

令和6年

2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			
木	1 ごぼん すまし汁(豆腐・わかめ) 鰯の西京焼き きゅうりののり醤油和え いかサラダ	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	牛乳900ml／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1L／加 糖練乳	きゅうり／セロリー／ にんじん／いよかん	牛乳 ◆いちごミルク蒸しパン クッキー 果物(いよかん) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.5 g	481 kcal
金	2 ご飯 味噌汁(玉葱・油揚げ) 鰯の蒲焼き ひじき豆 キャベツのしらす和え	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	牛乳900ml／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 (乾燥品)	玉葱／にんじん／キャ ベツ／いちご	牛乳 ◆クリームサンド 果物(いちご) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.0 g	446 kcal
土	3 キャラパン チキンスープ 鶏肉の照焼き マカロニサラダ	キャラパン／かたく り粉／三温糖／マカロ ニ／ノンエッグマヨ ネーズ／黒ごま(い り)／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／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	牛乳 ◆鮭おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.9 g	486 kcal
月	5 ご飯 和風カレースープ 鶏肉の塩麴焼き ごぼうの胡麻よごし ひじきのサラダ	水稲穀粒(精白米)／黒 ごま(いり)／三温糖 ／ごま油	牛乳900ml／豚小間/ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／干ひじき(アリス釜、 乾)／かに風味かまぼ こ	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	牛乳 ◆しおにぎり(のり) 果物(いちご) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 4.6 g	434 kcal
火	6 ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) 焼鮭 かぼちゃの煮 白菜の刻みのりサラダ	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	牛乳900ml／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)	麦茶 ◆マヨサンド 果物(みかん) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.3 g	424 kcal
水	7 コッペパン ジュリアンヌスープ チキンチーズ焼き コーンソテー パンチンサラダ	コッペパン／有塩バ ター／パン粉(半生)／ ノンエッグマヨネーズ ／とうもろこし缶詰 (ホル)／小町麩／上白 糖	牛乳900ml／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 レイト)／きな粉(大 豆)	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	牛乳 ◆きなこ麩 果物(でこぼん) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 19.6 g 脂 質 27.4 g 食塩相当量 2.1 g	481 kcal
木	8 ご飯 おこし汁 おじき団子の甘酢あんかけ さつまいもの甘煮 イタリアンサラダ	水稲穀粒(精白米)／さ いも／糸こんにゃく ／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／ノンエッグ	牛乳900ml／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(アリス釜、 乾)／ロースハム／サ ラダ	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	麦茶 ◆カルシウムトースト 果物(いちご) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.7 g	463 kcal
金	9 ご飯 味噌汁(豆腐・白菜) 鰯の照り焼き 切干大根の煮物 わかめのなめ茸和え	水稲穀粒(精白米)／三 温糖	牛乳900ml／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	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	牛乳 ◆塩にぎり 果物(いよかん) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.0 g	448 kcal
土	10 豆乳ロール キャベツペースト 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 大根とツナのサラダ	豆乳ロール／水稲穀粒 (精白米)	牛乳1L／ベーコン/ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(油漬フ レイト)／わかめご飯の 素	キャベツ／玉葱／だい こん／きゅうり／パナ ナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 19.0 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 2.1 g	497 kcal
火	13 牛乳パン コーンチュー 鶏肉の唐揚げ 大根のコンソメ煮 キャベツかにかまサラダ ヨーグルト	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)／ノン エッグマヨネーズ／水 稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／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	麦茶 ◆きつねごはん(稲荷寿し ヨーグルト) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.5 g	550 kcal
水	14 ご飯 味噌汁(厚揚げ・白菜) ハンバーグ ブロッコリーのマヨ焼き ポテトサラダ	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／ノンエッ グマヨネーズ／じゃが いも／無塩バター／薄 力粉／グラニュー糖	牛乳900ml／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	はくさい／玉葱／ブ ロッコリー／きゅうり ／にんじん／いちご	麦茶 ◆パウンドケーキ 果物(いちご) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 19.2 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 1.2 g	493 kcal
木	15 ごぼん すまし汁(豆腐・わかめ) 鰯の西京焼き きゅうりののり醤油和え いかサラダ	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	牛乳900ml／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1L／加 糖練乳	きゅうり／セロリー／ にんじん／いよかん	牛乳 ◆いちごミルク蒸しパン 果物(いよかん) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.5 g	420 kcal
金	16 ご飯 味噌汁(玉葱・油揚げ) 鰯の蒲焼き ひじき豆 キャベツのしらす和え	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	牛乳900ml／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 (乾燥品)	玉葱／にんじん／キャ ベツ／いちご	牛乳 ◆クリームサンド 果物(いちご) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.0 g	446 kcal
土	17 キャラパン チキンスープ 鶏肉の照焼き マカロニサラダ	キャラパン／かたく り粉／三温糖／マカロ ニ／ノンエッグマヨ ネーズ／黒ごま(い り)／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／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	牛乳 ◆鮭おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.9 g	486 kcal
月	19 ご飯 和風カレースープ(うどん) 鶏肉の塩麴焼き ごぼうの胡麻よごし ひじきのサラダ	水稲穀粒(精白米)／黒 ごま(いり)／三温糖 ／ごま油	牛乳900ml／豚小間/ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／干ひじき(アリス釜、 乾)／かに風味かまぼ こ	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	牛乳 ◆しおにぎり(のり) 果物(いちご) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 4.6 g	434 kcal

