

令和5年

11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 水	ご飯 すまし汁(わかめ・麩) 鰯の西京焼き 筑前煮 小松菜の磯和え	水稲穀粒(精白米)／花 麩／三温糖／さといも	牛乳1L／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	にんじん／ごぼう／れ んこん／こまつな／か き(甘がき)	牛乳 ◆塩にぎり 果物(柿) 牛乳	1杯分 - 444 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.5 g
2 木	ご飯 ほうとう風味噌汁(うどん 白身魚のホイル焼き ゆでフロッキー ひじきのサラダ)	水稲穀粒(精白米)／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	牛乳900ml／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(ス テッパ、乾)／かに風 味かまぼこ／きな粉	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	牛乳 ◆きな粉パウンドケーキ 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 538 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 1.6 g
4 土	チーズパン チキンスープ 鶏肉のヨーグル味噌焼き イタリアンサラダ	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)	牛乳1L／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／ロースハム／サラ ダチーズ／牛乳／塩ざ ら	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	牛乳 ◆鮭おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 477 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 2.0 g
6 月	ご飯 味噌汁(豆腐・白菜) 焼鮭 ツナとじゃが芋の煮付け きゅうりのしらすあえ	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／三温糖	牛乳1L／絹ごし豆腐 ／かたくちいわし／甘 塩鮭／まぐろ缶詰(油 漬フルイ)／しらす干 し(半乾燥品)／かつお 加工品(かつお節)／サ ラダ	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)	牛乳 ◆おなかチーズおにぎり 果物(みかん) 牛乳	1杯分 - 477 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 2.4 g
7 火	ご飯 マカロニスープ 麻婆豆腐 切干し大根の煮付け 白菜の刻みのりサラダ	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／有塩バ ター	牛乳900ml／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 ／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	牛乳 ◆きなこサンド 果物(りんご) 牛乳	1杯分 - 449 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.1 g
8 水	ご飯 磯う(わかめの和風スープ ひじき団子の甘酢あんかけ にんじんしりしり パンキンサラダ)	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／かたくり粉／ご ま油／白ごま(すり) ／ノンエッグマヨネー ズ	牛乳1L／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(ステッパ、 乾)／ツナちゃんク／ サ	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)	牛乳 ◆チキンライス 果物(柿) 牛乳	1杯分 - 508 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.4 g
9 木	コッペパン コーンシチュー 鮭フライ 華風きゅうり ポイルサラダ	コッペパン／有塩バ ター／じゃがいも／と うもろこし缶詰(クリーム) ／薄力粉／パン粉(乾 燥)／サフラワー油／ 三温糖／ごま油／さつ まい	牛乳900ml／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／パナ ナ	麦茶 ◆スイートポテト 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 489 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.0 g
10 金	カレーライス 白菜の中華スープ れんこんのきんぴら 七色サラダ	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／有塩バ ター	牛乳900ml／豚小間／ 絹ごし豆腐／鶏若鶏肉 さき身／干ひじき(ステ ッパ、乾)／サラダ チーズ／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／バナナ	牛乳 ◆フレンチトースト 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 501 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.6 g
11 土	白パン キャベツベークンスープ タンダーチキン 白菜とハムのサラダ	白パン／水稲穀粒(精 白米)	牛乳900ml／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／ロースハ 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	牛乳 ◆おなかおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 450 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.5 g
13 月	牛乳パン 白菜と鶏団子のスープ 魚のクリームコーン焼き ホリウツとコーンのソテー れんこんサラダ	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(クリーム)／有 塩バター／三温糖／白 ごま(すり)／水稲穀 粒	牛乳900ml／鶏若鶏肉 ひき肉／めかじき／パ ルメザンチーズ／ロー スハム／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)	牛乳 ◆きつねごはん 果物(みかん) 牛乳	1杯分 - 490 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 25.3 g 食塩相当量 1.4 g
14 火	ご飯 和風カレースープ(うどん チキンのチーズ焼き 青のりポテト いかサラダ)	水稲穀粒(精白米)／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／だいこん／パ ナナ	麦茶 芋煮 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 443 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.5 g
15 水	ご飯 すまし汁(わかめ・麩) 鰯の西京焼き 筑前煮 小松菜の磯和え	水稲穀粒(精白米)／花 麩／三温糖／さといも ／蒸しパン粉／いちご ジャム(低糖度)	牛乳1L／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	にんじん／ごぼう／れ んこん／こまつな／か き(甘がき)	牛乳 ◆紅白蒸しパン 果物(柿) 牛乳	1杯分 - 452 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.9 g
