

令和5年

11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
1 水	ごはん すましじる さわらのさいきょうやき ちくぜんに こまつないそあえ かき	水稲穀粒(精白米)／花 麩／三温糖／さといも ／薄力粉／サラダ油／ とうもろこし缶詰(ホ ル)	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／かつお加工品 (かつお節)／さわら ／鶏小間／焼きのり／牛 乳1L／牛乳／豚ひき 肉／サラダチーズ／ピ ーナ	にんじん／ごぼう／れ んこん／こまつな／か き(甘がき)／玉葱／青 ピーマン	ぎゅうにゅう ◆びざまん	1杯分 - たんぱく質	554 kcal 25.4 g
2 木	ほうとううどん しろみさかなのほいるやき ゆでぶろっこりー ひじきのさらだ みかん	うどん(ゆで)／とうも ろこし缶詰(ホル)／三 温糖／ごま油／薄力粉 ／無塩バター／グラ ニュー糖	豚小間／かたくちいわ し(煮干し)／めかじき ／ピザ用チーズ／干ひ じき(アリス釜、乾)／ かに風味かまぼこ／牛 乳900ml／きな粉(大 豆)	西洋かぼちゃ／玉葱 ／にんじん／ほうれんそ う／グリーンピース(冷 凍)／えのきたけ／ほ んしめじ／ブロッコ リー／きゅうり／えだ 豆	ぎゅうにゅう ◆きなこぼうんどけき	1杯分 - たんぱく質	579 kcal 27.2 g
4 土	ちーずぱん ちきんすーぶ とりのよーぐるとみそやき いたりあんさらだ ばなな	コッペパン／かたくり 粉／三温糖／サフラ ワー油／黒ごま(い り)／水稲穀粒(精白 米)	プロセスチーズ／鶏小 間／鶏若鶏肉モモ(皮 付き)／明治フルガリ アヨーグルト／ローズ ハム／サラダチーズ ／牛乳／塩ざけ	にんじん／えのきたけ ／ほうれんそう／干し 椎茸／にんにく(りん 茎)／しょうが／きゅ うり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆さけおにぎり	1杯分 - たんぱく質	583 kcal 27.4 g
6 月	ごはん みそしる やきさけ つなとじゃがいものにつけ きゅうりのしらすあえ みかん	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／三温糖	絹ごし豆腐／かたくち いわし／甘塩鮭／まぐ ろ缶詰(油漬フルクライ ト)／しらす干し(半乾 燥品)／牛乳1L／かつ お加工品(かつお節)／サ ラダチーズ	はくさい／玉葱／グリ ンピース(冷凍)／きゅ うり／キャベツ／温州 蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆おかかちーずおにぎり	1杯分 - たんぱく質	530 kcal 25.2 g
7 火	ごはん まかにすーぶ まーぼーどうふ きりほしだいこんのにつけ はくさいのきざみのりさら りんご	水稲穀粒(精白米)／ ABCマカロニ／ごま油 ／三温糖／かたくり粉 ／サラダ油／サンド イッチ食パン／有塩パ ター	木綿豆腐／豚ひき肉 ／鶏若鶏肉ひき肉／し らす干し(半乾燥品)／刻 みのり／牛乳900ml ／きな粉(大豆)	玉葱／キャベツ／ねぎ ／にんじん／にら／に んにく(りん茎)／しょ うが／切干しだいこん ／はくさい／りんご	ぎゅうにゅう ◆きなこさんど	1杯分 - たんぱく質	553 kcal 19.1 g
8 水	いそうどん ひじきだんごあますあんか にんじんしりしり ばんがきんさらだ かき	うどん(ゆで)／三温糖 ／かたくり粉／ごま油 ／白ごま(すり)／水 稲穀粒(精白米)／薄力 粉／パン粉(乾燥)	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／豚小間／かた くちいわし(煮干し)／ 豚ひき肉／干ひじき(ア リス釜、乾)／ツナ ／チャーシュー／まぐろ缶詰 (油漬)	にんじん／玉葱／干し 椎茸／ねぎ／しょうが ／西洋かぼちゃ／きゅ うり／かき(甘がき)／ あんぱんまんスイー トりん	りんごじゅーす ◆らいすころつけ	1杯分 - たんぱく質	567 kcal 22.9 g
