

令和6年

1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
4 木	ふりかけごはん すましじる さわらのさいきょうやき ひじきのさらだ こーんそてー よーぐると	水稲穀粒(精白米)／ふりかけ／手まり麩／三温糖／ごま油／とうもろこし缶詰(ホル)／有塩バター／プレミックス粉(ホットケーキ用)	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鰹節(花かつお)／さわら／干ひじき(ｽﾘﾝｽﾞ蓋、乾)／かに風味かまぼこ／ヨーグルト／牛乳／たまご	えだまめ(冷凍)	ぎゅうにゅう ◆ほっとけーき	エネルギー たんぱく質	520 kcal 23.8 g
5 金	ごはん みそしる やきさけ きりほしだいのんにつけ きやべつのおこんがえ みかん	水稲穀粒(精白米)／三温糖／ごま油	かたくちいわし(煮干し)／甘塩鮭／鶏若鶏肉ひき肉／かに風味かまぼこ／塩昆布／牛乳	玉葱／ほんしめじ／にんじん／切干しいごん／キャベツ／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆ななくさかゆ	エネルギー たんぱく質	522 kcal 24.3 g
6 土	はやしらいす きやべつべーこんすーぶ とりのよーぐるとみそやき だいのんつなのさらだ みかん	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖	豚小間／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／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾗｲﾄ)／牛乳／わかめご飯の素	玉葱／キャベツ／にんじん(りん茎)／しょうが／だいのん／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	エネルギー たんぱく質	594 kcal 21.1 g
9 火	ぎゅうにゅうばん じゅりあんぬすーぶ さけふらい まかにさらだ じゃーまんぼてと りんご	牛乳パン／薄力粉／パン粉(乾燥)／サフラワー油／マカロニ／じゃがいも／白玉粉	ベーコン／しるさけ／ロースハム／牛乳／牛乳1L／バルメザンチーズ	にんじん／キャベツ／だいのん／玉葱／セロリー／きゅうり／りんご	ぎゅうにゅう ◆もちもちちーずぱん	エネルギー たんぱく質	597 kcal 26.3 g
10 水	かれーうどん きっかしゅうまい さつまいものあまに はくさいのきざみのりさら ばなな	うどん(ゆで)／しゅうまいの皮／かたくり粉／さつまいも／上白糖／三温糖／サラダ油／ごま油／サンドイッチ食パン	豚小間／豚ひき肉／たまご／しらす干し(半乾燥品)／刻みのり／ホイップクリーム(植物性脂肪)	にんじん／玉葱／ほうれんそう／ねぎ／たけのこ(ゆで)／しょうが／はくさい／バナナ／いちご	むぎちや ◆いちごくりーむさんど	エネルギー たんぱく質	605 kcal 20.3 g
11 木	ごはん みそしる まーぼーどうふ ほうれんそうかにかまさら かふうきゅうり みかん	水稲穀粒(精白米)／ごま油／三温糖／かたくり粉／白ごま(すり)／薄力粉／トック	絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／木綿豆腐／豚ひき肉／かに風味かまぼこ／牛乳／あずき(乾)	なめこ／玉葱／ねぎ／にんじん／にら／にんじん(りん茎)／しょうが／ほうれんそう／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆おしるこ	エネルギー たんぱく質	545 kcal 21.1 g
12 金	ごはん いなかじる さばのみそに かぼちゃのふくめに ちぐさあえ りんご	水稲穀粒(精白米)／三温糖／上白糖／ごま(いり)／プレミックス粉(ホットケーキ用)／サフラワー油	絹ごし豆腐／さつま揚げ／かたくちいわし(煮干し)／まさば／たまご／油揚げ／牛乳／キャンディチーズ	にんじん／ごぼう／干し椎茸／ねぎ／しょうが／西洋かぼちゃ／ほうれんそう／ﾌﾗｯｸﾀｯﾊﾟもやし／りんご	ぎゅうにゅう ちーずぼーる	エネルギー たんぱく質	588 kcal 26.7 g
13 土	とうにゅうろーる ちんきんすーぶ とりにくのてりやき いたりあんさらだ みかん	豆乳ロール／かたくり粉／三温糖／サフラワー油／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／鶏小間／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／サラダチーズ／牛乳／かつお加工品(かつお節)	にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／干し椎茸／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆おかかおにぎり	エネルギー たんぱく質	576 kcal 26.0 g
15 月	ごはん みそしる さかなのおろしに こふきいも ほうれんそのごまあえ みかん	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／サラダ油／じゃがいも／白ごま(いり)／三温糖／薄力粉／無塩バター／グラニュー糖	油揚げ／かたくちいわし／めかじき／あおのり／たまご／ゆで小豆缶詰	はくさい／だいのん／にんじん／ほうれんそう／温州蜜柑(普通、生)	むぎちや ◆あずきぱうんどけーき	エネルギー たんぱく質	546 kcal 17.7 g