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	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) 焼鮭 かぼちゃの含煮 白菜の刻みのりサラダ	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	牛乳900ml／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)	麦茶 ◆マヨサンド 果物(みかん) 牛乳	エネルギー 424 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.3 g
21 水	コッペパン ジュリアンヌスープ チキンチーズ焼き コンソテー パンプキンサラダ	コッペパン／有塩バター／パン粉(半生)／ノンエッグマヨネーズ／とうもろこし缶詰(ホール)／小町麩／上白糖	牛乳900ml／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(油漬フレーク)／きな粉(大豆)	にんじん／キャベツ／だいこん／玉葱／セロリ／西洋かぼちゃ／きゅうり	牛乳 ◆きなこ麩 果物(でこぼん) 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 27.4 g 食塩相当量 2.1 g
22 木	ご飯 おこし汁 ひじき団子の甘酢あんかけ さつまいもの甘煮 イタリアンサラダ(ブ)	水稲穀粒(精白米)／さといも／糸こんにゃく／かたくちいわし／三温糖／さつまいも／上白糖／サフラワー油／黒ごま食パン／ノンエッグマヨネーズ	牛乳900ml／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(アソビ豆、乾)／ロースハム／サラダチーズ／しらす干し(半乾燥品)／さくら	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	麦茶 ◆カルシウムトースト 果物(いちご) 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.7 g
24 土	豆乳ロール キャベツベーコンスープ 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 大根とツナのサラダ	豆乳ロール／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／わかめご飯の素	キャベツ／玉葱／だいこん／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 2.1 g
26 月	ご飯 味噌汁(豆腐・白菜) 鰯の照り焼き 切干大根の煮物 わかめのなめ茸和え	水稲穀粒(精白米)／三温糖	牛乳900ml／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	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	牛乳 ◆塩にぎり 果物(いよかん) 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.0 g
27 火	牛乳パン コンシチュー 鶏肉の唐揚げ 大根のコンソメ煮 キャベツかにかまサラダ ヨーグルト	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)／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒(精白米)／三温糖	牛乳900ml／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	麦茶 ◆きつねごはん(稲荷寿し) ヨーグルト 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.5 g
28 水	ご飯 味噌汁(厚揚げ・白菜) ハンバーグ ブロッコリーのマヨ焼き ポテトサラダ	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／ノンエッグマヨネーズ／じゃがいも／無塩バター／薄力粉／グラニュー糖	牛乳900ml／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	はくさい／玉葱／ブロッコリー／きゅうり／にんじん／いちご	麦茶 ◆パウンドケーキ 果物(いちご) 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 1.2 g
29 木	ごはん すまし汁(豆腐・わかめ) 鱈の西京焼き きゅうりののり醤油和え いかサラダ	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	牛乳900ml／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1L／加糖練乳	きゅうり／セロリ／にんじん／いよかん	牛乳 ◆いちごミルク蒸しパン クッキー 果物(いよかん) 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.5 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー 471 kcal	タンパク質 19.9 g
月 平均 栄 養 価					脂 質 18.7 g	食塩相当量 2.1 g