

令和6年

2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		
1 木	とりそぼろごはん すましじる さわらのさいきょうやき きゅうりのりしょうゆあ いかさらだ いよかん	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／ごま油／サフラ ワー油／いちごジャム (低糖度)／蒸しパン粉 ／クッキー	鶏若鶏肉ひき肉／湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き) ／絹ごし豆腐／鯉節 (花かつお)／さわら ／いかくん製／牛乳 ／加糖練乳／牛乳1L	しょうが／きゅうり／ セロリー／にんじん／ いよかん	ぎゅうにゅう ◆いちごみるくむしばん くつきー	1杯分 - 598 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g
2 金	ごはん みそしる いわしのかばやき ひじきまめ きやべつのはらすあえ いちご	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／三温糖／ごま油 ／サンドイッチ食パン	油揚げ／かたくちいわ し(煮干し)／まいわし ／干ひじき(アリス釜、 乾)／焼き竹輪／大豆 (国産、ゆで)／しらす 干し(微乾燥品)／牛乳	玉葱／にんじん／キャ ベツ／いちご／温州蜜 柑缶詰(果肉)	ぎゅうにゅう ◆えほうろーる	1杯分 - 577 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 2.4 g
3 土	きやろぶばん ちきんすーぶ とりにくのてりやき まかにさらだ ばなな	キャラパン／かたく り粉／三温糖／マカロ ニ／黒ごま(いり)／ 水稲穀粒(精白米)	鶏小間／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／ロースハム ／牛乳／塩ざけ	にんじん／えのきたけ ／ほうれんそう／きゅ うり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆さけおにぎり	1杯分 - 571 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.3 g
5 月	かれーうどん とりにくのしおこうじやき ごぼうのごまよごし ひじきのさらだ いちご	うどん(ゆで)／黒ごま (いり)／三温糖／ご ま油／水稲穀粒(精白 米)	豚小間／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／干ひじき(ス テリス釜、乾)／かに風 味かまぼこ／牛乳／牛 乳900ml／焼きのり	にんじん／玉葱／ほう れんそう／ごぼう／ きゅうり／えだまめ (冷凍)／いちご	ぎゅうにゅう ◆のり塩にぎり	1杯分 - 581 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 6.7 g
6 火	ごはん みそしる やきさけ かぼちゃのふくめに はくさいのきさみのりさら みかん	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／サラダ油／ごま 油／サンドイッチ食パ ン	絹ごし豆腐／かたくち いわし(煮干し)／甘塩 鮭／しらす干し(半乾 燥品)／刻みのり／ツ ナチャンク	なめこ／西洋かぼちゃ ／はくさい／にんじん ／温州蜜柑(普通、生) ／玉葱	むぎちや ◆おにおんつなさんど	1杯分 - 541 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 3.2 g
7 水	ごっぺばん じゅりあんぬすーぶ ちきんふれーくやき こーんそてー ばんがきんさらだ でこぼん	コッパン／有塩バ ター／パン粉(半生)／ コーンフレーク／とう もろこし缶詰(体ル)／ 小町麩／上白糖／粉糖	ベーコン／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／バルメザ ンチーズ／まぐる缶詰 (油漬フルクライト)／牛乳	にんじん／キャベツ／ だいこん／玉葱／セロ リー／西洋かぼちゃ／ きゅうり	ぎゅうにゅう ◆やきしょこらふ	1杯分 - 521 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 28.0 g 食塩相当量 2.5 g
8 木	ごはん おこじる ひじきだんごあまずあんか さつまいものあまに いたりあんさらだ いちご	水稲穀粒(精白米)／さ といも／糸こんにやく ／かたくり粉／三温糖 ／さつまいも／上白糖 ／サフラワー油／黒ご ま食パン	焼き豆腐／さつま揚げ ／あずき(乾)／かたく ちいわし(煮干し)／ 豚ひき肉／干ひじき(ス テリス釜、乾)／ロース ハム／サラダチーズ／	にんじん／ごぼう／だ いこん／ねぎ／しょう が／きゅうり／ブロッ コリー／いちご	むぎちや ◆かるしうむとーすと	1杯分 - 565 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.1 g
9 金	ごはん みそしる ぶりのてりやき きりぼしだいこんのもの わかめのなめたけあえ いよかん	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／有塩バター／グ ラニュー糖／薄力粉	絹ごし豆腐／かたくち いわし／ぶり／さつま 揚げ／湯通し塩蔵わか め(塩抜き)／かに風味 かまぼこ／牛乳／牛乳 900ml／たまご	はくさい／しょうが／ にんじん／切干しだい こん／きゅうり／えの きたけ(味付け瓶詰)／ いよかん	ぎゅうにゅう ◆くつきー	1杯分 - 607 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g