9 木	こっぺぱん こーんしちゅー さけふらい かふうきゅうり ほいるさらだ みかん	コッペパン／有塩パ ター／じゃがいも／と うもろこし缶詰(ホ ル)／薄力粉／パン粉(乾 燥)／サフラワー油 ／三温糖／ごま油／さつ まい	豚小間／牛乳1L／し らす／たまご	玉葱／にんじん／きゅ うり／キャベツ／温州 蜜柑(普通、生)	むぎちや ◆すいーとぼてと	1杯分 - たんぱく質	568 kcal 20.7 g
10 金	かれーらいす はくさいのちゅうかすーぶ れんこんのきんぴら なないろさらだ りんご	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／かたくり 粉／ごま油／白ごま (いり)／三温糖／サ ラダ油／食パン(市販 品)／上白糖／有塩パ ター	豚小間／絹ごし豆腐 ／鶏若鶏肉さき身／干ひ じき(アリス釜、乾)／ サラダチーズ／牛乳 900ml／たまご／牛乳 1L	にんじん／玉葱／はく さい／ねぎ／えのきた け／きくらげ(乾)／れ んこん／だいこん ／きゅうり／レッドキャ ベツ／りんご	ぎゅうにゅう ◆ふれんちとーすと	1杯分 - たんぱく質	555 kcal 18.6 g
11 土	しろぱん きゃべつべーこんすーぶ たんどりーちきん はくさいとはむのさらだ ばなな	白パン／水稲穀粒(精 白米)	ベーコン／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／明治フル ガリアヨーグルト ／ローズハム／牛乳／か つお加工品(かつお節)	キャベツ／玉葱／にん にく(りん茎)／はくさ い／バナナ	ぎゅうにゅう ◆おかかおにぎり	1杯分 - たんぱく質	507 kcal 19.7 g
13 月	ぎゅうにゅうぱん はくさいとりだんごすーぶ さかなのこーんやき ほうれんそうこーんそてー れんこんさらだ みかん	牛乳パン／かたくり粉 ／ごま油／とうもろこ し缶詰(ホル)／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	鶏若鶏肉ひき肉／めか じき／パルメザンチー ーズ／ローズハム／牛乳 900ml／油揚げ	あさつき／しょうが ／はくさい／ほうれんそ う／れんこん／きゅ うり／にんじん／温州 蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆いなりずし	1杯分 - たんぱく質	614 kcal 28.7 g
14 火	かれーうどん ちきんふれーくやき あおのりぼてと いささらだ りんご	うどん(ゆで)／パン粉 (半生)／コーンフレ ーク／じゃがいも／サ ラダ油／三温糖／サフ ラワー油／ごま油／さ といも／糸こんにやく	牛乳1L／豚小間／鶏 若鶏肉モモ(皮付き)／ パルメザンチーズ／あ おのり／いかくん製 ／木綿豆腐／油揚げ／か たくちいわし(煮干し)	にんじん／玉葱／ほう れんそう／きゅうり ／セロリー／りんご／だ いこん／ねぎ／ごぼ うり	むぎちや ◆いもに	1杯分 - たんぱく質	504 kcal 23.9 g
15 水	せきはん すましじる さわらのさいきょうやき ちくぜんに こまつないそあえ かき	もち米／水稲穀粒(精 白米)／黒ごま(いり) ／花麩／三温糖／さ といも／蒸しパン粉／ いちごジャム(低糖度)	ささげ(乾)／湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き)／ かつお加工品(かつお 節)／さわら／鶏小間 ／焼きのり／牛乳1L	にんじん／ごぼう／れ んこん／こまつな／か き(甘がき)	ぎゅうにゅう ◆こうはくむしぱん	1杯分 - たんぱく質	562 kcal 27.2 g
16 木	ほうとううどん しろみさかなのほいるやき ゆでぶろっこりー ひじきのさらだ みかん	うどん(ゆで)／とうも ろこし缶詰(ホル)／三 温糖／ごま油／薄力粉 ／無塩バター／グラ ニュー糖	豚小間／かたくちいわ し(煮干し)／めかじき ／ピザ用チーズ／干ひ じき(アリス釜、乾)／ かに風味かまぼこ／牛 乳900ml／きな粉(大 豆)	西洋かぼちゃ／玉葱 ／にんじん／ほうれんそ う／グリーンピース(冷 凍)／えのきたけ／ほ んしめじ／ブロッコ リー／きゅうり／えだ 豆	ぎゅうにゅう ◆きなこぼうんどけき	1杯分 - たんぱく質	579 kcal 27.2 g
