

令和6年

3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		
1 金	ちらし寿司 すまし汁(はんぺん・菜花 鱈の塩焼き 厚揚げの煮物 マカロニサラダ)	水稲穀粒(精白米)／上 白糖／三温糖／マカロ ニ／ノンエッグマヨ ネーズ／豆乳ロール	牛乳900ml／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	にんじん／ごぼう／れ んこん／スナップえん どう／ほうれんそう／ きゅうり／いちご	麦茶 豆乳ロール 果物(いちご)  牛乳	1杯分 - 483 kcal たんぱく質 23.2 g  脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.4 g
2 土	白パン オニオンスープ 鶏肉のオレンジ焼き さつまいもサラダ	白パン／マーマレード (高糖度)／さつまいも ／ノンエッグマヨネ ーズ／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／牛乳1 L／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	牛乳 ◆おかかおにぎり 果物(バナナ)  牛乳	1杯分 - 418 kcal たんぱく質 16.0 g  脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.9 g
4 月	ご飯 かき玉汁 豆腐入り松風焼き 大根とツナの煮付け ブロッコリーのご味噌和え 果物(みかん缶)	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／三温糖／ 白ごま(いり)／メロ ンパン	牛乳900ml／たまご／ 鶏若鶏肉ひき肉／木綿 豆腐／まぐろ缶詰(油 漬ﾌﾗｲﾄ)	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)／バナナ	牛乳 メロンパン 果物(バナナ)  牛乳	1杯分 - 485 kcal たんぱく質 19.4 g  脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.2 g
5 火	御飯 豚汁 焼鮭 切干し大根の煮付け 華風きゅうり	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	牛乳900ml／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	牛乳 ◆きなこ麩 果物(りんご)  牛乳	1杯分 - 471 kcal たんぱく質 20.8 g  脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.9 g
6 水	クロワッサン 中華風コンスープ 鶏肉の甘辛和え マカロニケチャップ和え キャベツかにかまサラダ	クロワッサン／とうも ろこ缶詰(ｸｰﾙ)／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)／ノンエッ ク	牛乳900ml／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	麦茶 豆腐ドーナツ 果物(バナナ)  牛乳	1杯分 - 497 kcal たんぱく質 15.0 g  脂 質 23.3 g 食塩相当量 2.2 g
7 木	ハヤシライス キャベツコンスープ れんこんのきんぴら イタリアンサラダ	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	牛乳900ml／豚小間／ ベーコン／ローズハム ／サラダチーズ	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	牛乳 ◆蒸しパン 果物(りんご)  牛乳	1杯分 - 458 kcal たんぱく質 14.7 g  脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.2 g
8 金	ごはん 味噌汁(大根・油揚げ) 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ブロッコリー	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／サフラワー 油／じゃがいも／ノン エッグマヨネーズ／ブ レミックス粉(ｷｯﾁﾝ 用)／メープルシロップ	牛乳900ml／油揚げ／ かたくちいわし(煮干 し)／鶏若鶏肉モモ(皮 付き)／ローズハム／ 牛乳1L／たまご／ｷｯ ﾌﾟｸﾘｰﾑ(乳脂肪)	だいこん／きゅうり／ にんじん／ブロッコ リー／いちご	牛乳 ◆ホットケーキ 果物(いちご)  牛乳	1杯分 - 494 kcal たんぱく質 17.6 g  脂 質 22.3 g 食塩相当量 1.9 g
9 土	ほうれん草ロール 白菜とベーコンのスープ 鶏肉の照焼き キャベツとハムのサラダ	ほうれん草ロール／三 温糖／水稲穀粒(精白 米)	牛乳1L／ベーコン／ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ローズハム／牛乳／ わかめご飯の素	はくさい／玉葱／キャ ベツ／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ)  牛乳	1杯分 - 462 kcal たんぱく質 17.8 g  脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g
11 月	ごはん そぼろ煮 コーンポタージュ 春雨サラダ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／とうもろこし缶 詰(ｸｰﾙ)／普通はるさ め(乾)／サフラワー油 ／ごま油	牛乳900ml／豚ひき肉 ／牛乳1L／ローズハ ム／しらす干し(微乾 燥品)	玉葱／にんじん／きゅ うり／清見オレンジ	麦茶 ◆しらすおにぎり 清見オレンジ  牛乳	1杯分 - 413 kcal たんぱく質 14.0 g  脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.6 g
12 火	ごはん 味噌汁 鶏スティックの煮付け ブロッコリーのマヨ焼き いかサラダ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／サフラワー油／ ごま油／黒ごま(い り)	牛乳900ml／豚ひき肉 ／鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／いかくん製／牛 乳	キャベツ／にんじん／ 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	牛乳 ◆ごまおにぎり 果物(りんご)  牛乳	1杯分 - 496 kcal たんぱく質 21.2 g  脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.3 g
13 水	カレーライス マカロニスープ ひじきのサラダ ほうれん草とコンのソテー	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 (ホﾙ)／有塩バター／ ロールパン	牛乳1L／豚小間／干 ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾) ／かに風味かまぼこ	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／パ ナナ	牛乳 ◆ロールパン 果物(バナナ)  牛乳	1杯分 - 489 kcal たんぱく質 17.2 g  脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.6 g
14 木	牛乳パン 野菜スープ ハンバーグ 青のりポテト れんこんサラダ	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)／水稲穀粒 (精白米)	牛乳900ml／ウイン ナー／豚ひき肉／たま ご／あおのり／ローズ ハム／わかめご飯の素	玉葱／にんじん／キャ ベツ／れんこん／きゅ うり／いちご	麦茶 ◆わかめおにぎり 果物(いちご)  牛乳	1杯分 - 438 kcal たんぱく質 17.2 g  脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.6 g
