	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／さつまいも／サ ラダ油	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／かたくちいわ し(煮干し)／まさば ／大豆(国産、ゆで)／り しりこんぶ(素干し)／ 焼き竹輪／焼きのり	えのきたけ／しょうが ／ごぼう／にんじん ／こまつな／かき(甘が き)	ぎゅうにゅう ◆さつまいもすていっく	1杯分 - たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.9 g	482 kcal
14 土	きやろぶばん たまごすーぶ さけのむにえる きやべつかにかまさらだ ばなな	キャラパン／かたく り粉／薄力粉／有塩パ ター／白ごま(すり) ／水稲穀粒(精白米)	たまご／しろさけ／か に風味かまぼこ／牛乳 ／かつお加工品(かつ お節)	キャベツ／きゅうり ／バナナ	ぎゅうにゅう ◆おかかおにぎり	1杯分 - たんぱく質 22.4 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.4 g	510 kcal
16 月	ぎゅうにゅうばん じゅりあんぬすーぶ ぼてとみーとぐらたん ほうれんそうこーんそてー れんこんさらだ かき	牛乳パン／じゃがいも ／とうもろこし缶詰 (ホイル)／有塩バター ／三温糖／白ごま(す り)／水稲穀粒(精白 米)／蒸し中華めん	ベーコン／豚ひき肉 ／ピザ用チーズ／ローズ ハム／なると	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)／トマト缶詰(ホー ル)／ほうれんそう ／れんこん／きゅうり	りんごじゅーす ◆そばめし	1杯分 - たんぱく質 19.6 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 3.8 g	570 kcal
17 火	どらいかれー こーんぼたーじゅ なないるさらだ あおのりぼてと ぶどう	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(クリーム) ／三温糖／サラダ油 ／ごま油／じゃがいも ／さつまいも	豚ひき肉／牛乳1L ／鶏若鶏肉ささ身／干ひ じき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)／ ／サラダチーズ／あおの り／牛乳	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 (ホール)／だいこん ／きゅうり／レッド キャベツ／巨峰	ぎゅうにゅう やきいも	1杯分 - たんぱく質 20.6 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 3.4 g	589 kcal
18 水	みそらーめん とりにくのアップルスやき のりしおなむる れんこんちつぶ かき	中華めん(ゆで)／と うもろこし缶詰(ホイル) ／三温糖／ごま油／かた くり粉／上白糖／薄力 粉／コーンスターチ	豚ひき肉／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／刻みのり ／牛乳1L／クリーム チーズ／たまご／クリーム (乳脂肪・植物性脂肪) ／明治ブルガリアヨー	キャベツ／にんじん ／ブロッコリー／もやし ／にんじん／にんにく (りん茎)／はくさい ／れんこん／かき(甘が き)／レモン(果汁、生)	ぎゅうにゅう ◆べいくどちーずけーき	1杯分 - たんぱく質 24.6 g 脂 質 31.4 g 食塩相当量 2.2 g	583 kcal
19 木	ごはん きのこじる さんまのかばやき ちぐさあえ にくどうふ ぶどう	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／上白糖／ごま (いり)／しらたき ／三温糖／サンドイッチ 食パン／いちごジャム (低糖度)／有塩バター	豚小間／かたくちいわ し／さんま／たまご ／油揚げ／焼き豆腐／牛 乳	にんじん／生しいたけ (菌床栽培、生)／ほん しめじ／えのきたけ ／なめこ／ほうれんそう ／ブロッコリー／もやし ／巨峰	ぎゅうにゅう ◆じゃむばたーさんど	1杯分 - たんぱく質 23.0 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 2.4 g	559 kcal

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 金	ちゅうかふうくりおこわ はくさいのちゅうかすーぶ さけのさいきょうやき さつままいのあまに いかさらだ なし	もち米/水稲穀粒(精 白米)/日本ぐり/か たくり粉/ごま油/三 温糖/さつまいも/上 白糖/サフラワー油/ プレミックス粉(ホトケ 抄用)	豚ひき肉/絹ごし豆腐 /しろさけ/いかくん 製/たまご	こまつな/干し椎茸/ にんじん/たけのこ (ゆで)/しょうが/は くさい/ねぎ/えのき たけ/きくらげ(乾) /きゅうり/セロリー/ 日本なし	むぎちや ◆ほっとけーき	エネルギー たんぱく質	548 kcal 22.3 g	
21 土	とうにゅうろーる おにおんすーぶ とりにくのてりやき だいこんとつなのさらだ ばなな	豆乳ロール/三温糖/ 水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /まぐろ缶詰(油漬フル 缶付)/牛乳/わかめ ご飯の素	玉葱/だいこん/きゅ うり/バナナ	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	エネルギー たんぱく質	512 kcal 18.8 g	
