

令和6年

5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 水	ごはん みそしる やきさけ きりほしだいこんのもの かいそうさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／三温糖／サラダ油／ごま油／豆腐ドーナツ	絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／甘塩鮭／さつま揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かまぼこ	なめこ／にんじん／切干しだいこん／きゅうり／バナナ／あんぱん まんスイートりん	りんごじゅーす とうふどーなつ	1杯分 - たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.6 g	565 kcal
2 木	こいのぼりおにぎり わかたけじる ちきんあげつと すていっくきゅうり めろん	水稲穀粒(精白米)／サラダ油／かしわもち	焼きのり／サラダ竹輪／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鯉節(花かつお)／チキンナゲット／牛乳	たけのこ(ゆで)／きゅうり／れんこん／メロン(温室)	ぎゅうにゅう かしわもち	1杯分 - たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.6 g	541 kcal
7 火	いそうどん とうふいりまつかぜやき かぼちゃのふくめに きゅうりのしらすあえ おれんじ	うどん(ゆで)／三温糖／パン粉(乾燥)／白ごま(いり)／黒ごま食パン	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／しらす干し(半乾燥品)／牛乳1L／さ	にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／西洋かぼちゃ／きゅうり／キャベツ／パレンシアオレンジ／そらまめ	ぎゅうにゅう ◆かるしうむとーすと そらまめ	1杯分 - たんぱく質 25.9 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 3.2 g	512 kcal
8 水	ふりかけごはん かにかますーぶ とりにくのからあげ ばんばんじーさらだ ぶろっこりーのあえもの めろん	水稲穀粒(精白米)／ふりかけ／かたくり粉／ごま油／サフラワー油／白ごま(すり)／三温糖／とうもろこし缶詰(ホル)／サラダ油	かに風味かまぼこ／たまご／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉ささ身／ロースハム／きな粉(大豆)	にんじん／きゅうり／ブロッコリー／もやし／ミニトマト／ブロッコリー／メロン(温室)	むぎちや ◆きなこさんど	1杯分 - たんぱく質 23.0 g 脂 質 26.0 g 食塩相当量 1.8 g	590 kcal
9 木	とうにゅうろーる かぼちゃのかれーすーぶ すまじる あすばらさらだ きやべつのおこんぶあえ すいか	豆乳ローレル／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホル)／サラダ油／パン粉(乾燥)／白ごま(いり)／ごま油／薄力粉／無塩バター／上	鶏小間／豚ひき肉／塩昆布／牛乳1L／たまご	西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／アスパラガス／きゅうり／キャベツ／小玉すいか	ぎゅうにゅう ◆まどれーぬばん	1杯分 - たんぱく質 17.5 g 脂 質 27.0 g 食塩相当量 2.2 g	568 kcal
10 金	ひーすごはん すまじる さわらのさいきょうやき ちぐさあえ だいこんのそぼろに めろん	水稲穀粒(精白米)／三温糖／上白糖／ごま(いり)／ピザクラスト	絹ごし豆腐／鯉節(花かつお)／さわら／たまご／油揚げ／鶏若鶏肉ひき肉／牛乳900ml／鶏小間／ピザ用チーズ／刻みのり	グリーンピース／ねぎ／ほうれんそう／にんじん／ブロッコリー／もやし／だいこん／グリーンピース(水煮缶詰)／メロン(温室)	ぎゅうにゅう ◆てりやきちきんのびざ	1杯分 - たんぱく質 30.3 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 3.2 g	602 kcal
11 土	ちーすばん ぼてとすーぶ とりにくのおれんじやき きやべつかにかますらだ ばなな	コッペパン／じゃがいも／マーマレード(高糖度)／白ごま(すり)／黒ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)	プロセスチーズ／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／かに風味かまぼこ／牛乳／塩ざけ	玉葱／にんにく(りん茎)／しょうが／キャベツ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆さけおにぎり	1杯分 - たんぱく質 23.9 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.7 g	563 kcal
13 月	ごはん みそしる さばのみそに ごもくまめ はくさいのきざみのりさら すいか	水稲穀粒(精白米)／三温糖／サラダ油／ごま油／蒸しパン粉／とうもろこし缶詰(ホル)	絹ごし豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／まさば／大豆(国産、ゆで)／りりりこんぶ(素干し)／焼き竹輪	しょうが／ごぼう／にんじん／はくさい／小玉すいか／ほうれんそう	ぎゅうにゅう ◆ぼばいちーずむしばん	1杯分 - たんぱく質 26.4 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 3.1 g	557 kcal
