

令和6年

4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		エネルギー	たんぱく質
1 月	せきはん すましじる さわらのさいきょうやき ちくぜんに みもぎさらだ きよみおれんじ	もち米/水稲穀粒(精 白米)/黒ごま(いり) /手まり麩/三温糖/ さといも/じゃがいも /無塩バター/薄力粉 /グラニュー糖	ささげ(乾) / 湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き) /かつお加工品(かつお 節)/さわら/鶏若鶏 肉モモ(皮付き)/たま ご/牛乳900ml	にんじん/ごぼう/れ んこん/きゅうり/清 見オレンジ/バナナ	ぎゅうにゅう ◆ばななぼうんどけき	エネルギー たんぱく質	589 kcal 24.2 g
2 火	ごはん みそしる とりにくのからあげ きんぴらごぼう ほうれんそのごまあえ いちご	水稲穀粒(精白米)/か たくり粉/サフラワー 油/ごま油/白ごま (いり) / 三温糖/サ ンドイッチ食パン	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)/かたくちいわ し(煮干し)/鶏若鶏肉 モモ(皮付き)/牛乳1 L/たまご	玉葱/ごぼう/にんじ ん/ほうれんそう/い ちご	ぎゅうにゅう ◆たまごさんど	エネルギー たんぱく質	579 kcal 23.3 g
3 水	ごはん みそしる はんぱーぐ きりぼしだいこんのにつけ ゆでぶろっこりー いちご	水稲穀粒(精白米)/パ ン粉(乾燥) / 三温糖/ 蒸しパン粉/黒砂糖	絹ごし豆腐/かたくち いわし(煮干し)/豚ひ き肉/鶏若鶏肉ひき肉 /牛乳1L	なめこ/玉葱/にんじ ん/切干しだいこん/ ブロッコリー/いちご	ぎゅうにゅう ◆いちごみるくむしばん	エネルギー たんぱく質	561 kcal 24.4 g
4 木	しろぼん はくさいべーこんのすーぷ さかなふらい ぼいるやさい ばんがきんさらだ きよみおれんじ	白パン/薄力粉/パン 粉(乾燥) / 大豆油/ご ま油/三温糖/水稲穀 粒(精白米)	ベーコン/しろさけ/ まぐろ缶詰(油漬/ク ラ付)/油揚げ	はくさい/玉葱/キャ ベツ/にんじん/西洋 かぼちゃ/きゅうり/ 清見オレンジ	むぎちや ◆いなりずし	エネルギー たんぱく質	553 kcal 23.3 g
5 金	にくうどん とりつくねのあんかけ さつまいものあまに かふうきゅうり ばなな	うどん(ゆで)/かたく り粉/さつまいも/上 白糖/三温糖/ごま油 /とうもろこし缶詰(リ ム)/とうもろこし缶 詰(ホル)/強力粉(1 kg)	豚小間/蒸しかまぼこ /鰹節(花かつお) / 鶏若鶏肉ひき肉/たま ご	玉葱/こねぎ/しょう が/きゅうり/バナナ	むぎちや ◆こーんぶれつど	エネルギー たんぱく質	550 kcal 22.1 g
6 土	ぎゅうにゅうばん やさすーぷ とりのよーぐるとみそやき だいこんのおかかさだ ばなな	牛乳パン/三温糖/サ フラワー油/ごま油/ 水稲穀粒(精白米)	ウィンナー/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/ク ラ付)/かつお加工品(か つお節)/牛乳/わか め	玉葱/にんじん/キャ ベツ/にんにく(りん 茎)/しょうが/だい こん/バナナ	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	エネルギー たんぱく質	511 kcal 19.6 g
8 月	かれーrais うかいすーぷ ういんなーそてー きゃべつとつなのさらだ りんご	水稲穀粒(精白米)/ じゃがいも/かたくり 粉/白ごま(すり) / サンドイッチ食パン	豚小間/湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)/ウィン ナー/ツナチャンク/ 牛乳1L/クリーム(乳脂 肪・植物性脂肪)	にんじん/玉葱/ねぎ /キャベツ/きゅうり /りんご/いちご/温 州蜜柑缶詰(果肉)	ぎゅうにゅう ◆ふる一つさんど	エネルギー たんぱく質	616 kcal 18.3 g
9 火	ろーるばん やさすーぷ さけのむにえる ちりこんかん いたりあんさらだ きよみおれんじ	ロールパン/薄力粉/ 有塩バター/三温糖/ サフラワー油/水稲穀 粒(精白米)/白ごま (いり)	しろさけ/大豆(国産/ ゆで) / 豚ひき肉/ コースハム/サラダ チーズ/牛乳/塩昆布	玉葱/にんじん/キャ ベツ/グリーンピース (冷凍)/トマト缶詰 (ホール) / きゅうり /ブロッコリー/清見 オレンジ	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶおにぎり	エネルギー たんぱく質	580 kcal 29.8 g
10 水	しょうゆらーめん なごやちきん だいこんのこんそめに にんじんしりしり いちご	中華めん(ゆで)/とう もろこし缶詰(ホル)/ ごま油/三温糖/薄力 粉/白ごま(いり) / 白ごま(すり) / プレ ミックス粉(ホットケイ用)	豚小間/なると/鶏若 鶏肉モモ(皮付き)/ツ ナチャンク/たまご/ 牛乳	ほうれんそう/にんに く(りん茎)/だいこん /にんじん/いちご	ぎゅうにゅう ◆ほっとけき	エネルギー たんぱく質	579 kcal 27.8 g
