

令和6年

6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 土	ほうれんそうろーる やさいすーぶ とりのよーぐるとみそやき きゅうりのしらすあえ ばなな	ほうれん草ロール/三温糖/水稲穀粒(精白米)	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/しらす干し(半乾燥品)/牛乳/かつお加工品(かつお節)	玉葱/にんじん/にんにく(りん茎)/しょうが/きゅうり/キャベツ/バナナ	ぎゅうにゅう ◆おかかおにぎり	1杯分 - たんぱく質 19.8 g	481 kcal 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.7 g
3 月	ぎゅうにゅうばん ちきんすーぶ さかなのこーんやき こーるすーさらだ じゃーまんぼと ばなな	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)	鶏小間/めかじき/パルメザンチーズ/ペーコン/牛乳900ml/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	ぎゅうにゅう ◆いなりずし	1杯分 - たんぱく質 25.6 g	566 kcal 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.0 g
4 火	ごはん みそしる とりのかれーふうみからあげ かぼちゃのふくめに いんげんごままよねーずあえ すいか	水稲穀粒(精白米)/薄力粉/サラダ油/三温糖/白ごま(いり)/プレミックス粉(ホトケ用)/メープルシロップ	油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ツナ/チャック/牛乳900ml/たまご	だいこん/西洋かぼちゃ/さいやいんげん/にんじん/小玉すいか	ぎゅうにゅう ◆ほっとけーき	1杯分 - たんぱく質 22.7 g	590 kcal 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.4 g
5 水	にくうどん あじのばいにくそーす れんこんのいために はるさめさらだ ばなな	うどん(ゆで)/薄力粉/サラダ油/三温糖/普通はるさめ(乾)/食パン(市販品)	豚小間/蒸しかまぼこ/鰹節(花かつお)/まあじ/ロースハム/牛乳1L/ちりめんじゃこ	玉葱/梅干し(塩漬)/れんこん/にんじん/きゅうり/バナナ	ぎゅうにゅう ◆じゃことーすと	1杯分 - たんぱく質 26.3 g	539 kcal 脂 質 22.8 g 食塩相当量 2.9 g
6 木	ごはん すましじる とりにくのしおこうじやき さつまいものばたーに まかろにさらだ くだもの	水稲穀粒(精白米)/さつまいも/上白糖/有塩バター/マカロニ/豆腐ドーナツ	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/牛乳	ねぎ/きゅうり/温州蜜柑缶詰(果肉)	ぎゅうにゅう とうふどーなつ	1杯分 - たんぱく質 20.8 g	590 kcal 脂 質 22.9 g 食塩相当量 6.0 g
7 金	ごはん みそしる やきさけ きりぼしだいこんのにつけ こまつなともやしごまあえ めろん	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	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/★だいずもやし/メロン(温室)	ぎゅうにゅう ◆きなこあげばん	1杯分 - たんぱく質 26.4 g	551 kcal 脂 質 18.5 g 食塩相当量 3.3 g
8 土	とうにゅうろーる おにおんすーぶ とりにくのてりやき きゃべつとハムのさらだ ばなな	豆乳ロール/三温糖/水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ロースハム/牛乳/わかめご飯の素	玉葱/キャベツ/きゅうり/バナナ	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	1杯分 - たんぱく質 19.5 g	516 kcal 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.3 g
10 月	ごはん わかめのちゅうかすーぶ きゅうりんちい ぼととさらだ かふうきゅうり めろん	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)/三温糖/サンドイッチ食パン	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/メロン(温室)/ブルーベリー(ジャム)	ぎゅうにゅう ◆ぶるべりーじゃむさんど	1杯分 - たんぱく質 18.6 g	545 kcal 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.1 g
11 火	すばげていみーとそーす やさいすーぶ あかうおのぐりる こーんそてー きゃべつかにかまさらだ ばなな	スパゲッティ/とうもろこし缶詰(ホル)/有塩バター/白ごま(すり)/メロンパン	豚ひき肉/ウィンナー/あこうだい/かに風味かまぼこ/牛乳1L	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/トマト缶詰(ホール)/キャベツ/きゅうり/バナナ	ぎゅうにゅう めろんばん	1杯分 - たんぱく質 28.8 g	553 kcal 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.8 g
12 水	ごはん みそしる しろみざかなのたつたあげ あつあげのそぼろあんかけ ほうれんそのしらすあえ おれんじ	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	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/パレンシアオレンジ	むぎちゃ ◆すいーとぼとと	1杯分 - たんぱく質 24.4 g	559 kcal 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.5 g
13 木	ろーるばん こーんぼたーじゅ ちきんふれーくやき ういんなそてー ぶろっこりーごまみそあえ すいか	ロールパン/とうもろこし缶詰(クリーム)/パン粉(半生)/コーンフレーク/白ごま(いり)/三温糖/小町麩/有塩バター/上白糖	牛乳1L/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/パルメザンチーズ/ウィンナー/牛乳	ブロッコリー/にんじん/小玉すいか/ぶどう(濃縮還元ジュース)/りんご(濃縮還元ジュース)	ぎゅうにゅう ◆あじさいぜりー	1杯分 - たんぱく質 22.1 g	540 kcal 脂 質 26.8 g 食塩相当量 3.2 g
14 金	ごはん みそしる はんぱーぐ ほうれんそうこーんそてー さつまいもさらだ めろん	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	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/メロン(温室)	ぎゅうにゅう ◆ふれんちとーすと	1杯分 - たんぱく質 24.8 g	573 kcal 脂 質 23.4 g 食塩相当量 2.4 g
15 土	ほうれんそうろーる やさいすーぶ とりのよーぐるとみそやき きゅうりのしらすあえ ばなな	ほうれん草ロール/三温糖/水稲穀粒(精白米)	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/しらす干し(半乾燥品)/牛乳/かつお加工品(かつお節)	玉葱/にんじん/にんにく(りん茎)/しょうが/きゅうり/キャベツ/バナナ	ぎゅうにゅう ◆おかかおにぎり	1杯分 - たんぱく質 19.8 g	481 kcal 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.7 g
17 月	ぎゅうにゅうばん ちきんすーぶ さかなのこーんやき こーるすーさらだ じゃーまんぼと ばなな	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)	鶏小間/めかじき/パルメザンチーズ/ペーコン/牛乳900ml/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	ぎゅうにゅう ◆いなりずし	1杯分 - たんぱく質 25.6 g	566 kcal 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.0 g
18 火	ごはん みそしる とりのかれーふうみからあげ かぼちゃのふくめに いんげんごままよねーずあえ すいか	水稲穀粒(精白米)/薄力粉/サラダ油/三温糖/白ごま(いり)/プレミックス粉(ホトケ用)/メープルシロップ	油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ツナ/チャック/牛乳900ml/たまご	だいこん/西洋かぼちゃ/さいやいんげん/にんじん/小玉すいか	ぎゅうにゅう ◆ほっとけーき	1杯分 - たんぱく質 22.7 g	590 kcal 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.4 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		
19 水	にくうどん あじのばいにくそーす れんこんのいために はるさめさらだ ばなな	うどん(ゆで)／薄力粉 ／サラダ油／三温糖／有 塩バター(市販品)	豚小間／蒸しかまