

令和6年

3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 金	ちらしずし すましじる ぶりのしおやき あつあげのもの まかろにさらだ いよかん	水稲穀粒(精白米)／上白糖／三温糖／マカロニ／薄力粉／白玉粉／豆乳ロール	油揚げ／焼き竹輪／たら(でんぶ)／たまご／はんぺん／鰹節(花かつお)／ぶり／生揚げ／ロースハム／あずき(乾)	にんじん／ごぼう／れんこん／スナップえんどう／和種なばな／きゅうり／いよかん／いちご	むぎちや ◆さくらもち とうにゅうろーる	1杯分 - 654 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.8 g
2 土	しろばん おにおんすーぶ とりにくのおれんじやき さつまいもさらだ ばなな	白パン／マーマレード(高糖度)／さつまいも／水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／かつお加工品(かつお節)	玉葱／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／にんじん／バナナ	ぎゅうにゅう ◆おかかおにぎり	1杯分 - 515 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.4 g
4 月	おやこうどん とうふいりまつかぜやき だいこんとつなのにつけ ぶろっこりーごまみそあえ くだもの	うどん(ゆで)／パン粉(乾燥)／三温糖／白ごま(いり)／メロンパン	たまご／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／蒸しかまぼこ／りしりこんぶ(素干し)／かつお加工品(かつお節)／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／ま	ねぎ／玉葱／だいこん／ブロッコリー／にんじん／温州蜜柑缶詰(果肉)	ぎゅうにゅう めろんばん	1杯分 - 516 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.8 g
5 火	とうもろこしごはん とんじる やきさけ きりぼしだいこんのにつけ かふうきゅうり りんご	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／糸こんにゃく／三温糖／ごま油／小町麩／有塩バター／上白糖／粉糖	豚小間／木綿豆腐／甘塩鮭／鶏若鶏肉ひき肉／牛乳／きな粉(大豆)	にんじん／だいこん／ねぎ／ごぼう／切干しだいこん／きゅうり／りんご	ぎゅうにゅう ◆きなこふ	1杯分 - 537 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 2.5 g
6 水	くろわっさん ちゅうかふうこーんすーぶ とりにくのあまからあえ マカロニケチャップ和え きゃべつかにかまさらだ ばなな	クロワッサン／とうもろこし缶詰(クリーム)／かたくり粉／サラダ油／はちみつ／白ごま(いり)／マカロニ／白ごま(すり)／豆腐ドレ	たまご／鶏若鶏肉ひき肉／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／かに風味かまぼこ	ねぎ／キャベツ／きゅうり／バナナ	むぎちや とうふどーなつ	1杯分 - 658 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 29.9 g 食塩相当量 2.6 g
7 木	はやしらいす きゃべつペーこんすーぶ れんこんのきんびら いたりあんさらだ りんご	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／白ごま(いり)／三温糖／ごま油／サフラワー油／蒸しパン粉／黒砂糖	豚小間／ベーコン／ロースハム／サラダチーズ／牛乳900ml	玉葱／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／れんこん／きゅうり／りんご	ぎゅうにゅう ◆こくとうむしばん	1杯分 - 549 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.5 g
8 金	わかめごはん みそにく とりにくのからあげ ぼてとさらだ ぶろっこりー いちご	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／サフラワー油／じゃがいも／プレミックス粉(ホットケーキ用)／メープルシロップ	わかめご飯の素／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／たまご／ホイップクリーム(乳脂肪)	だいこん／きゅうり／にんじん／ブロッコリー／いちご／アンパンマンぶどうとりん	ぶどうじゅーす ◆ほっとけき	1杯分 - 615 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 25.1 g 食塩相当量 2.1 g
9 土	ほうれんそうろーる はくさいペーこんのすーぶ とりにくのてりやき きゃべつとはむのさらだ ばなな	ほうれん草ロール／三温糖／水稲穀粒(精白米)	ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／牛乳／わかめご飯の素	はくさい／玉葱／キャベツ／バナナ	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	1杯分 - 533 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.5 g
