

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<br>曜  | 献立名  | 材 料 名   |   |  | おやつ<br>午後<br>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<br>水  | ご飯<br>味噌汁(なめこ・豆腐)<br>焼鮭<br>切干大根の煮物<br>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<br>◆わかめおにぎり<br>果物(バナナ)<br>牛乳    | エネルギー<br>たんぱく質 | 463 kcal<br>18.9 g |
| 2<br>木  | ご飯<br>若竹汁<br>チキンナゲット<br>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<br>◆塩にぎり<br>果物(バナナ)<br>牛乳       | エネルギー<br>たんぱく質 | 487 kcal<br>18.6 g |
| 7<br>火  | ご飯<br>磯う(わかめの和風スープ)<br>豆腐入り松風焼き<br>かぼちゃの含煮<br>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<br>ミルクロール<br>清見オレンジ<br>空豆<br>牛乳 | エネルギー<br>たんぱく質 | 568 kcal<br>24.8 g |
| 8<br>水  | ご飯<br>かにかまスープ<br>鶏肉の唐揚げ<br>鶏々サラダ<br>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(ホル)／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<br>◆きなこサンド<br>果物(バナナ)<br>牛乳     | エネルギー<br>たんぱく質 | 464 kcal<br>17.8 g |
| 9<br>木  | 豆乳ロール<br>南瓜のカレースープ<br>スコップコロッケ<br>アスパラサラダ<br>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 | 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<br>◆バタートースト<br>果物(バナナ)<br>牛乳    | エネルギー<br>たんぱく質 | 505 kcal<br>18.6 g |
| 10<br>金 | ピーズ御飯<br>すまし汁(豆腐・ねぎ)<br>鯖の西京焼き<br>千草和え<br>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<br>◆チーズトースト<br>果物(バナナ)<br>牛乳    | エネルギー<br>たんぱく質 | 521 kcal<br>24.7 g |
| 11<br>土 | チーズパン<br>ポテトスープ<br>鶏肉のオレンジ焼き<br>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<br>◆鮭おにぎり<br>果物(バナナ)<br>牛乳      | エネルギー<br>たんぱく質 | 502 kcal<br>21.6 g |
| 13<br>月 | ご飯<br>味噌汁(豆腐・わかめ)<br>鯖のみそ煮<br>五目豆<br>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<br>◆ポパイチーズ蒸しパン<br>果物(バナナ)<br>牛乳 | エネルギー<br>たんぱく質 | 542 kcal<br>25.4 g |
| 14<br>火 | ご飯<br>和風カレースープ<br>ひじき団子の甘酢あんかけ<br>青のりポテト<br>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)／かのおのり／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<br>◆シュガートースト<br>果物(オレンジ)<br>牛乳  | エネルギー<br>たんぱく質 | 444 kcal<br>17.6 g |
| 15<br>水 | ご飯<br>味噌汁(玉葱・わかめ)<br>ハンバーグ<br>パンキンサラダ<br>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(ホットケーキ用)／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<br>◆人参入りホットケーキ<br>果物(メロン)<br>牛乳 | エネルギー<br>たんぱく質 | 510 kcal<br>21.7 g |
| 16<br>木 | 牛乳パン<br>チキンスープ<br>かぼちゃのグラタン<br>ひじきのサラダ<br>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<br>◆おかかおにぎり<br>果物(バナナ)<br>牛乳    | エネルギー<br>たんぱく質 | 452 kcal<br>18.2 g |
| 17<br>金 | ご飯<br>すまし汁(はんぺん小松菜)<br>麻婆豆腐<br>ほうれん草のナムル<br>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／もやし／きゅうり／メロン(温室) | 牛乳<br>◆マヨトースト<br>果物(メロン)<br>牛乳     | エネルギー<br>たんぱく質 | 422 kcal<br>17.3 g |
