

令和6年

6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 土	ほうれん草ロール 野菜スープ 鶏肉のヨーグルト味噌焼き きゅうりのしらすあえ	ほうれん草ロール/三 温糖/水稲穀粒(精白 米)	牛乳1L/ウィンナー /鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/明治フルガリア ヨーグルト/しらす干 し(半乾燥品)/かつお 加工品(かつお節)	玉葱/にんじん/にん じく(りん茎)/しょう が/きゅうり/キャベ ツ/バナナ	牛乳 ◆おかかおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 425 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.3 g
3 月	牛乳パン チキンスープ 魚のクリームコーン焼き コールスローサラダ ジャーマンポテト	牛乳パン/かたくり粉 /とうもろこし缶詰 (ホル)/とうもろこし 缶詰(クリーム)/三温糖/ サラダ油/じゃがいも /水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml/鶏小間/ めかじき/バルメザン チーズ/ベーコン/油 揚げ	にんじん/えのきたけ /ズッキーニ/キャベ ツ/玉葱/バナナ	牛乳 ◆きつねごはん 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 454 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.5 g
4 火	ご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 鶏のカレー風味唐揚げ かぼちゃの含煮 隠元のごまマヨネーズ和え	水稲穀粒(精白米)/薄 力粉/サラダ油/三温 糖/白ごま(いり)/ ノンエッグマヨネーズ /プレミックス粉(ホ トケイ用)/メープルシ ン	牛乳900ml/油揚げ/ かたくちいわし(煮干 し)/鶏若鶏肉モモ(皮 付き)/ツナチャンク /たまご	だいこん/西洋かぼ ちゃ/さいやんげん/ にんじん/バナナ	牛乳 ◆ホットケーキ 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 527 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.9 g
5 水	ご飯 豚肉と玉葱のスープ 鱈の梅肉ソース れんこんの炒め煮 春雨サラダ	水稲穀粒(精白米)/う どん(ゆで)/薄力粉/ サラダ油/三温糖/普 通はるさめ(乾)/ノン エッグマヨネーズ/食 パン(市販品)	牛乳900ml/豚小間/ 鯉節(花かつお)/ま あじ/ロースハム/牛 乳1L/しらす干し(微 乾燥品)	玉葱/梅干し(塩漬)/ れんこん/にんじん/ きゅうり/バナナ	牛乳 ◆しらすトースト 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 534 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
6 木	ご飯 すまし汁(わかめ・蒲鉾) 鶏肉の塩麹焼き さつまいものバター煮 マカロニサラダ	水稲穀粒(精白米)/さ つまいも/上白糖/有 塩バター/マカロニ/ ノンエッグマヨネーズ /豆腐ドーナツ	牛乳1L/蒸しかまぼ こ/かたくちいわし (煮干し)/鶏若鶏肉モ モ(皮付き)/ロースハ ム	ねぎ/きゅうり/温州 蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 豆腐ドーナツ 果物(みかん缶) 牛乳	1杯分 - 446 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 4.8 g
7 金	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 焼鮭 切干し大根の煮付け 小松菜ともやしのごまあえ	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/白ごま(すり) /コッペパン/サフラ ワー油/上白糖	牛乳900ml/湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)/か たくちいわし(煮干し) /甘塩鮭/鶏若鶏肉ひ き肉/牛乳1L/きな 粉(大豆)	玉葱/にんじん/切干 しだいこん/こまつな /★だいたもやし/バ ナナ	牛乳 ◆コッペパン 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 507 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.5 g
8 土	豆乳ロール オニオンスープ 鶏肉の照焼き キャベツとハムのサラダ	豆乳ロール/三温糖/ ノンエッグマヨネーズ /水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml/鶏若鶏肉 モモ(皮付き)/ロース ハム/わかめご飯の素	玉葱/キャベツ/きゅ うり/バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 415 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.9 g
10 月	ご飯 わかめの中華スープ 油淋鶏 ポテトサラダ 華風きゅうり	水稲穀粒(精白米)/か たくり粉/ごま油/サ ラダ油/じゃがいも/ とうもろこし缶詰(ホ ル)/ノンエッグマヨ ネーズ/三温糖/サン	牛乳900ml/湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)/鶏 若鶏肉モモ(皮付き)/ ロースハム/牛乳1L	ブラックマツもやし/ね ぎ/しょうが/にんじ ん/きゅうり/ブルー ベリー(ジャム)/メロ ン(温室)	牛乳 牛乳パン 果物(メロン) 牛乳	1杯分 - 484 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