11 月	たこらいす こーんぼたーじゅ ひれかつ はるさめさらだ きよみおれんじ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／とうもろこし缶詰(クリーム)／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／普通はるさめ(乾)／サフラワー油／ごま油	豚ひき肉／プロセスチーズ／牛乳1L／豚ひれ／たまご／ロースハム	玉葱／にんじん／レタス／きゅうり／清見オレンジ	むぎちや ろーるけき	1杯分 - 634 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 27.6 g 食塩相当量 2.5 g
12 火	みそらーめん とりすていっくのにつけ ぶろっこりーのまよやき いかさだ りんご	中華めん(ゆで)／とうもろこし缶詰(クリーム)／三温糖／サフラワー油／ごま油／水稲穀粒(精白米)／サラダ油	豚ひき肉／鶏若鶏肉手羽(皮付)／いかくん製／牛乳／たまご／かに風味かまぼこ	キャベツ／にんじん／ブロッコリー／もやし／にら／しょうが／にんにく(りん茎)／ブロッコリー／きゅうり／セロリ／りんご／あさつ	ぎゅうにゅう ◆かにかまちやーはん	1杯分 - 521 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.2 g
13 水	かれーらいす まかろにすーぶ ひじきのさらだ ほうれんそうこーんそてー ばなな	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／ABCマカロニ／三温糖／ごま油／とうもろこし缶詰(クリーム)／有塩バター／ランチパン	豚小間／干ひじき(ステイタイン、乾)／かに風味かまぼこ／牛乳1L／ウィンナー	にんじん／玉葱／キャベツ／パセリ／きゅうり／えだまめ(冷凍)／ほうれんそう／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ほっとどっぐ	1杯分 - 564 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 3.4 g
14 木	ぎゅうにゅうばん やさいすーぶ はんぱーぐ あおのりぼてと れんこんさらだ いちご	牛乳パン／パン粉(乾燥)／じゃがいも／サラダ油／三温糖／白ごま(すり)／ハードビスケット／上白糖	ウィンナー／豚ひき肉／たまご／あおのり／ロースハム／ホイップクリーム(植物性脂肪)	玉葱／にんじん／キャベツ／れんこん／きゅうり／いちご	むぎちや ◆くつきーけき	1杯分 - 629 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 29.8 g 食塩相当量 3.7 g
15 金	すばけていみーとそーす わかめすーぶ さかなふらい こーんそてー はくさいのきざみのりさら きよみおれんじ	スパゲッティ／かたくり粉／薄力粉／パン粉(乾燥)／大豆油／とうもろこし缶詰(クリーム)／有塩バター／三温糖／サフラワー油／ごま油／ブ	豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／しろさけ／しらす干し(半乾燥品)／刻みのり／ホイップクリーム(乳脂肪)	にんじん／玉葱／にんにく(りん茎)／トマト缶詰(ホール)／ねぎ／はくさい／清見オレンジ／いちご／温州蜜柑缶詰(果肉)	むぎちや ぷりんあらもーど	1杯分 - 607 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 26.7 g 食塩相当量 2.7 g
16 土	しろばん おにおんすーぶ とりにくのおれんじやき さつまいもさらだ ばなな	白パン／マーマレード(高糖度)／さつまいも／水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／かつお加工品(かつお節)	玉葱／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／にんじん／バナナ	ぎゅうにゅう ◆おかかおにぎり	1杯分 - 515 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.4 g
18 月	おやこうどん とうふいりまつかぜやき だいこんとつなのにつけ ぶろっこりーごまみそあえ くだもの	うどん(ゆで)／パン粉(乾燥)／三温糖／白ごま(いり)／メロンパン	たまご／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／蒸しかまぼこ／りしりこんぶ(素干し)／かつお加工品(かつお節)／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／ま	ねぎ／玉葱／だいこん／ブロッコリー／にんじん／温州蜜柑缶詰(果肉)	ぎゅうにゅう めろんばん	1杯分 - 516 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 17.8 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		
19 火	とうもろこしごはん とんじる やきさけ きりほしだいこんのにつけ かふうきゅうり りんご	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／糸こんに やく／三温糖／ごま 油／小町麩／有塩バ ター／上白糖／粉糖	豚小間／木綿豆腐／甘 塩鮭／鶏若鶏肉ひき肉 ／牛乳／きな粉(大 豆)	にんじん／だいこん／ ねぎ／ごぼう／切干し だいこん／きゅうり／ りんご	ぎゅうにゅう ◆やきしょこらふ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 2.5 g
21 木	はやしらいす きゃべつベーコンすーぶ れんこんのきんぴら いたりあんさらだ りんご	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／白ごま (いり)／三温糖／ご ま油／サフラワー油／ 蒸しパン粉／黒砂糖	豚小間／ベーコン／ ロースハム／サラダ チーズ／牛乳900ml	玉葱／グリーンピース (冷凍)／キャベツ／れ んこん／きゅうり／り んご	ぎゅうにゅう ◆こくとうむしばん	エネルギー 549 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.5 g