16 木	ご飯 ほうとう風味噌汁(うどん 白身魚のホイル焼き ゆでフロッキー ひじきのサラダ)	水稲穀粒(精白米)／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	牛乳900ml／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(ス テッパ、乾)／かに風 味かまぼこ／きな粉	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	牛乳 ◆きな粉パウンドケーキ 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 538 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 1.6 g
17 金	ご飯 きのこ汁 白身魚の紅葉焼き ひじき豆 大根の和風サラダ	水稲穀粒(精白米)／大 豆油／三温糖／白ごま (いり)／黒ごま食パ ン	牛乳900ml／豚小間／ かたくちいわし／メル ルーサ／干ひじき(ステ ッパ、乾)／焼き竹輪 ／大豆(国産、ゆで)／ 湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)	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)	牛乳 ◆カルシウムトースト 果物(みかん) 牛乳	1杯分 - 402 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.8 g
18 土	チーズパン チキンスープ 鶏肉のヨーグル味噌焼き イタリアンサラダ	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)	牛乳1L／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／ロースハム／サラ ダチーズ／牛乳／塩ざ ら	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	牛乳 ◆鮭おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 477 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 21.8 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 月	ご飯 味噌汁(豆腐・白菜) 焼鮭 ツナとじゃが芋の煮付け きゅりのしらすあえ	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／三温糖	牛乳1L／絹ごし豆腐 ／かたくちいわし／甘 塩鮭／まぐろ缶詰(油 漬フルークイ)／しらす干 し(半乾燥品)／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)	牛乳 ◆おなかチーズおにぎり 果物(みかん)  牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.4 g
21 火	ご飯 マカロニスープ 麻婆豆腐 切干し大根の煮付け 白菜の刻みのりサラダ	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	牛乳900ml／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 ／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	牛乳 ◆きなこサンド 果物(りんご)  牛乳	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.1 g
22 水	ご飯 わかめの和風スープ ひじき団子の甘酢あんかけ にんじんしりしり パンプキンサラダ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／かたくり粉／ご ま油／白ごま(すり) ／ノンエッグマヨネー ズ	牛乳1L／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(ステイ ン)、乾)／ツナちゃんく ／まぐろ缶詰(油漬フル ークイ)／鶏若鶏肉ひき肉	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)	牛乳 ◆チキンライス 果物(柿)  牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.4 g
24 金	カレーライス 白菜の中華スープ れんこんのきんぴら 七色サラダ	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	牛乳900ml／豚小間 ／絹ごし豆腐／鶏若鶏肉 さき身／干ひじき(ステ イ)、乾)／サラダ チーズ／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／バナナ	牛乳 ◆フレンチトースト 果物(バナナ)  牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.6 g
25 土	白パン キャベツベーコンスープ タンドリーチキン 白菜とハムのサラダ	白パン／水稲穀粒(精 白米)	牛乳900ml／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 んにく(りん茎)／はく さい／バナナ	牛乳 ◆おなかおにぎり 果物(バナナ)  牛乳	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.5 g
27 月	牛乳パン 白菜と鶏団子のスープ 魚のクリームコーン焼き 納豆のソテー れんこんサラダ	牛乳パン／かたくり粉 ／ごま油／とうもろこ し缶詰(ホホ)／とうも ろこし缶詰(クリーム)／有 塩バター／三温糖／白 ごま(すり)／水稲穀 粒(精白米)	牛乳900ml／鶏若鶏肉 ひき肉／めかじき／パ ルメザンチーズ／ロース ハム／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)	牛乳 ◆きつねごはん 果物(みかん)  牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 1.4 g
28 火	ご飯 和風カレースープ(うどん) チキンのチーズ焼き 青のりポテト いかサラダ	水稲穀粒(精白米)／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／だいこん ／ねぎ／ごぼう／バナナ	麦茶 芋煮 果物(バナナ)  牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.5 g
29 水	ご飯 きのこ汁 白身魚の紅葉焼き ひじき豆 大根の和風サラダ	水稲穀粒(精白米)／大 豆油／三温糖／白ごま (いり)／黒ごま食パ ン	牛乳900ml／豚小間 ／かたくちいわし／メル ルーサ／干ひじき(ステ イ)、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)	牛乳 ◆カルシウムトースト 果物(みかん)  牛乳	エネルギー 402 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.8 g
30 木	コッペパン コーンシチュー 鮭フライ 華風きゅうり ポイルサラダ	コッペパン／有塩パ ター／じゃがいも／と うもろこし缶詰(クリ ム)／薄力粉／パン粉(乾 燥)／サフラワー油 ／三温糖／ごま油／さ つまいも	牛乳900ml／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／パ ナナ	麦茶 ◆スイートポテト 果物(バナナ)  牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.0 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)				エネルギー 473 kcal	たんぱく質 20.2 g	
月平均栄養価				脂質 18.5 g	食塩相当量 1.9 g	