11 木	ごはん ちゅうかふうこーんすーぷ まーぼーどうふ じゃがいものときに ぶろっこりーとつなのさ きよみおれんじ	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし缶詰(ク リム)/かたくり粉/ ごま油/三温糖/じゃ がいも/マシュマロ/ 有塩バ ター/コーンフレーク	鶏若鶏肉ひき肉/木綿 豆腐/豚ひき肉/かつ お加工品(かつお節)/ ツナチャンク/牛乳1 L	ねぎ/玉葱/にんじん /にら/にんにく(り ん茎)/しょうが/ブ ロccoliー/きゅうり /清見オレンジ	ぎゅうにゅう ◆ましゆまるおこし	エネルギー たんぱく質	583 kcal 19.8 g
12 金	たけのこごはん みそしる とうふひじきはんぱーぐ かぼちゃのふくめに きゃべつとしらすのさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/パン粉(乾燥)/ かたくり粉/ごま油/ サンドイッチ食パン	油揚げ/湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)/かたく ちいわし(煮干し)/鶏 若鶏肉ひき肉/木綿豆 腐/干ひじき(アレル ゲン除去)/しらす干し	たけのこ(ゆで)/にん じん/玉葱/西洋かぼ ちゃ/キャベツ/きゅ うり/バナナ/青ピー マン	ぎゅうにゅう ◆びざとーすと	エネルギー たんぱく質	544 kcal 23.7 g
13 土	こーんばん ちんげんさいすーぷ たんどりーちきん はくさいとはむのさらだ ばなな	ロールパン/とうもろ こし缶詰(ホル)/かた くり粉/水稲穀粒(精 白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /明治ブルガリアヨー グルト/ロースハム/ 牛乳1L	チンゲンツァイ/ねぎ /にんにく(りん茎)/ 玉葱/はくさい/パナ ナ	ぎゅうにゅう ◆しおにぎり	エネルギー たんぱく質	474 kcal 18.2 g
15 月	せきはん すましじる さわらのさいきょうやき ちくぜんに みもぎさらだ きよみおれんじ	もち米/水稲穀粒(精 白米)/黒ごま(いり) /手まり麩/三温糖/ さといも/じゃがいも /無塩バター/薄力粉 /グラニュー糖	ささげ(乾) / 湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き) /かつお加工品(かつお 節)/さわら/鶏若鶏 肉モモ(皮付き)/たま ご/牛乳900ml	にんじん/ごぼう/れ んこん/きゅうり/清 見オレンジ/バナナ	ぎゅうにゅう ◆ばななぼうんどけき	エネルギー たんぱく質	589 kcal 24.2 g
16 火	ごはん みそしる とりにくのからあげ きんぴらごぼう ほうれんそのごまあえ いちご	水稲穀粒(精白米)/か たくり粉/サフラワー 油/ごま油/白ごま (いり) / 三温糖/サ ンドイッチ食パン	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)/かたくちいわ し(煮干し)/鶏若鶏肉 モモ(皮付き)/牛乳1 L/たまご	玉葱/ごぼう/にんじ ん/ほうれんそう/い ちご	ぎゅうにゅう ◆たまごさんど	エネルギー たんぱく質	579 kcal 23.3 g
17 水	ごはん みそしる はんぱーぐ きりぼしだいこんのにつけ ゆでぶろっこりー いちご	水稲穀粒(精白米)/パ ン粉(乾燥) / 三温糖/ 蒸しパン粉/黒砂糖	絹ごし豆腐/かたくち いわし(煮干し)/豚ひ き肉/鶏若鶏肉ひき肉 /牛乳1L	なめこ/玉葱/にんじ ん/切干しだいこん/ ブロッコリー/いちご	ぎゅうにゅう ◆いちごみるくむしばん	エネルギー たんぱく質	561 kcal 24.4 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		
18 木	しろばん はくさいべーこんのすーぶ さかなふらい ぼいるやさい ばんぷきんさらだ きよみおれんじ	白パン／薄力粉／パン粉(乾燥)／大豆油／ごま油／三温糖／水稲穀粒(精白米)	ベーコン／しろさけ／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸｲｯﾄ)／油揚げ	はくさい／玉葱／キャベツ／にんじん／西洋かぼちゃ／きゅうり／清見オレンジ	むぎちや ◆いなりずし	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 2.9 g
19 金	にくうどん ちりつねのあんかけ さつまいものあまに かふうきゅうり ばなな	うどん(ゆで)／かたくり粉／さつまいも／上白糖／三温糖／ごま油／とうもろこし缶詰(ｸﾞﾗｰﾑ)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／強力粉(1等)／薄力粉／サラダ油／グラニュー糖	豚小間／蒸しかまぼこ／鯉節(花かつお)／鶏若鶏肉ひき肉／たまご	玉葱／こねぎ／しょうが／きゅうり／バナナ	むぎちや ◆こーんぶれっど	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.5 g
20 土	ぎゅうにゅうばん やさしいすーぶ とりのよーぐるとみそやき だいこんのおかかさ らだばなな	牛乳パン／三温糖／サフラワー油／ごま油／水稲穀粒(精白米)	ウインナー／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(油漬ﾌﾙｰｸｲｯﾄ)／かつお加工品(かつお節)／牛乳／わかめ／ご飯の素	玉葱／にんじん／キャベツ／にんじく(りん茎)／しょうが／だいこん／バナナ	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.7 g