23 月	ごはん みそしる やきさけ れんこんのきんぴら かいそうさらだ りんご	水稲穀粒(精白米)/白 ごま(いり)/三温糖 /サラダ油/ごま油/ フランスパン/有塩パ ター/グラニュー糖	絹ごし豆腐/かたくち いわし(煮干し)/甘塩 鮭/湯通し塩蔵わかめ (塩抜き)/かに風味か まぼこ/牛乳	なめこ/れんこん/ きゅうり/りんご	ぎゅうにゅう ◆らすく	エネルギー たんぱく質	551 kcal 24.6 g	
24 火	ほうとううどん とうふいりまつかぜやき だいこんとつなのにつけ ごしきさらだ かき	うどん(ゆで)/パン粉 (乾燥)/三温糖/白ご ま(いり)/普通はる さめ(乾)/サラダ油/ ごま油/パイ皮/グラ ニュー糖/あんずジャ ム(高糖度)	豚小間/かたくちいわ し(煮干し)/鶏若鶏肉 ひき肉/木綿豆腐/ま ぐろ缶詰(油漬フル缶 付)/ロースハム/たま ご/牛乳1L	西洋かぼちゃ/玉葱/ にんじん/ほうれんそ う/ねぎ/だいこん/ きゅうり/かき(甘が き)/りんご	ぎゅうにゅう ◆あつるばい	エネルギー たんぱく質	553 kcal 20.7 g	
25 水	きのこごはん みそしる とりにくのからあげ そうめんさらだ ごぼうのごまよごし なし	水稲穀粒(精白米)/か たくり粉/サフラワー 油/そうめん・ひやむ ぎ(乾)/ごま油/黒ご ま(いり)/蒸し中華 めん/サラダ油	油揚げ/絹ごし豆腐/ 湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)/かたくちいわ し(煮干し)/鶏若鶏肉 モモ(皮付き)/かに風 味かまぼこ/豚小間	えのきたけ(味付け瓶 詰)/生しいたけ(菌床 栽培、生)/ほんしめ じ/にんじん/グリーン ピース(冷凍)/きゅう り/ごぼう/日本なし /キャベツ/ブロッコリ	むぎちや ◆やきそば	エネルギー たんぱく質	557 kcal 22.7 g	
26 木	こっぺぱん えいようすいとん さかなのこーんやき はくさいのきざみのりさら かふうきゅうり りんご	コッペパン/有塩パ ター/薄力粉/じゃがい も/とうもろこし缶 詰(ホム)/とうもろこ し缶詰(クリーム)/三温糖 /サラダ油/ごま油/ 養蚕きのこ/グラ	牛乳1L/豚小間/め かじき/パルメザン チーズ/しらす干し (半乾燥品)/刻みのり	にんじん/玉葱/ほう れんそう/はくさい/ きゅうり/りんご	むぎちや ◆しがれっと	エネルギー たんぱく質	550 kcal 22.7 g	
27 金	ごはん すましじる さばのみそに ごもくまめ こまつないそあえ かき	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/蒸しパン粉/黒 砂糖/日本ぐり(甘露 煮)	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)/かたくちいわ し(煮干し)/まさば/ 大豆(国産、ゆで)/り しりこんぶ(素干し)/ 焼き竹輪/焼きのり/ 牛乳	えのきたけ/しょうが /ごぼう/にんじん/ こまつな/かき(甘が き)	ぎゅうにゅう ◆くりいりこくとうむしば	エネルギー たんぱく質	505 kcal 21.9 g	
28 土	きやろぶぱん たまごすーぶ さけのむにえる きゃべつかにかまさらだ ばなな	キャロブパン/かたく り粉/薄力粉/有塩パ ター/白ごま(すり) /水稲穀粒(精白米)	たまご/しろさけ/か に風味かまぼこ/牛乳 /かつお加工品(かつ お節)	キャベツ/きゅうり/ バナナ	ぎゅうにゅう ◆おかかおにぎり	エネルギー たんぱく質	510 kcal 22.4 g	
30 月	ぎゅうにゅうぱん じゅりあんぬすーぶ ぼてとみーとぐらたん ほうれんそうこーんそてー れんこんさらだ かき	牛乳パン/じゃがいも /とうもろこし缶詰 (ホム)/有塩バター/ 三温糖/白ごま(す り)/水稲穀粒(精白 米)/蒸し中華めん	ベーコン/豚ひき肉/ ピザ用チーズ/ロース ハム/なると	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)/トマト缶詰(ホー ル)/ほうれんそう/ れんこん/きゅうり/ かき(甘がき)/あんぱ	りんごじゅーす ◆そばめし	エネルギー たんぱく質	570 kcal 19.6 g	
31 火	どらいかれー こーんぼたーじゅ なないろさらだ あおのりぼてと ぶどう	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし缶詰(クリ ム)/三温糖/サラダ油/ ごま油/じゃがいも/ パイ皮/グラニュー糖	豚ひき肉/牛乳1L/ 鶏若鶏肉さき身/干ひ じき(スプリング、乾)/ サラダチーズ/あおの り/牛乳/たまご	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 (ホール)/だいこん /きゅうり/レッド キャベツ/巨峰/西洋 かぼちゃ	ぎゅうにゅう はろういんめろんぱん	エネルギー たんぱく質	613 kcal 21.5 g	
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	552 kcal	タンパク質	22.0 g
					脂 質	20.0 g	食塩相当量	2.7 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

エネルギー 552 kcal
脂 質 20.0 g
タンパク質 22.0 g
食塩相当量 2.7 g