| 18<br>土 | キャロブパン<br>キャベツベーコンスープ<br>タンドリーサーモン<br>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(ホル)／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／しろさけ／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<br>◆塩昆布おにぎり<br>果物(バナナ)<br>牛乳    | エネルギー<br>たんぱく質 | 431 kcal<br>19.9 g |
| 20<br>月 | ご飯<br>味噌汁(なめこ・豆腐)<br>焼鮭<br>切干大根の煮物<br>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<br>◆わかめおにぎり<br>果物(バナナ)<br>牛乳    | エネルギー<br>たんぱく質 | 463 kcal<br>18.9 g |
| 21<br>火 | ご飯<br>磯う(わかめの和風スープ)<br>豆腐入り松風焼き<br>かぼちゃの含煮<br>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<br>◆バナナパウンドケーキ<br>清見オレンジ<br>牛乳  | エネルギー<br>たんぱく質 | 556 kcal<br>23.5 g |
|         |  |   |   |  |                                    | 脂 質            | 11.1 g             |
|         |  |   |   |  |                                    | 食塩相当量          | 1.9 g              |
|         |  |   |   |  |                                    | 脂 質            | 16.2 g             |
|         |  |   |   |  |                                    | 食塩相当量          | 1.1 g              |
|         |  |   |   |  |                                    | 脂 質            | 19.2 g             |
|         |  |   |   |  |                                    | 食塩相当量          | 2.3 g              |
|         |  |   |   |  |                                    | 脂 質            | 18.8 g             |
|         |  |   |   |  |                                    | 食塩相当量          | 1.4 g              |
|         |  |   |   |  |                                    | 脂 質            | 21.2 g             |
|         |  |   |   |  |                                    | 食塩相当量          | 2.0 g              |
|         |  |   |   |  |                                    | 脂 質            | 16.6 g             |
|         |  |   |   |  |                                    | 食塩相当量          | 2.2 g              |
|         |  |   |   |  |                                    | 脂 質            | 19.2 g             |
|         |  |   |   |  |                                    | 食塩相当量          | 2.2 g              |
|         |  |   |   |  |                                    | 脂 質            | 19.3 g             |
|         |  |   |   |  |                                    | 食塩相当量          | 2.5 g              |
|         |  |   |   |  |                                    | 脂 質            | 17.9 g             |
|         |  |   |   |  |                                    | 食塩相当量          | 1.6 g              |
|         |  |   |   |  |                                    | 脂 質            | 21.7 g             |
|         |  |   |   |  |                                    | 食塩相当量          | 1.5 g              |