16 火	こっぺぱん ちゅうかふうこーんすーぶ はんぱーぐ ぶろっこりーのまよやき ぼいるさらだ りんご	コッペパン／有塩バター／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／かたくり粉／パン粉(乾燥)／サンドイッチ食パン／三温糖	たまご／鶏若鶏肉ひき肉／豚ひき肉／牛乳／きな粉(大豆)	ねぎ／玉葱／ブロッコリー／キャベツ／にんじん／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	583 kcal 22.3 g
17 水	みそらーめん ればーふらい だいのんつなのにつけ ぼてとさらだ ばなな	中華めん(ゆで)／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／じゃがいも／キャロット食パン／有塩バター	豚ひき肉／豚肝臓／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾗｲﾄ)／ロースハム／牛乳	キャベツ／にんじん／ﾌﾗｯｸﾀｯﾊﾟもやし／にら／だいのん／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆めーぶるぱたーさんど	エネルギー たんぱく質	588 kcal 25.9 g
18 木	ふりかけごはん すましじる さわらのさいきょうやき ひじきのさらだ こーんそてー よーぐると	水稲穀粒(精白米)／ふりかけ／手まり麩／三温糖／ごま油／とうもろこし缶詰(ホル)／有塩バター／プレミックス粉(ホットケーキ用)	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鰹節(花かつお)／さわら／干ひじき(ｽﾘﾝｽﾞ蓋、乾)／かに風味かまぼこ／ヨーグルト／牛乳／たまご	えだまめ(冷凍)	ぎゅうにゅう ◆ほっとけーき	エネルギー たんぱく質	520 kcal 23.8 g
19 金	ごはん みそしる やきさけ きりほしだいのんにつけ きやべつのおこんがえ みかん	水稲穀粒(精白米)／三温糖／ごま油	かたくちいわし(煮干し)／甘塩鮭／鶏若鶏肉ひき肉／かに風味かまぼこ／塩昆布／牛乳／焼きのり	玉葱／ほんしめじ／にんじん／切干しいごん／キャベツ／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆のり塩にぎり	エネルギー たんぱく質	526 kcal 24.4 g
20 土	はやしらいす きやべつべーこんすーぶ とりのよーぐるとみそやき だいのんつなのさらだ みかん	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖	豚小間／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／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾗｲﾄ)／牛乳／わかめご飯の素	玉葱／キャベツ／にんじん(りん茎)／しょうが／だいのん／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	エネルギー たんぱく質	594 kcal 21.1 g
22 月	どりあふうらいす わかめすーぶ とりにくのからあげ ゆでぶろっこりー れんこんさらだ みかん	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホル)／有塩バター／薄力粉／かたくり粉／サフラワー油／三温糖／白ごま(すり)／蒸しパン	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／むき海老／牛乳1L／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム	玉葱／にんじん／ねぎ／ブロッコリー／れんこん／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	むぎちや ◆こくとうむしぱん	エネルギー たんぱく質	598 kcal 20.0 g
						脂 質	13.0 g
						食塩相当量	2.2 g
						脂 質	12.0 g
						食塩相当量	2.5 g
						脂 質	23.1 g
						食塩相当量	2.4 g
						脂 質	25.3 g
						食塩相当量	2.8 g
						脂 質	22.4 g
						食塩相当量	2.5 g
						脂 質	14.1 g
						食塩相当量	2.1 g
						脂 質	20.5 g
						食塩相当量	2.2 g
						脂 質	24.6 g
						食塩相当量	2.5 g
						脂 質	18.6 g
						食塩相当量	2.7 g
						脂 質	29.1 g
						食塩相当量	3.0 g
						脂 質	21.2 g
						食塩相当量	2.1 g
						脂 質	23.8 g
						食塩相当量	2.2 g
						脂 質	12.0 g
						食塩相当量	2.4 g
						脂 質	23.1 g
						食塩相当量	2.4 g
						脂 質	24.7 g
						食塩相当量	2.8 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		