17 金	ごはん きのこじる しろみさかなのみみじやき ひじきまめ だいこんのわふうさらだ みかん	水稲穀粒(精白米)／大 豆油／三温糖／白ごま (いり)／黒ごま食 パン	豚小間／かたくちいわ し(煮干し)／サ／干ひ じき(アリス釜、乾)／ 焼き竹輪／大豆(国産 ゆで)／湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)／かつお 加工品(かつお節)	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／だいこん ／きゅうり／温州蜜柑 (普通、生)	ぎゅうにゅう ◆かるしうむとーすと	1杯分 - たんぱく質	503 kcal 23.3 g
18 土	ちーずぱん ちきんすーぶ とりのよーぐるとみそやき いたりあんさらだ ばなな	コッペパン／かたくり 粉／三温糖／サフラ ワー油／黒ごま(い り)／水稲穀粒(精白 米)	プロセスチーズ／鶏小 間／鶏若鶏肉モモ(皮 付き)／明治フルガリ アヨーグルト／ローズ ハム／サラダチーズ ／牛乳／塩ざけ	にんじん／えのきたけ ／ほうれんそう／干し 椎茸／にんにく(りん 茎)／しょうが／きゅ うり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆さけおにぎり	1杯分 - たんぱく質	583 kcal 27.4 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	タンパク質	
20 月	ごはん みそしる やさきけ つなとじゃがいものにつけ きゅうりのしらすあえ みかん	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／三温糖	絹ごし豆腐／かたくち いわし／甘塩鮭／まぐ ろ缶詰(油漬フレークイ ト)／しらす干し(半乾燥 品)／牛乳1L／かつお 加工品(かつお節)／サ ラダチーズ	はくさい／玉葱／グリ ンピース(冷凍)／きゅ うり／キャベツ／温州 蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆おかかちーずおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	530 kcal 25.2 g 13.2 g 3.1 g	
21 火	ごはん まかにすーぶ まーぼーどうふ きりぼしだいのにつけ はくさいのきざみのりさら りんご	水稲穀粒(精白米)／ ABCマカロニ／ごま油 ／三温糖／かたくり粉 ／サラダ油／サンド イッチ食パン／有塩パ ター	木綿豆腐／豚ひき肉／ 鶏若鶏肉ひき肉／しら す干し(半乾燥品)／刻 みのり／牛乳900ml／ きな粉(大豆)	玉葱／キャベツ／ねぎ ／にんじん／にら／に んにく(りん茎)／しょ うが／切干しだいこん ／はくさい／りんご	ぎゅうにゅう ◆きなこさんど	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	553 kcal 19.1 g 19.9 g 2.9 g	
22 水	いそうどん ひじきだんごあまずあんか にんじんしりしり ばんがきんさらだ かき	うどん(ゆで)／三温糖 ／かたくり粉／ごま油 ／白ごま(すり)／水 稲穀粒(精白米)／薄力 粉／パン粉(乾燥)	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／豚小間／かた くちいわし(煮干し)／ 豚ひき肉／干ひじき(ス テルス釜、乾)／ツナ ちゃんく／まぐろ缶詰 (油漬フレークイ)／鶏若 鶏肉ひき肉／プロセス	にんじん／玉葱／干し 椎茸／ねぎ／しょうが ／西洋かぼちゃ／きゅ うり／かき(甘がき)／ あんぱんまんスイート りん	りんごじゅーす ◆らいすころっけ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	567 kcal 22.9 g 18.9 g 2.5 g	
24 金	かれーらいす はくさいのちゅうかすーぶ れんこんのきんぴら ないろさらだ りんご	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／かたくり 粉／ごま油／白ごま (いり)／三温糖／サ ラダ油／食パン(市販 品)／上白糖／有塩パ ター	豚小間／絹ごし豆腐 ／鶏若鶏肉ささ身／干ひ じき(ステルス釜、乾)／ サラダチーズ／牛乳 900ml／たまご／牛乳 1L	にんじん／玉葱／はく さい／ねぎ／えのきた け／きくらげ(乾)／れ んこん／だいこん／ きゅうり／レッドキャ ベツ／りんご	ぎゅうにゅう ◆ふれんちとーすと	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	555 kcal 18.6 g 18.7 g 1.8 g	