|         |  |   |   |  |                                    | 脂 質            | 14.9 g             |
|         |  |   |   |  |                                    | 食塩相当量          | 2.4 g              |
|         |  |   |   |  |                                    | 脂 質            | 16.3 g             |
|         |  |   |   |  |                                    | 食塩相当量          | 1.8 g              |
|         |  |   |   |  |                                    | 脂 質            | 13.7 g             |
|         |  |   |   |  |                                    | 食塩相当量          | 2.0 g              |
|         |  |   |   |  |                                    | 脂 質            | 11.1 g             |
|         |  |   |   |  |                                    | 食塩相当量          | 1.9 g              |
|         |  |   |   |  |                                    | 脂 質            | 19.2 g             |
|         |  |   |   |  |                                    | 食塩相当量          | 2.3 g              |

| 日<br>曜             | 献立名   | 材 料 名   |   |  | おやつ<br>午後<br>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<br>水            | ごはん<br>かにかまスープ<br>鶏肉の唐揚げ<br>棒棒鶏サラダ<br>ブロッコリーの和え物        | 水稲穀粒(精白米)／か<br>たくり粉／ごま油／サ<br>ラワー油／白ごま<br>(すり)／三温糖／と<br>うもろこし缶詰(ホ<br>ル)／サラダ油／サンド<br>イッチ食パン／有塩バ<br>ター | 牛乳900ml／かに風味<br>かまぼこ／たまご／鶏<br>若鶏肉モモ(皮付き)／<br>鶏若鶏肉ささ身／ロー<br>スハム／きな粉(大<br>豆)  | にんじん／きゅうり／<br>ブロッコリー／もやし／ブ<br>ロッコリー／バナナ  | 麦茶<br>◆きなこサンド<br>果物(バナナ)<br><br>牛乳     | エネルギー 464 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂 質 18.8 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 23<br>木            | 豆乳ロール<br>南瓜のカレースープ<br>スコップコロッケ<br>アスパラサラダ<br>キャベツの塩昆布和え | 豆乳ロール／じゃがい<br>も／とうもろこし缶詰<br>(ホル)／サラダ油／パン<br>粉(乾燥)／白ごま<br>(いり)／ごま油／食<br>パン(市販品)／有塩<br>バター            | 牛乳1L／鶏小間／豚<br>ひき肉／塩昆布   | 西洋かぼちゃ／にんじ<br>ん／玉葱／アスパラガ<br>ス／きゅうり／キャベ<br>ツ／バナナ  | 牛乳<br>◆バタートースト<br>果物(バナナ)<br><br>牛乳    | エネルギー 505 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂 質 21.2 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 24<br>金            | ごはん<br>すまし汁(豆腐・ねぎ)<br>鯖の西京焼き<br>干草和え<br>大根のそぼろ煮         | 水稲穀粒(精白米)／三<br>温糖／上白糖／ごま<br>(いり)／食パン(市販<br>品)   | 牛乳900ml／絹ごし豆<br>腐／鰹節(花かつお)<br>／さわら／たまご／油<br>揚げ／鶏若鶏肉ひき肉<br>／ピザ用チーズ   | ねぎ／ほうれんそう／<br>にんじん／ブロッコリー<br>／もやし／だいこん／グ<br>リンピース(水煮缶詰)<br>／バナナ                          | 牛乳<br>◆チーズトースト<br>果物(バナナ)<br><br>牛乳    | エネルギー 518 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂 質 16.6 g<br>食塩相当量 2.1 g |