11 火	ご飯 野菜スープ 赤魚のグリル コーンソテー キャベツかにかまサラダ	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし缶詰(ホ ル)/有塩バター/白ご ま(すり)/ノンエッグ マヨネーズ/メロンパ ン	牛乳900ml/ウィン ナー/あこうだい/か に風味かまぼこ/牛乳 1L	玉葱/にんじん/キャ ベツ/きゅうり/バナ ナ	牛乳 メロンパン 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 394 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.0 g
12 水	ご飯 味噌汁(大根・玉葱) 白身魚の竜田揚げ 厚揚げのそぼろあんかけ ほうれん草のしらす和え	水稲穀粒(精白米)/か たくり粉/サラダ油/ 上白糖/さつまいも/ 三温糖/有塩バター	牛乳900ml/かたくち いわし(煮干し)/めか じき/生揚げ/豚ひき 肉/しらす干し(微乾 燥品)/たまご/牛乳 1L	だいこん/玉葱/ほう れんそう/バレンシア オレンジ	麦茶 ◆スイートポテト 果物(オレンジ) 牛乳	1杯分 - 479 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.2 g
13 木	ロールパン コーンポタージュ チキンチーズ焼き ウィンナーソテー ブロッコリーのごま味噌和え	ロールパン/とうもろ こし缶詰(クリーム)/パン 粉(半生)/ノンエッグ マヨネーズ/白ごま (いり)/三温糖/小 町麩/有塩バター/上 白糖	牛乳900ml/牛乳1L/ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) /バルメザンチーズ/ ウィンナー/きな粉 (大豆)	ブロッコリー/にんじ ん/バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 540 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 25.9 g 食塩相当量 2.5 g
14 金	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) ハンバーグ 納豆とコーンのソテー さつまいもサラダ	水稲穀粒(精白米)/パ ン粉(乾燥)/とうもろ こし缶詰(ホル)/有塩 バター/さつまいも/ 食パン(市販品)/上 白糖	牛乳900ml/絹ごし豆 腐/かたくちいわし (煮干し)/豚ひき肉/ 牛乳1L/たまご	なめこ/玉葱/ほうれ んそう/きゅうり/に んじん/バナナ	牛乳 ◆フレンチトースト 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 554 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 2.0 g
15 土	ほうれん草ロール 野菜スープ 鶏肉のヨーグルト味噌焼き きゅうりのしらすあえ	ほうれん草ロール/三 温糖/水稲穀粒(精白 米)	牛乳1L/ウィンナー /鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/明治フルガリア ヨーグルト/しらす干 し(半乾燥品)/かつお 加工品(かつお節)	玉葱/にんじん/にん じく(りん茎)/しょう が/きゅうり/キャベ ツ/バナナ	牛乳 ◆おかかおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 425 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.3 g
17 月	牛乳パン チキンスープ 魚のクリームコーン焼き コールスローサラダ ジャーマンポテト	牛乳パン/かたくり粉 /とうもろこし缶詰 (ホル)/とうもろこし 缶詰(クリーム)/三温糖/ サラダ油/じゃがいも /水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml/鶏小間/ めかじき/バルメザン チーズ/ベーコン/油 揚げ	にんじん/えのきたけ /ズッキーニ/キャベ ツ/玉葱/バナナ	牛乳 ◆きつねごはん 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 454 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.5 g
18 火	ご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 鶏のカレー風味唐揚げ かぼちゃの含煮 隠元のごまマヨネーズ和え	水稲穀粒(精白米)/薄 力粉/サラダ油/三温 糖/白ごま(いり)/ ノンエッグマヨネーズ /プレミックス粉(ホ トケイ用)/メープルシ ン	牛乳900ml/油揚げ/ かたくちいわし(煮干 し)/鶏若鶏肉モモ(皮 付き)/ツナチャンク /たまご	だいこん/西洋かぼ ちゃ/さいやんげん/ にんじん/バナナ	牛乳 ◆ホットケーキ 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 527 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.9 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
19 水	ご飯 豚肉と玉葱のスープ(うど 鱈の梅肉ソース れんこんの炒め煮 春雨サラダ	水稲穀粒(精白米)／う どん(ゆで)／薄力粉／ サラダ油／三温糖／普 通はるさめ(乾)／ノン エッグマヨネーズ／食 パン(市販品)	牛乳900ml／豚小間／ 鯉節(花かつお)／ま あじ／ロースハム／牛 乳1L／しらす干し(微 乾燥品)	玉葱／梅干し(塩漬)／ れんこん／にんじん／ きゅうり／バナナ	牛乳 ◆しらすトースト 果物(バナナ) ----- 牛乳	エネルギー たんぱく質	534 kcal 24.4 g
