

令和6年

4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 月	ご飯 すまし汁(わかめ・手毬麩) 鱧の西京焼き 筑前煮 ミモザサラダ	水稲穀粒(精白米)／手 まり麩／三温糖／さ といも／じゃがいも／ ノンエッグマヨネーズ ／ふりかけ	牛乳900ml／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	にんじん／ごぼう／れ んこん／きゅうり／清 見オレンジ	牛乳 ◆ふりかけおにぎり 清見オレンジ 牛乳	1杯分 - 445 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.4 g
2 火	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 鶏肉の唐揚げ きんぴらごぼう ほうれん草と人参ごま和え	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／豆 乳ロール	牛乳1L／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)	玉葱／ごぼう／にんじ ん／ほうれん草／い ちご	牛乳 豆乳ロール 果物(いちご) 牛乳	1杯分 - 454 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g
3 水	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) ハンバーグ 切干し大根の煮付け ゆでブロッコリー	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／三温糖 ／ノンエッグマヨネーズ ／蒸しパン粉／黒砂糖	牛乳900ml／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	牛乳 ◆いちごミルク蒸しパン 果物(いちご) 牛乳	1杯分 - 504 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.6 g
4 木	白パン 白菜とベーコンのスープ 魚フライ ポイル野菜 パンプキンサラダ	白パン／薄力粉／パン 粉(乾燥)／大豆油／ご ま油／三温糖／ノン エッグマヨネーズ／水 稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／ベーコン ／しろさけ／まぐろ缶 詰(油漬フレーク)／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	麦茶 ◆きつねごはん 清見オレンジ 牛乳	1杯分 - 481 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.5 g
5 金	ご飯 豚肉と玉葱のスープ 鶏つくねのあんかけ さつまいもの甘煮 華風きゅうり	水稲穀粒(精白米)／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 リーム)／とうもろこし缶詰	牛乳900ml／豚小間 ／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／パナ ナ	麦茶 ◆コーンブレッド 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 571 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.6 g
6 土	牛乳パン 野菜スープ 鶏肉のヨーグル味噌焼き 大根のおかかサラダ	牛乳パン／三温糖／サ フラワー油／ごま油 ／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／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(油漬フレーク) ／かつお加工品(かつ お節)	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	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 475 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.6 g
8 月	ご飯 わかめスープ 肉じゃが ウインナーソテー キャベツとツナのサラダ	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／三温糖 ／かたくり粉／白ごま (すり)／ノンエッグ マヨネーズ／サンド イッチ食パン	牛乳900ml／豚小間 ／湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／ウインナー ／ツナちゃんク／牛乳1 L／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 ／いちご／温州蜜柑缶 詰(果肉)／りんご	牛乳 ◆クリームサンド 果物(りんご) 牛乳	1杯分 - 563 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 26.8 g 食塩相当量 3.1 g
9 火	ミルクパン 野菜スープ 鮭のムニエル チリコンカン イタリアンサラダ	ロールパン／薄力粉 ／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)	牛乳1L／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／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	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 清見オレンジ 牛乳	1杯分 - 525 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 2.3 g
10 水	ご飯 ほうれん草と豚肉のスープ 名古屋チキン 大根のコンソメ煮 にんじんしりしり	水稲穀粒(精白米)／中 華めん(ゆで)／とうも ろこし缶詰(ホム)／ご ま油／三温糖／薄力粉 ／白ごま(いり)／白 ごま(すり)／プレ ンツ	牛乳900ml／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1L	ほうれん草／にんに く(りん茎)／だいこん ／にんじん／いちご	牛乳 ◆ホットケーキ 果物(いちご) 牛乳	1杯分 - 607 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 2.3 g
11 木	ご飯 中華風コーンスープ 麻婆豆腐 じゃが芋の土佐煮 ブロッコリーとツナのサラダ	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(ク リーム)／かたくり粉 ／ごま油／三温糖 ／じゃがいも ／ノンエッグマヨネ ーズ	牛乳1L／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 ちゃんク	ねぎ／玉葱／にんじん ／にんにく(りん茎) ／しょうが／ブ ロccoli／きゅうり ／清見オレンジ	牛乳 ◆塩にぎり 清見オレンジ 牛乳	1杯分 - 545 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.9 g
12 金	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 豆腐ひじきハンバーグ かぼちゃの含煮 キャベツとしらすのサラダ	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／三温糖 ／かたくり粉／ごま油 ／サンドイッチ食パン	牛乳1L／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(スル メ、乾)／しらす干し	玉葱／西洋かぼちゃ ／キャベツ／きゅうり ／バナナ	牛乳 ◆ピザトースト 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 463 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.0 g
13 土	コーンパン 青梗菜スープ タンドリーチキン 白菜とハムのサラダ	ロールパン／とうもろ こし缶詰(ホム)／かた くり粉／水稲穀粒(精 白米)	牛乳1L／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	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	牛乳 ◆塩にぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 438 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.4 g
15 月	ご飯 すまし汁(わかめ・手毬麩) 鱧の西京焼き 筑前煮 ミモザサラダ	水稲穀粒(精白米)／手 まり麩／三温糖／さ といも／じゃがいも ／ノンエッグマヨネ ーズ／ふりかけ	牛乳900ml／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	にんじん／ごぼう／れ んこん／きゅうり／清 見オレンジ	牛乳 ◆ふりかけおにぎり 清見オレンジ 牛乳	1杯分 - 445 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.4 g