| 25<br>土            | チーズパン<br>ポテトスープ<br>鶏肉のオレンジ焼き<br>キャベツかにかまサラダ             | コッパン／じゃがい<br>も／マーマレード(高<br>糖度)／白ごま(すり)<br>／ノンエッグマヨネ<br>ーズ／黒ごま(いり)／<br>水稲穀粒(精白米)                     | 牛乳1L／プロセス<br>チーズ／ベーコン／鶏<br>若鶏肉モモ(皮付き)／<br>かに風味かまぼこ／塩<br>ざけ  | 玉葱／にんにく(りん<br>茎)／しょうが／キャ<br>ベツ／きゅうり／バナ<br>ナ  | 牛乳<br>◆鮭おにぎり<br>果物(バナナ)<br><br>牛乳      | エネルギー 502 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂 質 19.2 g<br>食塩相当量 2.2 g |
| 27<br>月            | ごはん<br>味噌汁(豆腐・わかめ)<br>鯖のみそ煮<br>五目豆<br>白菜の刻みのりサラダ        | 水稲穀粒(精白米)／三<br>温糖／サラダ油／ごま<br>油／蒸しパン粉  | 牛乳1L／絹ごし豆腐<br>／湯通し塩蔵わかめ<br>(塩抜き)／かたくちい<br>わし(煮干し)／まさば<br>／大豆(国産、ゆで)／<br>りしりこんぶ(素干し)<br>／焼き竹輪／しらす干<br>し(半乾燥品)／刻みの<br>り | しょうが／ごぼう／に<br>んじん／はくさい／バ<br>ナナ   | 牛乳<br>◆ポパイチーズ蒸しパン<br>果物(バナナ)<br><br>牛乳 | エネルギー 542 kcal<br>たんぱく質 25.4 g<br>脂 質 19.3 g<br>食塩相当量 2.5 g |
| 28<br>火            | ごはん<br>和風カレースープ(うどん<br>ひじき団子の甘酢あんかけ<br>青のりポテト<br>いかサラダ) | 水稲穀粒(精白米)／か<br>たくり粉／三温糖／<br>じゃがいも／サフラ<br>ワー油／ごま油／無塩<br>バター／薄力粉／グラ<br>ニュー糖                           | 牛乳900ml／豚小間<br>／豚ひき肉／干ひじき(ス<br>テッパ缶、乾)／あおの<br>り／いかくん製／たま<br>ご   | にんじん／玉葱／ほう<br>れんそう／ねぎ／しょ<br>うが／きゅうり／セロ<br>リー／りんご／パレン<br>シアオレンジ                           | 牛乳<br>◆パウンドケーキ<br>果物(オレンジ)<br><br>牛乳   | エネルギー 494 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂 質 21.5 g<br>食塩相当量 1.3 g |
| 29<br>水            | ごはん<br>味噌汁(玉葱・わかめ)<br>ハンバーグ<br>パンプキンサラダ<br>ブロッコリーのマヨ焼き  | 水稲穀粒(精白米)／パ<br>ン粉(乾燥)／ノンエ<br>ッグマヨネーズ／ブレ<br>ミックス粉(ホットケ用)<br>／有塩バター                                   | 牛乳1L／湯通し塩蔵<br>わかめ(塩抜き)／かた<br>くちいわし(煮干し)／<br>豚ひき肉／まぐろ缶詰<br>(油漬ルーライト)／絹ご<br>し豆腐   | 玉葱／西洋かぼちゃ／<br>きゅうり／ブロッコ<br>リー／にんじん／メロ<br>ン(温室)   | 牛乳<br>◆人参入りホットケー<br>キ果物(メロン)<br><br>牛乳 | エネルギー 510 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂 質 21.7 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 30<br>木            | 牛乳パン<br>チキンスープ<br>かぼちゃのグラタン<br>ひじきのサラダ<br>大根のコンソメ煮      | 牛乳パン／かたくり粉<br>／薄力粉／有塩バター<br>／三温糖／ごま油／水<br>稲穀粒(精白米)  | 牛乳900ml／鶏小間<br>／鶏若鶏肉モモ(皮なし)<br>／牛乳1L／ピザ用<br>チーズ／干ひじき(ス<br>テッパ缶、乾)／かに風味<br>かまぼこ／かつお加工<br>品(かつお節)                       | にんじん／えのきたけ<br>／ほうれんそう／干し<br>椎茸／西洋かぼちゃ／<br>玉葱／きゅうり／えだ<br>まめ(冷凍)／だいこん<br>／バナナ              | 麦茶<br>◆おかかおにぎり<br>果物(バナナ)<br><br>牛乳    | エネルギー 452 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂 質 14.9 g<br>食塩相当量 2.4 g |
| 31<br>金            | ごはん<br>すまし汁(はんぺん小松菜<br>麻婆豆腐<br>ほうれん草のナムル<br>華風きゅうり)     | 水稲穀粒(精白米)／ご<br>ま油／三温糖／かたく<br>り粉／白ごま(すり)<br>／食パン(市販品)  | 牛乳1L／はんぺん<br>／鰹節(花かつお)／木<br>綿豆腐／豚ひき肉／焼<br>きのり   | こまつな／玉葱／ねぎ<br>／にんじん／にら／に<br>んにく(りん茎)／しょ<br>うが／ほうれんそう<br>／ブロッコリー／もやし<br>／きゅうり／メロン(温<br>室) | 牛乳<br>◆マヨトースト<br>果物(メロン)<br><br>牛乳     | エネルギー 422 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>脂 質 16.3 g<br>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<br>脂 質 17.7 g           | タンパク質 20.4 g<br>食塩相当量 1.9 g                                 |