15 金	ごはん わかめスープ 魚フライ(さけ) コーンソテー 白菜の刻みのりサラダ	水稲穀粒(精白米)／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 ﾙ)／有塩バター／三 温糖／サラダ油／ごま 油	牛乳900ml／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／し らさけ／しらす干し (半乾燥品)／刻みのり	ねぎ／はくさい／にん じん／いちご	麦茶 ◆ふりかけおにぎり 果物(いちご)  牛乳	1杯分 - 422 kcal たんぱく質 17.5 g  脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.0 g
16 土	白パン オニオンスープ 鶏肉のオレンジ焼き さつまいもサラダ	白パン／マーマレード (高糖度)／さつまいも ／ノンエッグマヨネ ーズ／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／牛乳1 L／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	牛乳 ◆おかかおにぎり 果物(バナナ)  牛乳	1杯分 - 418 kcal たんぱく質 16.0 g  脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.9 g
18 月	ごはん かき玉汁 豆腐入り松風焼き 大根とツナの煮付け ブロッコリーのご味噌和え 果物(みかん缶)	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／三温糖／ 白ごま(いり)／メロ ンパン	牛乳900ml／たまご／ 鶏若鶏肉ひき肉／木綿 豆腐／まぐろ缶詰(油 漬ﾌﾗｲﾄ)	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)／バナナ	牛乳 メロンパン 果物(バナナ)  牛乳	1杯分 - 485 kcal たんぱく質 19.4 g  脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.2 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
19 火	御飯 豚汁 焼鮭 切干し大根の煮付け 華風きゅうり	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	牛乳900ml／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	牛乳 ◆きなこ麩 果物(りんご) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	471 kcal 20.8 g 19.4 g 1.9 g
21 木	ハヤシライス キャベツベーコンスープ れんこんのきんぴら イタリアンサラダ	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	牛乳900ml／豚小間／ ベーコン／ロースハム ／サラダチーズ	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	牛乳 ◆蒸しパン 果物(りんご) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	458 kcal 14.7 g 17.5 g 2.2 g
22 金	ごはん 味噌汁(大根・油揚げ) 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ブロッコリー	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／サフラワー 油／じゃがいも／ノン エッグマヨネーズ／も ち米／三温糖	牛乳900ml／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1L／きな粉(大 豆)	だいこん／きゅうり／ にんじん／ブロッコ リー／バナナ	牛乳 ◆きなこおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	423 kcal 16.6 g 15.2 g 1.7 g
23 土	ほうれん草ロール 白菜とベーコンのスープ 鶏肉の照焼き キャベツとハムのサラダ	ほうれん草ロール／三 温糖／水稲穀粒(精白 米)	牛乳1L／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	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	462 kcal 17.8 g 18.8 g 2.0 g
25 月	ごはん そぼろ煮 コーンポタージュ 春雨サラダ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／とうもろこし缶 詰(クリーム)／普通はるさ め(乾)／サフラワー油 ／ごま油／白玉粉	牛乳900ml／豚ひき肉 ／牛乳1L／ロースハ ム／パルメザンチーズ	玉葱／にんじん／きゅ うり／清見オレンジ	麦茶 ◆もちもちチーズパン ◆塩にぎり 清見オレンジ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	540 kcal 18.1 g 17.2 g 1.8 g
26 火	ごはん 味噌汁 鶏スティックの煮付け ブロッコリーのマヨ焼き いかサラダ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／サフラワー油／ ごま油／黒ごま(い り)	牛乳900ml／豚ひき肉 ／鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／いかくん製／牛 乳	キャベツ／にんじん／ 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	牛乳 ◆ごまおにぎり 果物(りんご) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	496 kcal 21.2 g 20.9 g 1.3 g
27 水	カレーライス マカロニスープ ひじきのサラダ ほうれん草とコーンのソテー	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 ／ロールパン	牛乳1L／豚小間／干 ひじき(スライス、乾) ／かに風味かまぼこ	にんじん／玉葱／キャ ベツ／パセリ／きゅう り／えだまめ(冷凍) ／ほうれん草／バナナ	牛乳 ◆ロールパン 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	489 kcal 17.2 g 15.8 g 2.6 g
28 木	牛乳パン 野菜スープ ハンバーグ 青のりポテト れんこんサラダ	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)／水稲穀粒 (精白米)	牛乳900ml／ウィン ナー／豚ひき肉／たま ご／あおのり／ロース ハム／わかめご飯の素	玉葱／にんじん／キャ ベツ／れんこん／きゅ うり／いちご	麦茶 ◆わかめおにぎり 果物(いちご) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	438 kcal 17.2 g 18.1 g 2.6 g
29 金	ごはん わかめスープ 魚フライ(さけ) コーンソテー 白菜の刻みのりサラダ	水稲穀粒(精白米)／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	牛乳900ml／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	ねぎ／はくさい／にん じん／いちご	麦茶 ◆ふりかけおにぎり 果物(いちご) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	422 kcal 17.5 g 13.8 g 2.0 g
30 土	白パン オニオンスープ 鶏肉のオレンジ焼き さつまいもサラダ	白パン／マーメレード (高糖度)／さつまいも ／ノンエッグマヨネー ズ／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／牛乳1 L／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	牛乳 ◆おなかおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	418 kcal 16.0 g 13.8 g 1.9 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 462 kcal	タンパク質 17.8 g
	脂 質 17.3 g	食塩相当量 2.0 g