25 土	しるばん きゃべつベーコンすーぶ たんどりーちきん はくさいとはむのさらだ ばなな	白パン／水稲穀粒(精 白米)	ベーコン／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／明治ブル ガリアヨーグルト／ ロースハム／牛乳／か つお加工品(かつお節)	キャベツ／玉葱／にん じんにく(りん茎)／はくさ い／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 脂 質 食塩相当量	507 kcal 19.7 g 19.8 g 2.8 g	
27 月	ぎゅうにゅうばん はくさいとりだんごすーぶ さかなのこーんやき ほうれんそうこーんそてー れんこんさらだ みかん	牛乳パン／かたくり粉 ／ごま油／とうもろこ し缶詰(ホ-ル)／とうも ろこし缶詰(ク-ム)／有 塩バター／三温糖／白 ごま(すり)／水稲穀 粒(精白米)	鶏若鶏肉ひき肉／めか じき／パルメザンチー ズ／ロースハム／牛乳 900ml／油揚げ	あさつき／しょうが／ はくさい／ほうれんそ う／れんこん／きゅう り／にんじん／温州蜜 柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆いなりずし	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	614 kcal 28.7 g 29.4 g 1.8 g	
28 火	かれーうどん ちきんふれーくやき あおのりぼてと いかさらだ りんご	うどん(ゆで)／パン粉 (半生)／コーンフレ ーク／じゃがいも／サ ラダ油／三温糖／サフ ラワー油／ごま油／さ とも／糸こんにゃく	牛乳1L／豚小間／鶏 若鶏肉モモ(皮付き)／ パルメザンチーズ／あ おのり／いかくん製 木綿豆腐／油揚げ／か たくちいわし(煮干し)	にんじん／玉葱／ほう れんそう／きゅうり／ セロリー／りんご／だ いこん／ねぎ／ごぼう	むぎちゃ ◆いもに ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	504 kcal 23.9 g 22.9 g 4.0 g	
29 水	ごはん きのこじる しるみさかなのみみじやき ひじきまめ だいこんのわふうさらだ みかん	水稲穀粒(精白米)／大 豆油／三温糖／白ごま (いり)／黒ごま食パ ン	豚小間／かたくちいわ し／メルルーサ／干ひ じき(ステルス釜、乾)／ 焼き竹輪／大豆(国産、 ゆで)／湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)／かつお 加工品(かつお節)／牛 乳900ml／しらす干し	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／だいこん／ きゅうり／温州蜜柑 (普通、生)	ぎゅうにゅう ◆かるしうむとーすと	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	503 kcal 23.3 g 18.7 g 2.8 g	
30 木	こっぺばん こーんしちゅー さけふらい かふうきゅうり ぼいるさらだ みかん	コッペパン／有塩パ ター／じゃがいも／と うもろこし缶詰(ク-ム) ／薄力粉／パン粉(乾 燥)／サフラー油／ 三温糖／ごま油／さ つまいも	豚小間／牛乳1L／し ろさけ／たまご	玉葱／にんじん／きゅ うり／キャベツ／温州 蜜柑(普通、生)	むぎちゃ ◆すいーとぼてと	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	568 kcal 20.7 g 20.8 g 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	タンパク質	23.6 g
月 平均 栄 養 価					脂 質	20.8 g	食塩相当量	2.6 g