10 土	とうにゅうろーる きやべつベーこんすーぶ とりのみそまよねーずやき だいこんとつなのさらだ ばなな	豆乳ロール／水稲穀粒 (精白米)	ベーコン／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／まぐる缶 詰(油漬フルクライト)／牛 乳／わかめご飯の素	キャベツ／玉葱／だい こん／きゅうり／バナ ナ	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	1杯分 - 561 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 2.3 g
13 火	ぎゅうにゅうばん こーんしちゅー とりにくのからあげ だいこんのこんそめ煮 きやべつかにかまさらだ よーぐると	牛乳パン／じゃがいも ／とうもろこし缶詰(ク リム)／薄力粉／有塩バ ター／サフラワー油／ 白ごま(すり)／水稲 穀粒(精白米)／三温糖	豚小間／牛乳1L／鶏 若鶏肉モモ(皮付き)／ かに風味かまぼこ／ ヨーグルト／油揚げ	玉葱／にんじん／だい こん／キャベツ／きゅ うり	むぎちや ◆いなりずし	1杯分 - 594 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 23.7 g 食塩相当量 2.9 g
14 水	ごはん みそしる はんぱーぐ ぶろっこりーのまよやき ぼてとさらだ いちご	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／じゃがい も／無塩バター／薄力 粉／グラニュー糖／ チョコチップ	生揚げ／かたくちいわ し(煮干し)／豚ひき肉 ／ロースハム／たまご 粉／グラニュー糖	はくさい／玉葱／フ ロッキー／きゅうり ／にんじん／いちご	むぎちや ◆ちょこちつぶげーき	1杯分 - 595 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 28.7 g 食塩相当量 1.7 g
15 木	とりそぼろごはん すましじる さわらのさいきょうやき きゅうりのりしょうゆあ いかさらだ いよかん	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／ごま油／サフラ ワー油／いちごジャム (低糖度)／蒸しパン粉	鶏若鶏肉ひき肉／湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き) ／絹ごし豆腐／鯉節 (花かつお)／さわら ／いかくん製／牛乳 ／加糖練乳／牛乳1L	しょうが／きゅうり／ セロリー／にんじん／ いよかん	ぎゅうにゅう ◆いちごみるくむしばん くつきー	1杯分 - 520 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.3 g
16 金	ごはん みそしる いわしのかばやき ひじきまめ きやべつのはらすあえ いちご	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／三温糖／ごま油 ／サンドイッチ食パン	油揚げ／かたくちいわ し(煮干し)／まいわし ／干ひじき(アリス釜、 乾)／焼き竹輪／大豆 (国産、ゆで)／しらす 干し(微乾燥品)／牛乳	玉葱／にんじん／キャ ベツ／いちご／温州蜜 柑缶詰(果肉)	ぎゅうにゅう ◆フルーツサンド	1杯分 - 577 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 2.4 g
17 土	きやろぶばん ちきんすーぶ とりにくのてりやき まかにさらだ ばなな	キャラパン／かたく り粉／三温糖／マカロ ニ／黒ごま(いり)／ 水稲穀粒(精白米)	鶏小間／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／ロースハム ／牛乳／塩ざけ	にんじん／えのきたけ ／ほうれんそう／きゅ うり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆さけおにぎり	1杯分 - 571 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.3 g
19 月	かれーうどん とりにくのしおこうじやき ごぼうのごまよごし ひじきのさらだ いちご	うどん(ゆで)／黒ごま (いり)／三温糖／ご ま油／水稲穀粒(精白 米)	豚小間／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／干ひじき(ス テリス釜、乾)／かに風 味かまぼこ／牛乳／牛 乳900ml／焼きのり	にんじん／玉葱／ほう れんそう／ごぼう／ きゅうり／えだまめ (冷凍)／いちご	ぎゅうにゅう ◆のり塩にぎり	1杯分 - 581 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 6.7 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		