23 火	ぎゅうにゅうぱん じゅりあんぬすーぶ さけふらい まかるにさらだ じゃーまんぼてと りんご	牛乳パン／薄力粉／パン粉(乾燥)／サフラワー油／マカロニ／じゃがいも／黒ごま食パン	ベーコン／しろさけ／ロースハム／牛乳／しらす干し(半乾燥品)／さくらえび(素干し)／あおのり	にんじん／キャベツ／だいこん／玉葱／セロリー／きゅうり／りんご	ぎゅうにゅう ◆かるしうむとーすと	エネルギー 587 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 25.6 g 食塩相当量 3.3 g
24 水	かれーうどん きっかしゅうまい さつまいものあまに はくさいのきざみのりさら ばなな	うどん(ゆで)／しゅうまいの皮／かたくり粉／さつまいも／上白糖／三温糖／サラダ油／ごま油／サンドイッチ食パン	豚小間／豚ひき肉／たまご／しらす干し(半乾燥品)／刻みのり／ホイップクリーム(植物性脂肪)	にんじん／玉葱／ほうれんそう／ねぎ／たけのこ(ゆで)／しょうが／はくさい／バナナ／いちご	むぎちゃ ◆いちごくりーむさんど	エネルギー 605 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.5 g
25 木	ごはん みそしる まーぼーどうふ ほうれんそうかにかまさら かふうきゅうり みかん	水稲穀粒(精白米)／ごま油／三温糖／かたくり粉／白ごま(すり)／薄力粉／トック	絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／木綿豆腐／豚ひき肉／かに風味かまぼこ／牛乳／あずき(乾)	なめこ／玉葱／ねぎ／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／ほうれんそう／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆おしるこ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 2.1 g
26 金	ごはん いなかじる さばのみそに かぼちゃのふくめに ちぐさあえ りんご	水稲穀粒(精白米)／三温糖／上白糖／ごま(いり)／プレミック ス粉(ホットケーキ用)／サフラワー油	絹ごし豆腐／さつま揚げ／かたくちいわし(煮干し)／まさば／たまご／油揚げ／牛乳／キャンディチーズ	にんじん／ごぼう／干し椎茸／ねぎ／しょうが／西洋かぼちゃ／ほうれんそう／ブロッコリー／もやし／りんご	ぎゅうにゅう ◆ちーずぼーる	エネルギー 588 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.2 g
27 土	とうにゅうろーる ちきんすーぶ とりにくのてりやき いたりあんさらだ みかん	豆乳ロール／かたくり粉／三温糖／サフラワー油／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／鶏小間／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／サラダチーズ／牛乳／かつお加工品(かつお節)	にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／干し椎茸／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆おかかおにぎり ぎゅうにゅう	エネルギー 576 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 24.6 g 食塩相当量 2.5 g
29 月	ごはん みそしる さかなのおろしに こふきいも ほうれんそのごまあえ みかん	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／サラダ油／じゃがいも／白ごま(いり)／三温糖／薄力粉／無塩バター／グラニュー糖	油揚げ／かたくちいわし／めかじき／あおのり／たまご／ゆで小豆 缶詰	はくさい／だいこん／にんじん／ほうれんそう／温州蜜柑(普通、生)	むぎちゃ ◆あずきばうんどけーき	エネルギー 546 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 2.7 g
30 火	こっぺぱん ちゅうかふうこーんすーぶ はんばーぐ ぶろっこりーのまよやき ぼいるさらだ りんご	コッペパン／有塩バター／とうもろこし缶詰(クリーム)／かたくり粉／パン粉(乾燥)／薄力粉／グラニュー糖／サラダ油	たまご／鶏若鶏肉ひき肉／豚ひき肉／牛乳	ねぎ／玉葱／ブロッコリー／キャベツ／にんじん／りんご	ぎゅうにゅう ◆ぶあまんけーき	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 26.5 g 食塩相当量 2.5 g
31 水	みそらーめん ればーふらい だいこんとつなのにつけ ぼてとさらだ ばなな	中華めん(ゆで)／とうもろこし缶詰(ホール)／薄力粉／パン粉(乾燥)／サフラワー油／三温糖／じゃがいも／キャロット食パン／有塩バター／メープルシロップ	豚ひき肉／豚肝臓／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／ロースハム／牛乳	キャベツ／にんじん／ブロッコリー／もやし／にら／だいこん／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆めーぶるばたーさんど	エネルギー 588 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.1 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)				月平均栄養価	エネルギー 571 kcal 脂 質 20.4 g	タンパク質 23.1 g 食塩相当量 2.5 g