

令和6年

1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			
4 木	ふりかけ御飯 すまし汁(わかめ・手毬麩) 鰯の西京焼き ひじきのサラダ コーンソテー	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)	牛乳1L／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鰯節(花かつお)／さわら／干ひじき(アールスメイト)／かに風味かまぼこ／たまご／ヨーグル	えだまめ(冷凍)	牛乳 ◆ホットケーキ ヨーグルト	牛乳	1杯分 - 482 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.7 g
5 金	ご飯 味噌汁(玉葱・しめじ) 焼鮭 切干し大根の煮付け キャベツの塩昆布和え	水稲穀粒(精白米)／三温糖／ごま油	牛乳900ml／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1L	玉葱／ほんしめじ／にんじん／切干しだいこん／キャベツ／せり／かぶ／きょうな／だいこん／ほうれんそう／根みつば／温州蜜柑	牛乳 七草粥 果物(みかん)	牛乳	1杯分 - 428 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 2.0 g
6 土	ハヤシライス キャベツペーストスープ 鶏肉のヨーグル味噌焼き 大根とツナのサラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖	牛乳1L／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(油漬フレーク)／わかめご飯の素	玉葱／キャベツ／にんにく(りん茎)／しょうが／だいこん／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(みかん)	牛乳	1杯分 - 521 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.2 g
9 火	牛乳パン ジュリアンヌスープ 鮭フライ マカロニサラダ ジャーマンポテト	牛乳パン／薄力粉／パン粉(乾燥)／サフラワー油／マカロニ／ノンエッグマヨネーズ／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／ベーコン／しろさけ／ロースハム／牛乳1L	にんじん／キャベツ／だいこん／玉葱／セロリ／きゅうり／りんご	牛乳 ◆塩にぎり 果物(りんご)	牛乳	1杯分 - 494 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.1 g
10 水	ご飯 和風カレースープ(うどん) 菊花焼売 さつまいもの甘煮 白菜の刻みのりサラダ	水稲穀粒(精白米)／しゅまいの皮／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	牛乳900ml／豚小間／豚ひき肉／たまご／しらす干し(半乾燥品)／刻みのり／ホットクリーム(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／いちご	麦茶 ◆クリームサンド 果物(いちご)	牛乳	1杯分 - 500 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.4 g
11 木	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) 麻婆豆腐 ほうれん草にかまサラダ 華風きゅうり	水稲穀粒(精白米)／ごま油／三温糖／かたくり粉／白ごま(すり)／ノンエッグマヨネーズ	牛乳1L／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	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)	牛乳 ◆塩にぎり 果物(みかん)	牛乳	1杯分 - 442 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.7 g
12 金	ご飯 田舎汁 鯖のみそ煮 かぼちゃの含煮 千草和え	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	牛乳900ml／絹ごし豆腐／さつまいも／かたくちいわし(煮干し)／まさば／たまご／油揚げ／牛乳1L／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	牛乳 ◆ドーナツ 果物(りんご)	牛乳	1杯分 - 473 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.9 g
13 土	豆乳ロール チキンスープ 鶏肉の照焼き イタリアンサラダ	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／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)	牛乳 ◆おかかおにぎり 果物(みかん)	牛乳	1杯分 - 433 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.9 g
15 月	ご飯 味噌汁(油揚げ・白菜) 魚のおろし煮 粉ふき芋 ほうれん草と人参ごま和え	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	牛乳900ml／油揚げ／かたくちいわし／めかじき／あおのり／たまご	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)	麦茶 ◆パウンドケーキ 果物(みかん)	牛乳	1杯分 - 458 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g
16 火	コッペパン 中華風コンソープ ハンバーグ ブロッコリーのマヨ焼き ポイルサラダ	コッペパン／有塩バター／とうもろこし缶詰(ホル)／かたくり粉／パン粉(乾燥)／サンドイッチ食パン／三温糖	牛乳1L／たまご／鶏若鶏肉ひき肉／豚ひき肉／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	牛乳 ◆きなこサンド 果物(りんご)	牛乳	1杯分 - 467 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 26.3 g 食塩相当量 2.2 g
17 水	ご飯 味噌汁 レバーの甘辛炒め(フライ) 大根とツナの煮付け ポテトサラダ	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホル)／パン粉(乾燥)／三温糖／かたくり粉／ごま油／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ	牛乳900ml／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1L	キャベツ／にんじん／ブロッコリー／もやし／だいこん／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆バターサンド 果物(バナナ)	牛乳	1杯分 - 471 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.4 g
18 木	ふりかけ御飯 すまし汁(わかめ・手毬麩) 鰯の西京焼き ひじきのサラダ コーンソテー	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)	牛乳1L／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鰯節(花かつお)／さわら／干ひじき(アールスメイト)／かに風味かまぼこ／たまご／ヨーグル	えだまめ(冷凍)	牛乳 ◆ホットケーキ ヨーグルト	牛乳	1杯分 - 482 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.7 g