20 火	ごはん みそしる やきさけ かぼちゃのふくめに はくさいのきざみのりさら みかん	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／サラダ油／ごま 油／サンドイッチ食パン	絹ごし豆腐／かたくち いわし(煮干し)／甘塩 鮭／しらす干し(半乾 燥品)／刻みのり／ツ ナチャンク	なめこ／西洋かぼちゃ ／はくさい／にんじん ／温州蜜柑(普通、生) ／玉葱	むぎちや ◆おにおんつなさんど	エネルギー 541 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 3.2 g
21 水	こっぺぱん じゅりあんぬすーぶ ちきんふれーくやき こーんそてー ぱんぷきんさらだ でこぼん	コッペパン／有塩バ ター／パン粉(半生)／ コーンフレーク／とう もろこし缶詰(ホール)／ 小町麩／上白糖／粉糖	ベーコン／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／パルメザ ンチーズ／まぐろ缶詰 (油漬フルークイ)／牛乳	にんじん／キャベツ／ だいこん／玉葱／セロ リー／西洋かぼちゃ／ きゅうり	ぎゅうにゅう ◆やきしょこらふ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 28.0 g 食塩相当量 2.5 g
22 木	ごはん おことじる ひじきだんごあまずあんか さつまいものあまに いたりあんさらだ いちご	水稲穀粒(精白米)／さ といも／糸こんにやく ／かたくり粉／三温糖 ／さつまいも／上白糖 ／サフラワー油／黒ご ま食パン	焼き豆腐／さつま揚げ ／あずき(乾)／かた くちいわし(煮干し)／ 豚ひき肉／干ひじき(ス テッド缶、乾)／ローズ ハム／サラダチーズ／ しらす干し(半乾燥品) ／きくらえび(素干し)	にんじん／ごぼう／だ いこん／ねぎ／しょう が／きゅうり／ブロッ コリー／いちご	むぎちや ◆かるしうむとーすと	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.1 g
24 土	とうにゅうろーる きゃべつべーこんすーぶ とりのみそまよねーずやき だいこんとつなのさらだ ばなな	豆乳ロール／水稲穀粒 (精白米)	ベーコン／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／まぐろ缶 詰(油漬フルークイ)／牛 乳／わかめご飯の素	キャベツ／玉葱／だい こん／きゅうり／パナ ナ	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 2.3 g
26 月	ごはん みそしる ぶりのてりやき きりほしだいこんのもの わかめのなめたけあえ いよかん	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／有塩バター／グ ラニュー糖／薄力粉	絹ごし豆腐／かたくち いわし／ぶり／さつま 揚げ／湯通し塩蔵わか め(塩抜き)／かに風味 かまぼこ／牛乳／牛乳 900ml／たまご	はくさい／しょうが／ にんじん／切干しだい こん／きゅうり／えの きたけ(味付け瓶詰)／ いよかん	ぎゅうにゅう ◆くつきー	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g
27 火	ぎゅうにゅうぱん こーんしちゅー とりにくのからあげ だいこんのこんそめ煮 きゃべつかにかまさらだ よーぐると	牛乳パン／じゃがいも ／とうもろこし缶詰(ケ リム)／薄力粉／有塩バ ター／サフラワー油／ 白ごま(すり)／水稲 穀粒(精白米)／三温糖	豚小間／牛乳1L／鶏 若鶏肉モモ(皮付き)／ かに風味かまぼこ／ ヨーグルト／油揚げ	玉葱／にんじん／だい こん／キャベツ／きゅ うり	むぎちや ◆いなりずし	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 23.7 g 食塩相当量 2.9 g
28 水	ごはん みそしる はんぱーぐ ぶろっこりーのまよやき ぼてとさらだ いちご	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／じゃがい も／無塩バター／薄力 粉／グラニュー糖／ チョコチップ	生揚げ／かたくちわ し(煮干し)／豚ひき肉 ／ローズハム／たまご	はくさい／玉葱／ブ ロッコリー／きゅうり ／にんじん／いちご	むぎちや ◆ちょこちつぶけーき	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 28.7 g 食塩相当量 1.7 g
29 木	とりそぼろごはん すましじる さわらのさいきょうやき きゅうりのりしょうゆあ いかさらだ いよかん	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／ごま油／サフラ ワー油／いちごジャム (低糖度)／蒸しパン粉 ／クッキー	鶏若鶏肉ひき肉／湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き) ／絹ごし豆腐／鰹節 (花かつお)／さわら ／いかくん製／牛乳／ 加糖練乳／牛乳1L	しょうが／きゅうり／ セロリー／にんじん／ いよかん	ぎゅうにゅう ◆いちごみるくむしばん くつきー	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)				エネルギー	571 kcal	タンパク質 23.8 g
月平均栄養価				脂 質	22.5 g	食塩相当量 2.8 g