14 火	かれーうどん ひじきだんごあますあんか いおのりぼてと いかさらだ おれんじ	うどん(ゆで)／かたくり粉／三温糖／じゃがいも／サフラワー油／ごま油／食パン(市販品)／グラニュー糖	豚小間／豚ひき肉／干しひじき(アヲシ釜、乾)／あおのり／いかく製／牛乳900ml／クリームチーズ／クリーム(植物性脂肪)／たまご	にんじん／玉葱／ほうれんそう／ねぎ／しょうが／きゅうり／セロリー／パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ◆ちーずけーきふーとーすと	1杯分 - たんぱく質 22.1 g 脂 質 32.7 g 食塩相当量 2.8 g	598 kcal
15 水	ごはん みそしる はんぱーぐ ばんばんきんさらだ ぶろっこりーのまよやき めろん	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／プレミックス粉(ホトケキ用)／有塩バター	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フレンチ)／牛乳1L／絹ごし豆腐	玉葱／西洋かぼちゃ／きゅうり／ブロッコリー／メロン(温室)／にんじん	ぎゅうにゅう ◆にんじんいりほつとけーき	1杯分 - たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g	545 kcal
16 木	ぎゅうにゅうばん ちきんすーぶ かぼちゃのぐらたん ひじきのさらだ だいこんのこんそめ煮 すいか	牛乳パン／かたくり粉／薄力粉／有塩バター／三温糖／ごま油／水稲穀粒(精白米)	鶏小間／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／牛乳1L／ピザ用チーズ／干しひじき(アヲシ釜、乾)／かに風味かまぼこ／かつお加工品(かつお節)	にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／干し椎茸／西洋かぼちゃ／玉葱／きゅうり／えだまめ(冷凍)／だいこん／小玉すいか	むぎちや ◆おかかちーずおにぎり	1杯分 - たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 3.2 g	534 kcal
17 金	ごはん すまじる まーぼーどうふ ほうれんそうのなむる かふうきゅうり めろん	水稲穀粒(精白米)／ごま油／三温糖／かたくり粉／白ごま(すり)／食パン(市販品)	はんぺん／鯉節(花かつお)／木綿豆腐／豚ひき肉／焼きのり／牛乳1L／ピザ用チーズ	こまつな／玉葱／ねぎ／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／ほうれんそう／ブロッコリー／もやし／きゅうり／メロン(温	ぎゅうにゅう ◆かれーびざばん	1杯分 - たんぱく質 22.7 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 2.9 g	528 kcal
18 土	きやろぶばん きやべつべーこんすーぶ たんどりーさーもん さつまいもさらだ ばなな	キャロブパン／さつまいも／とうもろこし缶詰(ホル)／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)	ベーコン／しろさけ／明治フルガリアヨーグルト／牛乳／塩昆布	キャベツ／玉葱／にんにく(りん茎)／きゅうり／にんじん／バナナ	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶおにぎり	1杯分 - たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.2 g	500 kcal
20 月	ごはん みそしる やきさけ きりほしだいこんのもの かいそうさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／三温糖／サラダ油／ごま油／豆腐ドーナツ	絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／甘塩鮭／さつま揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かまぼこ	なめこ／にんじん／切干しだいこん／きゅうり／バナナ／あんぱん まんスイートりん	りんごじゅーす とうふどーなつ	1杯分 - たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.6 g	565 kcal
21 火	いそうどん とうふいりまつかぜやき かぼちゃのふくめに きゅうりのしらすあえ おれんじ	うどん(ゆで)／三温糖／パン粉(乾燥)／白ごま(いり)／黒ごま食パン	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／しらす干し(半乾燥品)／牛乳1L／さ	にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／西洋かぼちゃ／きゅうり／キャベツ／パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ◆ばななぼううどんけーき	1杯分 - たんぱく質 24.3 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 3.2 g	497 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		
22 水	ふりかけごはん かにかますーぶ とりにくのからあげ ばんばんじーさらだ ぶろっこりーのあえもの めろん	水稲穀粒(精白米)／ふりかけ／かたくり粉／ごま油／サフラワー油／白ごま(すり)／三温糖／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／サラダ油／サンドイッチ食パン／有塩バター	かに風味かまぼこ／たまご／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉ささ身／ロースハム／きな粉(大豆)	にんじん／きゅうり／ブロッコリ／もやし／ミニトマト／ブロッコリ／メロン(温室)	むぎちや ◆きなこさんど	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 26.0 g 食塩相当量 1.8 g
