

令和6年

5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		たんぱく質	脂 質
1 水	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) 焼鮭 切干大根の煮物 海藻サラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／サラダ油／ごま油	牛乳900ml／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／牛乳1	なめこ／にんじん／切干しだいこん／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	たんぱく質 18.9 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 1.9 g	
2 木	ご飯 若竹汁 チキンナゲット スティックきゅうり	水稲穀粒(精白米)／サラダ油	牛乳1L／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鰹節(花かつお)／チキンナゲット	たけのこ(ゆで)／きゅうり／れんこん／バナナ	牛乳 ◆塩にぎり 果物(バナナ) 牛乳	たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.1 g	
7 火	ご飯 磯う(わかめの和風スープ) 豆腐入り松風焼き かぼちゃの含煮 きゅうりのしらすあえ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／パン粉(乾燥)／白ごま(いり)／黒ごま食パン／ロールパン	牛乳1L／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)	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／清見オレンジ／そらまめ	牛乳 ミルクロール 清見オレンジ 空豆 牛乳	たんぱく質 24.8 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.3 g	
8 水	ご飯 かにかまスープ 鶏肉の唐揚げ 鶏々サラダ ブロッコリーの和え物	水稲穀粒(精白米)／かたくち粉／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(ホム)／サラダ油／サンド	牛乳900ml／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／ブロッコリー／バナナ	麦茶 ◆きなこサンド 果物(バナナ) 牛乳	たんぱく質 17.8 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.4 g	
9 木	豆乳ロール 南瓜のカレースープ スコップコロッケ アスパラサラダ キャベツの塩昆布和え	豆乳ロール／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホム)／サラダ油／パン粉(乾燥)／白ごま(いり)／ごま油／食パン(市販品)／有塩	牛乳1L／鶏小間／豚ひき肉／塩昆布	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／バナナ	牛乳 ◆バタートースト 果物(バナナ) 牛乳	たんぱく質 18.6 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.0 g	
10 金	ピーズ御飯 すまし汁(豆腐・ねぎ) 鯖の西京焼き 千草和え 大根のそぼろ煮	水稲穀粒(精白米)／三温糖／上白糖／ごま(いり)／食パン(市販品)	牛乳900ml／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／ピザ用チーズ	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)／バナナ	牛乳 ◆チーズトースト 果物(バナナ) 牛乳	たんぱく質 24.7 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.2 g	
11 土	チーズパン ポテトスープ 鶏肉のオレンジ焼き キャベツかにかまサラダ	コッペパン／じゃがいも／マーマレード(高糖度)／白ごま(すり)／ノンエッグマヨネーズ／黒ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／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／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	牛乳 ◆鮭おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	たんぱく質 21.6 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.2 g	
13 月	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鯖のみそ煮 五目豆 白菜の刻みのりサラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／サラダ油／ごま油／蒸しパン粉	牛乳1L／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)	しょうが／ごぼう／にんじん／はくさい／バナナ	牛乳 ◆ポパイチーズ蒸しパン 果物(バナナ) 牛乳	たんぱく質 25.4 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.5 g	
14 火	ご飯 和風カレースープ ひじき団子の甘酢あんかけ 青のりポテト いかサラダ	水稲穀粒(精白米)／かたくち粉／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／有塩バター	牛乳900ml／豚小間／豚ひき肉／干ひじき(スリハ釜、乾)／かしのり／いかくん製	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	牛乳 ◆シュガートースト 果物(オレンジ) 牛乳	たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.6 g	
15 水	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) ハンバーグ パンキンサラダ ブロッコリーのマヨ焼き	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／ノンエッグマヨネーズ／ブレミックス粉(ホット用)／有塩バター	牛乳1L／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(油漬フルクライト)／絹ごし豆腐	玉葱／西洋かぼちゃ／きゅうり／ブロッコリー／にんじん／メロン(温室)	牛乳 ◆人参入りホットケーキ 果物(メロン) 牛乳	たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.5 g	
16 木	牛乳パン チキンスープ かぼちゃのグラタン ひじきのサラダ 大根のコンソメ煮	牛乳パン／かたくち粉／薄力粉／有塩バター／三温糖／ごま油／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／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(スリハ釜、乾)／かに風味かまぼこ／かつお加工	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／バナナ	麦茶 ◆おかかおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.4 g	
17 金	ご飯 すまし汁(はんぺん小松菜) 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 華風きゅうり	水稲穀粒(精白米)／ごま油／三温糖／かたくち粉／白ごま(すり)／食パン(市販品)	牛乳1L／はんぺん／鰹節(花かつお)／木綿豆腐／豚ひき肉／焼きのり	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／メロン(温室)	牛乳 ◆マヨトースト 果物(メロン) 牛乳	たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.8 g	