19 金	ご飯 味噌汁(玉葱・しめじ) 焼鮭 切干し大根の煮付け キャベツの塩昆布和え	水稲穀粒(精白米)／三温糖／ごま油	牛乳900ml／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1L	玉葱／ほんしめじ／にんじん／切干しだいこん／キャベツ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆しおにぎり(のり) 果物(みかん)	牛乳	1杯分 - 431 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 1.9 g
20 土	ハヤシライス キャベツペーストスープ 鶏肉のヨーグル味噌焼き 大根とツナのサラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖	牛乳1L／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(油漬フレーク)／わかめご飯の素	玉葱／キャベツ／にんにく(りん茎)／しょうが／だいこん／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(みかん)	牛乳	1杯分 - 521 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.2 g
22 月	ご飯 わかめスープ 鶏肉の唐揚げ ゆでブロッコリー れんこんサラダ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／サフラワー油／三温糖／白ごま(すり)／蒸しパン粉	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	ねぎ／ブロッコリー／れんこん／きゅうり／にんじん／温州蜜柑(普通、生)	麦茶 ◆蒸しパン 果物(みかん)	牛乳	1杯分 - 384 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.7 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	たんぱく質	
23	牛乳パン ジュリアンヌスープ ／ 鮭フライ ／ マカロニサラダ ／ ジャーマンポテト	牛乳パン／薄力粉／パン粉(乾燥)／サフラワー油／マカロニ／ノンエッグマヨネーズ／じゃがいも／黒ごま食パン	牛乳900ml／ベーコン／しろさけ／ロースハム／牛乳1L／しらす干し(半乾燥品)	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	牛乳 ◆しらすトースト 果物(りんご)	エネルギー たんぱく質	490 kcal 22.5 g	
				牛乳	脂 質	23.0 g		
					食塩相当量	2.6 g		
24	ご飯2 和風カレースープ ／ 菊花焼売 ／ さつまいもの甘煮 ／ 白菜の刻みのりサラダ	水稲穀粒(精白米)／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	牛乳900ml／豚小間／豚ひき肉／たまご／しらす干し(半乾燥品)／刻みのり／ホップクリーム(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／いちご	麦茶 ◆クリームサンド 果物(いちご)	エネルギー たんぱく質	500 kcal 17.7 g	
				牛乳	脂 質	19.2 g		
					食塩相当量	1.4 g		
25	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) ／ 麻婆豆腐 ／ ほうれん草かにかまサラダ ／ 華風きゅうり	水稲穀粒(精白米)／ごま油／三温糖／かたくり粉／白ごま(すり)／ノンエッグマヨネーズ	牛乳1L／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	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)	牛乳 ◆塩にぎり 果物(みかん)	エネルギー たんぱく質	442 kcal 17.7 g	
				牛乳	脂 質	12.8 g		
					食塩相当量	1.7 g		
26	ご飯 田舎汁 ／ 鯖のみそ煮 ／ かぼちゃの含煮 ／ 千草和え	水稲穀粒(精白米)／三温糖／上白糖／ごま(いり)／プレミッククス粉(ホットケーキ用)／サフラワー油	牛乳900ml／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1L／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／ブラックマツパもやし／りんご	牛乳 ◆ドーナツ 果物(りんご)	エネルギー たんぱく質	473 kcal 21.0 g	
				牛乳	脂 質	17.2 g		
					食塩相当量	1.9 g		
27	豆乳ロール ／ チキンスープ ／ 鶏肉の照焼き ／ イタリアンサラダ	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／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)	牛乳 ◆おかかおにぎり 果物(みかん)	エネルギー たんぱく質	433 kcal 19.4 g	
				牛乳	脂 質	18.5 g		
					食塩相当量	1.9 g		
29	ご飯 味噌汁(油揚げ・白菜) ／ 魚のおろし煮 ／ 粉ふき芋 ／ ほうれん草と人参ごま和え	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	牛乳900ml／油揚げ／かたくちいわし／めかじき／あおのり／たまご	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)	麦茶 ◆パウンドケーキ 果物(みかん)	エネルギー たんぱく質	458 kcal 16.4 g	
				牛乳	脂 質	17.7 g		
					食塩相当量	2.3 g		
30	コッペパン ／ 中華風コーンスープ ／ ハンバーグ ／ ブロッコリーのマヨ焼き ／ ポイルサラダ	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	牛乳1L／たまご／鶏若鶏肉ひき肉／豚ひき肉	ねぎ／玉葱／ブロッコリー／キャベツ／にんじん／りんご	牛乳 ◆スポンジケーキ 果物(りんご)	エネルギー たんぱく質	490 kcal 18.5 g	
				牛乳	脂 質	24.0 g		
					食塩相当量	1.9 g		
31	ご飯 味噌汁 ／ レバーの甘辛炒め(フライ) ／ 大根とツナの煮付け ／ ポテトサラダ	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホイル)／パン粉(乾燥)／三温糖／かたくり粉／ごま油／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ／キャロット食パン／有塩バター	牛乳900ml／豚ひき肉／豚肝臓／まぐろ缶詰(油漬フライト)／ロースハム／牛乳1L	キャベツ／にんじん／ブラックマツパもやし／だいこん／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆バターサンド 果物(バナナ)	エネルギー たんぱく質	471 kcal 21.8 g	
				牛乳	脂 質	15.8 g		
					食塩相当量	1.4 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	467 kcal	タンパク質	19.4 g
					脂 質	17.6 g	食塩相当量	1.9 g