23 木	とうにゅうろーる かぼちゃのかれーすーぶ すこっごころつけ あすばらさらだ きゃべつのおこんがあえ すいか	豆乳ロール／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／サラダ油／パン粉(乾燥)／白ごま(いり)／ごま油／薄力粉／無塩バター／上白糖	鶏小間／豚ひき肉／塩昆布／牛乳1L／たまご	西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／アスパラガス／きゅうり／キャベツ／小玉すいか	ぎゅうにゅう ◆まどれーぬばん	エネルギー 568 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 27.0 g 食塩相当量 2.2 g
24 金	ごはん すましじる さわらのさいきょうやき くさあえ だいこんのそぼろに めろん	水稲穀粒(精白米)／三温糖／上白糖／ごま(いり)／ピザクラスト	絹ごし豆腐／鰹節(花かつお)／さわら／たまご／油揚げ／鶏若鶏肉ひき肉／牛乳900ml／鶏小間／ピザ用チーズ／刻みのり	ねぎ／ほうれんそう／にんじん／ブロッコリ／もやし／だいこん／グリーンピース(水煮缶詰)／メロン(温室)	ぎゅうにゅう ◆てりやきちきんのびざ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 3.1 g
25 土	ちーずぱん ぼてとすーぶ とりにくのおれんじやき きゃべつかにかまさらだ ばなな	コッペパン／じゃがいも／マーマレード(高糖度)／白ごま(すり)／黒ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)	プロセスチーズ／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／かに風味かまぼこ／牛乳／塩ざけ	玉葱／にんにく(りん茎)／しょうが／キャベツ／きゅうり／パナナ	ぎゅうにゅう ◆さけおにぎり	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.7 g
27 月	ごはん みそしる さばのみそに ごもくまめ はくさいのきざみのりさら すいか	水稲穀粒(精白米)／三温糖／サラダ油／ごま油／蒸しパン粉／とうもろこし缶詰(ホ-ル)	絹ごし豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／まさば／大豆(国産、ゆで)／りしりこんぶ(素干し)／焼き竹輪／しらす干し(半乾燥品)／刻みのり／牛乳1L	しょうが／ごぼう／にんじん／はくさい／小玉すいか／ほうれんそう	ぎゅうにゅう ◆ぼばいちーずむしばん	エネルギー 557 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 3.1 g
28 火	かれーうどん ひじきだんごあますーぶ あおのりぼてと いかさらだ おれんじ	うどん(ゆで)／かたくり粉／三温糖／じゃがいも／サフラワー油／ごま油／無塩バター／薄力粉／グラニュー糖	豚小間／豚ひき肉／干ひじき(ステンレ釜、乾)／あおのり／いかくん製／牛乳900ml／たまご	にんじん／玉葱／ほうれんそう／ねぎ／しょうが／きゅうり／セロリ／パレンシアオレンジ／りんご	ぎゅうにゅう ◆りんごのぼうんどけーき	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 2.4 g
29 水	ごはん みそしる はんばーぐ ばんぶきんさらだ ぶろっこりーのまよやき めろん	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／プレミックスクス粉(ホットケーキ用)／有塩バター	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フルイト)／牛乳1L／絹ごし豆腐	玉葱／西洋かぼちゃ／きゅうり／ブロッコリ／メロン(温室)／にんじん	ぎゅうにゅう ◆にんじんいりほっとけーき	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g
30 木	ぎゅうにゅうぱん ちきんすーぶ かぼちゃのぐらたん ひじきのさらだ だいこんのこんそめ煮 すいか	牛乳パン／かたくり粉／薄力粉／有塩バター／三温糖／ごま油／水稲穀粒(精白米)	鶏小間／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／牛乳1L／ピザ用チーズ／干ひじき(ステンレ釜、乾)／かに風味かまぼこ／かつお加工品(かつお節)／サラダチーズ	にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／干し椎茸／西洋かぼちゃ／玉葱／きゅうり／えだまめ(冷凍)／だいこん／小玉すいか	むぎちや ◆おかかちーずおにぎり	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 3.2 g
31 金	ごはん すましじる まーぼーどうふ ほうれんそうのなむる かふうきゅうり めろん	水稲穀粒(精白米)／ごま油／三温糖／かたくり粉／白ごま(すり)／食パン(市販品)	はんぺん／鰹節(花かつお)／木綿豆腐／豚ひき肉／焼きのり／牛乳1L／ピザ用チーズ	こまつな／玉葱／ねぎ／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／ほうれんそう／ブロッコリ／もやし／きゅうり／メロン(温室)／青ピーマン	ぎゅうにゅう ◆かれーびざばん	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 2.9 g
		(★印はアレルギー除去対象食品です)			エネルギー 554 kcal	タンパク質 23.0 g
		月平均栄養価			脂 質 20.8 g	食塩相当量 2.6 g