22 金	わかめごはん みそしる とりにくのからあげ はもとさらだ ぶろっこりー ばなな	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／サフラワー 油／じゃがいも／三温 糖／もち米	わかめご飯の素／油揚 げ／かたくちいわし (煮干し)／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／ロースハ ム／牛乳／あずき (乾)	だいこん／きゅうり／ にんじん／ブロッコ リー／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ぼたもち	エネルギー 617 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.0 g
23 土	ほうれんそうろーる はくさいベーコンのすーぶ とりにくのてりやき きゃべつとはむのさらだ ばなな	ほうれん草ロール／三 温糖／水稲穀粒(精白 米)	ベーコン／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／ロースハ ム／牛乳／わかめご飯 の素	はくさい／玉葱／キャ ベツ／バナナ	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.5 g
25 月	たこらいす こーんぼたーじゅ ひれかつ はるさめさらだ きよみおれんじ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／とうもろこし缶 詰(クリーム)／薄力粉／パ ン粉(乾燥)／サラダ油 ／普通はるさめ(乾)／ サフラワー油／ごま油 ／白玉粉	豚ひき肉／プロセス チーズ／牛乳1L／豚 ひれ／たまご／ロース ハム／バルメザンチー ズ	玉葱／にんじん／レタ ス／きゅうり／清見オ レンジ	むぎちや ◆もちもちちーずぱん	エネルギー 621 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 26.0 g 食塩相当量 2.6 g
26 火	みそらーめん とりすていっくのにつけ ぶろっこりーのまよやき はくさいさらだ りんご	中華めん(ゆで)／とう もろこし缶詰(ホール)／ 三温糖／サフラワー油 ／ごま油／水稲穀粒 (精白米)／サラダ油	豚ひき肉／鶏若鶏肉手 羽(皮付)／いかくん製 ／牛乳／たまご／かに 風味かまぼこ	キャベツ／にんじん／ ブロッコリー／もやし／に ら／しょうが／にんに く(りん茎)／ブロッコ リー／きゅうり／セロ リー／りんご／あさつ き	ぎゅうにゅう ◆かにかまちやーはん	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.2 g
27 水	かれーらいす まかろにすーぶ ひじきのさらだ ほうれんそうこーんそてー ばなな	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／ABCマカ ロニ／三温糖／ごま油 ／とうもろこし缶詰 (ホール)／有塩バター ／ランチパン	豚小間／干ひじき(ステ ィル釜、乾)／かに風味 かまぼこ／牛乳1L／ ウインナー	にんじん／玉葱／キャ ベツ／パセリ／きゅう り／えだまめ(冷凍)／ ほうれんそう／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ほっとどつぐ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 3.4 g
28 木	ぎゅうにゅうぱん やさいすーぶ はんぱーぐ あおのりぼてと れんこんさらだ いちご	牛乳パン／パン粉(乾 燥)／じゃがいも／サ ラダ油／三温糖／白ご ま(すり)／ハードビ スケット／上白糖	ウインナー／豚ひき肉 ／たまご／あおのり／ ロースハム／ホイップク リーム(植物性脂肪)	玉葱／にんじん／キャ ベツ／れんこん／きゅ うり／いちご	むぎちや ◆くつきーけーき	エネルギー 629 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 29.8 g 食塩相当量 3.7 g
29 金	すばげていみーとそーす わかめすーぶ さかなふらい こーんそてー はくさいのきざみのりさら きよみおれんじ	スパゲッティ／かたく り粉／薄力粉／パン粉 (乾燥)／大豆油／とう もろこし缶詰(ホール)／ 有塩バター／三温糖／ サラダ油／ごま油／プ リン	豚ひき肉／湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)／しろ さけ／しらす干し(半 乾燥品)／刻みのり／ホ イップクリーム(乳脂肪)	にんじん／玉葱／にん にく(りん茎)／トマト 缶詰(ホール)／ねぎ ／はくさい／清見オレ ンジ／いちご／温州蜜 柑缶詰(果肉)	むぎちや ぷりんあらもーど	エネルギー 607 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 26.7 g 食塩相当量 2.7 g
30 土	しろぱん おにおんすーぶ とりにくのおれんじやき さつまいもさらだ ばなな	白パン／マーマレード (高糖度)／さつまいも ／水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／牛乳／かつお加工品 (かつお節)	玉葱／にんにく(りん 茎)／しょうが／きゅ うり／にんじん／パナ ナ	ぎゅうにゅう ◆おかかおにぎり	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.4 g

(★印はアレルギー除去対象食品)

月 平均 栄 養 価	エネルギー	570 kcal	タンパク質	22.7 g
	脂 質	21.6 g	食塩相当量	2.7 g