18 土	キャロブパン キャベツベーコンスープ タンドリーサーモン さつまいもサラダ	キャロブパン／さつまいも／とうもろこし缶詰(ホム)／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)	牛乳1L／ベーコン／しらす／明治フルガリアヨーグルト／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	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.0 g	
20 月	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) 焼鮭 切干大根の煮物 海藻サラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／サラダ油／ごま油	牛乳900ml／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／牛乳1	なめこ／にんじん／切干しだいこん／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	たんぱく質 18.9 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 1.9 g	
21 火	ご飯 磯う(わかめの和風スープ) 豆腐入り松風焼き かぼちゃの含煮 きゅうりのしらすあえ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／パン粉(乾燥)／白ごま(いり)／黒ごま食パン	牛乳1L／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)	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／清見オレンジ	牛乳 ◆バナナパウンドケーキ 清見オレンジ 牛乳	たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.3 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		
22 水	ごはん かにかまスープ 鶏肉の唐揚げ 棒々鶏サラダ ブロッコリーの和え物	水稲穀粒(精白米)／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	牛乳900ml／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／ブ ロッコリー／バナナ	麦茶 ◆きなこサンド 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.4 g
23 木	豆乳ロール 南瓜のカレースープ スコップコロッケ アスパラサラダ キャベツの塩昆布和え	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／食 パン(市販品)／有塩 バター	牛乳1L／鶏小間／豚 ひき肉／塩昆布	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／バナナ	牛乳 ◆バタートースト 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.0 g
24 金	ごはん すまし汁(豆腐・ねぎ) 鯖の西京焼き 干草和え 大根のそぼろ煮	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／上白糖／ごま (いり)／食パン(市販 品)	牛乳900ml／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 ／ピザ用チーズ	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 リンピース(水煮缶詰) ／バナナ	牛乳 ◆チーズトースト 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.1 g
25 土	チーズパン ポテトスープ 鶏肉のオレンジ焼き キャベツかにかまサラダ	コッパン／じゃがい も／マーマレード(高 糖度)／白ごま(すり) ／ノンエッグマヨネ ーズ／黒ごま(いり)／ 水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／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／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	牛乳 ◆鮭おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.2 g
27 月	ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ) 鯖のみそ煮 五目豆 白菜の刻みのりサラダ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／サラダ油／ごま 油／蒸しパン粉	牛乳1L／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	しょうが／ごぼう／に んじん／はくさい／バ ナナ	牛乳 ◆ポパイチーズ蒸しパン 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.5 g
28 火	ごはん 和風カレースープ(うどん ひじき団子の甘酢あんかけ 青のりポテト いかサラダ)	水稲穀粒(精白米)／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	牛乳900ml／豚小間 ／鶏若鶏肉／干ひじき(ス テッパ缶、乾)／あおの り／いかくん製／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／りんご／パレン シアオレンジ	牛乳 ◆パウンドケーキ 果物(オレンジ) 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.3 g
29 水	ごはん 味噌汁(玉葱・わかめ) ハンバーグ パンプキンサラダ ブロッコリーのマヨ焼き	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／ノンエッ グマヨネーズ／ブレ ミックス粉(ホットケイ用) ／有塩バター	牛乳1L／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 (油漬ルーライト)／絹ご し豆腐	玉葱／西洋かぼちゃ／ きゅうり／ブロッコ リー／にんじん／メロ ン(温室)	牛乳 ◆人参入りホットケー キ果物(メロン) 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.5 g
30 木	牛乳パン チキンスープ かぼちゃのグラタン ひじきのサラダ 大根のコンソメ煮	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)	牛乳900ml／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 テッパ缶、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 ／バナナ	麦茶 ◆おかかおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.4 g
31 金	ごはん すまし汁(はんぺん小松菜 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 華風きゅうり)	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)	牛乳1L／はんぺん ／鰹節(花かつお)／木 綿豆腐／豚ひき肉／焼 きのり	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 室)	牛乳 ◆マヨトースト 果物(メロン) 牛乳	エネルギー 422 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.8 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 489 kcal 脂質 17.7 g	タンパク質 20.4 g 食塩相当量 1.9 g