16 火	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 鶏肉の唐揚げ きんぴらごぼう ほうれん草と人参ごま和え	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／豆 乳ロール	牛乳1L／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)	玉葱／ごぼう／にんじ ん／ほうれん草／い ちご	牛乳 豆乳ロール 果物(いちご) 牛乳	1杯分 - 454 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g
17 水	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) ハンバーグ 切干し大根の煮付け ゆでブロッコリー	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／三温糖 ／ノンエッグマヨネーズ ／蒸しパン粉／黒砂糖	牛乳900ml／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	牛乳 ◆いちごミルク蒸しパン 果物(いちご) 牛乳	1杯分 - 504 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.6 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	
18 木	白パン 白菜とベーコンのスープ 魚フライ ポイル野菜 パンブキンサラダ	白パン/薄力粉/パン粉(乾燥)/大豆油/ごま油/三温糖/ノンエッグマヨネーズ/水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml/ベーコン/しろさけ/まぐろ缶詰(油漬フレンチ)/油揚げ	はくさい/玉葱/キャベツ/にんにく/西洋かぼちゃ/きゅうり/清見オレンジ	麦茶 ◆きつねごはん 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	481 kcal 21.0 g 21.6 g 2.5 g	
19 金	ご飯 豚肉と玉葱のスープ 鶏つくねのあんかけ さつまいもの甘煮 華風きゅうり	水稲穀粒(精白米)/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(クリーム)/とうもろこし缶詰(ホール)/強力粉(1等)/薄力粉/サラダ油	牛乳900ml/豚小間/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	麦茶 ◆コーンブレッド 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 kcal 20.0 g 14.0 g 1.6 g	
20 土	牛乳パン 野菜スープ 鶏肉のヨーグルト味噌焼き 大根のおかかサラダ	牛乳パン/三温糖/サフラワー油/ごま油/水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml/ウィナー/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(油漬フレンチ)/かつお加工品(かつお節)/牛乳/わかめ/節の葉	玉葱/にんにく/キャベツ/にんにく(りん茎)/しょうが/だいこん/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	475 kcal 20.0 g 19.2 g 1.6 g	
22 月	ご飯 わかめスープ 肉じゃが ウイナーソーテー キャベツとツナのサラダ	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/三温糖/かたくり粉/白ごま(すり)/ノンエッグマヨネーズ/サンドイッチ食パン	牛乳900ml/豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/ウィナー/ツナちゃんク/牛乳1L/クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	にんにく/玉葱/ねぎ/キャベツ/きゅうり/いちご/温州蜜柑缶詰(果肉)/りんご	牛乳 ◆クリームサンド 果物(りんご) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 kcal 17.7 g 26.8 g 3.1 g	
23 火	ミルクパン 野菜スープ 鮭のムニエル チリコンカン イタリアンサラダ	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)	牛乳1L/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/塩昆布	玉葱/にんにく/キャベツ/グリンピース(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	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 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	525 kcal 27.1 g 20.6 g 2.3 g	
24 水	ご飯 ほうれん草と豚肉のスープ 名古屋チキン 大根のコンソメ煮 にんじんしりしり	水稲穀粒(精白米)/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)/白ごま(すり)/プレミックス粉(ホットケーキ用)/メープルシロップ	牛乳900ml/豚小間/なると/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ツナちゃんク/たまご/牛乳1L	ほうれんそう/にんにく(りん茎)/だいこん/にんにく/いちご	牛乳 ◆ホットケーキ 果物(いちご) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 kcal 26.3 g 21.5 g 2.3 g	
25 木	ご飯 中華風コーンスープ 麻婆豆腐 じゃが芋の土佐煮 ブロッコリーとツナのサラダ	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(クリーム)/かたくり粉/ごま油/三温糖/じゃがいも/ノンエッグマヨネーズ	牛乳1L/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)/ツナちゃんク	ねぎ/玉葱/にんにく/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	牛乳 ◆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	545 kcal 20.4 g 19.1 g 1.9 g	
26 金	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 豆腐ひじきハンバーグ かぼちゃの含煮 キャベツとしらすのサラダ	水稲穀粒(精白米)/パン粉(乾燥)/三温糖/かたくり粉/ごま油/サンドイッチ食パン	牛乳1L/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(スライス、乾)/しらす干し(半乾燥品)/ピザ用チーズ	玉葱/西洋かぼちゃ/キャベツ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆ピザトースト 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	463 kcal 20.1 g 14.3 g 2.0 g	
27 土	コーンパン 青梗菜スープ タンドリーチキン 白菜とハムのサラダ	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)	牛乳1L/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	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	牛乳 ◆塩にぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	438 kcal 18.3 g 18.4 g 2.4 g	
30 火	グリーンピースご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 鶏肉の唐揚げ きんぴらごぼう ほうれん草と人参ごま和え	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	牛乳1L/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)/クリームチーズ/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/にんにく/ほうれんそう/レモン(果汁、生)/いちご	麦茶 ◆ミルクロール 果物(いちご) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	501 kcal 17.0 g 22.9 g 2.0 g	
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	506 kcal	タンパク質	20.9 g
月 平均 栄 養 価					脂 質	18.9 g	食塩相当量	2.0 g