

令和5年

10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		
2 月	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) 焼鮭 れんこんのきんぴら 海藻サラダ	水稲穀粒(精白米)／白 ごま(いり)／三温糖 ／サラダ油／ごま油	牛乳1L／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／バナナ	牛乳 ◆塩にぎり 果物(バナナ) 牛乳	17歳 - 482 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.8 g
3 火	ドライカレー コーンポタージュ 七色サラダ 青のりポテト	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	4	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／バナナ	牛乳 メロンパン 果物(バナナ) 牛乳	17歳 - 596 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.8 g
4 水	ご飯 味噌汁 鶏肉のアップルソース焼き のり塩ナムル レンコンチップ	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(ホール) ／三温糖／ごま油／か たくり粉／メロンパン	牛乳900ml／豚ひき肉 ／鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／刻みのり／牛乳 1L	キャベツ／にんじん ／ブロッコリー／もやし ／ら／りんご／にんにく (りん茎)／はくさい ／れんこん／バナナ	牛乳 ミルクパン 果物(バナナ) 牛乳	17歳 - 438 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.6 g
5 木	ご飯 きのこ汁 秋刀魚の蒲焼き 千草和え 肉豆腐	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／有塩バター	牛乳900ml／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 ／バナナ	牛乳 ◆バターサンド 果物(バナナ) 牛乳	17歳 - 491 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.0 g
6 金	ご飯 白菜の中華スープ 鮭の西京焼き さつまいもの甘煮 いかサラダ	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(ホット	牛乳900ml／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	麦茶 ◆ホットケーキ 果物(梨) 牛乳	17歳 - 487 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.3 g
7 土	運動会 (パン・りんごジュース・みかんを配ります)					
10 火	ご飯 ほうとう風味味噌汁 豆腐入り松風焼き 大根とツナの煮付け 五色サラダ	水稲穀粒(精白米)／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	牛乳1L／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 (油漬フレーイト)／ロ ースハム／たまご	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／バナナ	牛乳 ◆茶飯おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	17歳 - 496 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.7 g
11 水	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鶏肉の唐揚げ そうめんサラダ ごぼうの胡麻ごし	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)／豆乳ロー ール	牛乳900ml／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	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／グリン ピース(冷凍)／きゅう り／ごぼう／日本なし	麦茶 豆乳ロール 果物(梨) 牛乳	17歳 - 446 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 3.2 g
12 木	コッペパン 栄養すいとん 魚のクリームコーン焼き 白菜の刻みのりサラダ 華風きゅうり	コッペパン／じゃがい も／有塩バター／と うもろこし缶詰(ホール) ／とうもろこし缶詰(ク リーム)／三温糖／サ ラダ油 ／ごま油／水稲穀粒	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／バナナ	麦茶 ◆塩おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	17歳 - 507 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.3 g
13 金	ご飯 すまし汁(わかめ・えのき 鯖のみそ煮 ／五目豆 小松菜の磯和え	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／さつまいも／サ ラダ油	牛乳1L／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	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)／バナナ	牛乳 ◆さつま芋スティック 果物(バナナ) 牛乳	17歳 - 498 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.5 g
14 土	キャラパン 卵スープ 鮭のムニエル キャベツかにかまサラダ	キャラパン／かたく り粉／薄力粉／有塩バ ター／白ごま(すり) ／ノンエッグマヨネ ーズ／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／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	牛乳 ◆おかかおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	17歳 - 463 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.0 g
16 月	牛乳パン ジュリアンヌスープ ポテトミートグラタン 朴ソウとコーンのソテー れんこんサラダ	牛乳パン／じゃがい も／とうもろこし缶詰 (ホール)／有塩バター ／三温糖／白ごま(す り)／水稲穀粒(精白 米)	牛乳900ml／ベーコン ／豚ひき肉／ピザ用 チーズ／ロースハム	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	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	17歳 - 459 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.8 g