22 月	かれーらいす わかめすーぶ ういんなーそてー きゃべつとつなのさらだ りんご	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／かたくり粉／白ごま(すり)／サンドイッチ食パン	豚小間／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／ウインナー／ツナチャンク／牛乳1L／ｸﾘｰﾑ(乳脂肪・植物性脂肪)	にんじん／玉葱／ねぎ／キャベツ／きゅうり／りんご／いちご／温州蜜柑缶詰(果肉)	ぎゅうにゅう ◆ふる一つさんど	エネルギー 616 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 28.1 g 食塩相当量 3.4 g
23 火	ろーるばん やさしいすーぶ だいきのこんそめに ちりこんかん いたりあんさらだ きよみおれんじ	ロールパン／薄力粉／有塩バター／三温糖／サフラワー油／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)	しろさけ／大豆(国産、ゆで)／豚ひき肉／ロースハム／サラダチーズ／牛乳／塩昆布	玉葱／にんじん／キャベツ／グリーンピース(冷凍)／トマト缶詰(ﾎｰﾙ)／きゅうり／ブロッコリー／清見オレンジ	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶおにぎり	エネルギー 580 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 2.5 g
24 水	しょうゆらーめん なごやちきん だいきのこんそめに にんじんしりしり いちご	中華めん(ゆで)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／ごま油／三温糖／薄力粉／白ごま(いり)／ブレミックス粉(ｷｯﾁﾝｰｷﾞ用)／メープルシロップ	豚小間／なると／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ツナチャンク／たまご／牛乳	ほうれんそう／にんにく(りん茎)／だいこん／にんじん／いちご	ぎゅうにゅう ◆ほっとけーき	エネルギー 579 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 2.9 g
25 木	ごはん ちゅうかふうこーんすーぶ まーぼーどうふ じゃがいものときに ぶろっこりーとつなのさ きよみおれんじ	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ｸﾞﾗｰﾑ)／かたくり粉／ごま油／三温糖／じゃがいも／マシュマロ／有塩バター／コーンフレーク	鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／豚ひき肉／かつお加工品(かつお節)／ツナチャンク／牛乳1L	ねぎ／玉葱／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／ブロッコリー／きゅうり／清見オレンジ	ぎゅうにゅう ◆ましゅまろおこし	エネルギー 583 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.4 g
26 金	たけのこごはん みそしる とうふひじきはんぱーぐ かぼちゃのふくめに きゃべつとしらすのさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／三温糖／パン粉(乾燥)／かたくり粉／ごま油／サンドイッチ食パン	油揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／干ひじき(ｽﾄｯﾌﾟﾝ)／しらす干し(半乾燥品)／牛乳1L／ロースハム／ドザ甲	たけのこ(ゆで)／にんじん／玉葱／西洋かぼちゃ／キャベツ／きゅうり／バナナ／青ピーマン	ぎゅうにゅう ◆びざとーすと	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.7 g
27 土	こーんばん ちんげんさいすーぶ たんどりーちきん はくさいとはむのさらだ ばなな	ロールパン／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／かたくり粉／水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／明治ブルガリアヨーグルト／ロースハム／牛乳1L	チンゲンツァイ／ねぎ／にんにく(りん茎)／玉葱／はくさい／バナナ	ぎゅうにゅう ◆しおにぎり	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.6 g
30 火	ぐりんぴーすごはん みそしる とりにくのからあげ きんぴらごぼう ほうれんそのごまあえ いちご	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／サフラワー油／ごま油／白ごま(いり)／三温糖／上白糖／薄力粉／コーンスターチ	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ｸﾘｰﾑｰﾁｰｽﾞ／たまご／ｸﾘｰﾑ(乳脂肪・植物性脂肪)／明治ブルガリアヨーグルト	グリーンピース／玉葱／ごぼう／にんじん／ほうれんそう／いちご／レモン(果汁、生)	むぎちや ◆べいくどちーずけーき	エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 26.2 g 食塩相当量 2.5 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー 561 kcal	タンパク質 22.7 g
月平均栄養価					脂 質 20.7 g	食塩相当量 2.5 g