20 木	ご飯 すまし汁(わかめ・蒲鉾) 鶏肉の塩麹焼き さつまいものバター煮 マカロニサラダ	水稲穀粒(精白米)／さ つまいも／上白糖／有 塩バター／マカロニ／ ノンエッグマヨネーズ ／豆腐ドーナツ	牛乳1L／蒸しかまぼ こ／かたくちいわし (煮干し)／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／ロースハ ム	ねぎ／きゅうり／温州 蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 豆腐ドーナツ 果物(みかん缶) ----- 牛乳	エネルギー たんぱく質	446 kcal 17.2 g
21 金	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 焼鮭 切干し大根の煮付け 小松菜ともやしのごまあえ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／白ごま(すり) ／コッペパン／サフラ ワー油／上白糖	牛乳900ml／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／か たくちいわし(煮干し) ／甘塩鮭／鶏若鶏肉ひ き肉／牛乳1L／きな 粉(大豆)	玉葱／にんじん／切干 しだいこん／こまつな ／★だいたずもやし／バ ナナ	牛乳 コッペパン 果物(バナナ) ----- 牛乳	エネルギー たんぱく質	507 kcal 21.6 g
22 土	豆乳ロール オニオンスープ 鶏肉の照焼き キャベツとハムのサラダ	豆乳ロール／三温糖／ ノンエッグマヨネーズ ／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／ロース ハム／わかめご飯の素	玉葱／キャベツ／きゅ うり／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	415 kcal 15.2 g
24 月	ご飯 わかめの中華スープ 油淋鶏 ポテトサラダ 華風きゅうり	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／ごま油／サ ラダ油／じゃがいも／ とうもろこし缶詰(ホ ル)／ノンエッグマヨ ネーズ／三温糖／サン ドイッチ食パン	牛乳900ml／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／鶏 若鶏肉モモ(皮付き)／ ロースハム／牛乳1L	ブロッコリー／もやし／ね ぎ／しょうが／にんじ ん／きゅうり／ブルー ベリー(ジャム)／メロ ン(温室)	牛乳 牛乳パン 果物(メロン) ----- 牛乳	エネルギー たんぱく質	484 kcal 18.1 g
25 火	ご飯 野菜スープ 赤魚のグリル コーンソテー キャベツかにかまサラダ	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(ホ ル)／有塩バター／白ご ま(すり)／ノンエッグ マヨネーズ／メロンパ ン	牛乳900ml／ウィン ナー／あこうだい／か に風味かまぼこ／牛乳 1L	玉葱／にんじん／キャ ベツ／きゅうり／バナ ナ	牛乳 メロンパン 果物(バナナ) ----- 牛乳	エネルギー たんぱく質	394 kcal 15.4 g
26 水	ご飯 味噌汁(大根・玉葱) 白身魚の竜田揚げ 厚揚げのそぼろあんかけ ほうれん草のしらす和え	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／サラダ油／ 上白糖／さつまいも／ 三温糖／有塩バター	牛乳900ml／かたくち いわし(煮干し)／めか じき／生揚げ／豚ひき 肉／しらす干し(微乾 燥品)／たまご／牛乳 1L	だいこん／玉葱／ほう れんそう／バレンシア オレンジ	麦茶 ◆スイートポテト 果物(オレンジ) ----- 牛乳	エネルギー たんぱく質	479 kcal 21.9 g
27 木	ロールパン コーンポタージュ チキンチーズ焼き ウインナーソテー ブロッコリーのごま味噌和え	ロールパン／とうもろ こし缶詰(クリーム)／パン 粉(半生)／ノンエッグ マヨネーズ／白ごま (いり)／三温糖／小 町麩／有塩バター／上 白糖	牛乳900ml／牛乳1L／ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／パルメザンチーズ／ ウインナー／きな粉 (大豆)	ブロッコリー／にんじ 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	585 kcal 22.8 g
28 金	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) ハンバーグ 納豆とコーンのソテー さつまいもサラダ	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／とうもろ こし缶詰(ホ)／有塩 バター／さつまいも／ 食パン(市販品)／上 白糖	牛乳900ml／絹ごし豆 腐／かたくちいわし (煮干し)／豚ひき肉／ 牛乳1L／たまご	なめこ／玉葱／ほうれ んそう／きゅうり／に んじん／バナナ	牛乳 ◆フレンチトースト 果物(バナナ) ----- 牛乳	エネルギー たんぱく質	554 kcal 23.8 g
29 土	ほうれん草ロール 野菜スープ 鶏肉のヨーグルト味噌焼き きゅりのしらすあえ	ほうれん草ロール／三 温糖／水稲穀粒(精白 米)	牛乳1L／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／しらす干 し(半乾燥品)／かつお 加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／に んじく(りん茎)／しょう が／きゅうり／キャベ ツ／バナナ	牛乳 ◆おかかおにぎり 果物(バナナ) ----- 牛乳	エネルギー たんぱく質	425 kcal 18.7 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 脂 質	479 kcal 18.3 g	タンパク質 食塩相当量	20.0 g 2.3 g
--------	--------------	--------------------	----------------	-----------------