17 火	ドライカレー コーンポタージュ 七色サラダ 青のりポテト	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	牛乳1L／豚ひき肉 ／鶏若鶏肉ささ身／干 ひじき(ステルス釜、乾) ／サラダチーズ／あお 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／バナナ	牛乳 ◆焼き芋 果物(バナナ) 牛乳	17歳 - 547 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.8 g
18 水	ご飯 味噌汁 鶏肉のアップルソース焼き のり塩ナムル レンコンチップ	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(ホール) ／三温糖／ごま油／か たくり粉／メロンパン	牛乳900ml／豚ひき肉 ／鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／刻みのり／牛乳 1L	キャベツ／にんじん ／ブロッコリー／もやし ／ら／りんご／にんにく (りん茎)／はくさい ／れんこん／バナナ	牛乳 ミルクパン 果物(バナナ) 牛乳	17歳 - 438 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.6 g
19 木	ご飯 きのこ汁 秋刀魚の蒲焼き 千草和え 肉豆腐	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／有塩バター	牛乳900ml／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 ／バナナ	牛乳 ◆バターサンド 果物(バナナ) 牛乳	17歳 - 491 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.0 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 金	ご飯 白菜の中華スープ 鮭の西京焼き さつまいもの甘煮 いかサラダ	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(ホット 着用)	牛乳900ml／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	麦茶 ◆ホットケーキ 果物(梨) 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.3 g
21 土	豆乳ロール オニオンスープ 鶏肉の照焼き 大根とツナのサラダ	豆乳ロール／三温糖／ 水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／まぐろ 缶詰(油漬フレーク)／ 牛乳／わかめご飯の素	玉葱／だいこん／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 437 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.9 g
23 月	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) 焼鮭 れんこんのきんぴら 海藻サラダ	水稲穀粒(精白米)／白 ごま(いり)／三温糖 ／サラダ油／ごま油	牛乳1L／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／バナナ	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.8 g
24 火	ご飯 ほうとう風味味噌汁 豆腐入り松風焼き 大根とツナの煮付け 五色サラダ	水稲穀粒(精白米)／バ 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	牛乳1L／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 (油漬フレーク)／ロー スハム／たまご	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／バナナ	牛乳 ◆茶飯おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.7 g
25 水	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鶏肉の唐揚げ そうめんサラダ ごぼうの胡麻ごし	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)／豆乳ロー ール	牛乳900ml／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	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	麦茶 豆乳ロール 果物(梨) 牛乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 3.2 g
26 木	コッペパン 栄養すいとん 魚のクリームコーン焼き 白菜の刻みのりサラダ 華風きゅうり	コッペパン／じゃがい も／有塩バター／とう もろこし缶詰(ホ-ル)／ とうもろこし缶詰(ク リ-ム)／三温糖／サラ ダ油 ／ごま油／水稲穀粒 (精白米)	牛乳1L／豚小間／め かじき／バルメザン 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／バナナ	麦茶 ◆塩にぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.3 g
27 金	ご飯 すまし汁(わかめ・えのき 鯖のみそ煮 五目豆 小松菜の磯和え	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／蒸しパン粉／日 本ぐり(甘露煮)	牛乳1L／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)／バナナ	牛乳 ◆栗入り蒸しパン 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.7 g
28 土	キャラロパン 卵スープ 鮭のムニエル キャベツかにかまサラダ	キャラロパン／かたく り粉／薄力粉／有塩バ ター／白ごま(すり) ／ノンエッグマヨネ ーズ／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／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	牛乳 ◆おかかおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.0 g
30 月	牛乳パン ジュリアンヌスープ ポテトミートグラタン 納豆とコーンのソテー れんこんサラダ	牛乳パン／じゃがい も／とうもろこし缶詰 (ホ-ル)／有塩バター ／三温糖／白ごま(す り)／水稲穀粒(精白 米)	牛乳900ml／ベー コン ／豚ひき肉／ピザ用 チーズ／ロースハム	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 ／バナナ	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.8 g
31 火	ドライカレー コーンポタージュ 七色サラダ 青のりポテト	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	牛乳1L／豚ひき肉 ／鶏若鶏肉さき身／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 ース(冷凍)／トマト缶 詰(ホ-ル)／だいこん ／きゅうり／レッド キャベツ／バナナ	牛乳 メロンパン 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.8 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー 486 kcal	タンパク質 19.8 g
月 平均 栄 養 価					脂 質 17.0 g	食塩相当量 2.1 g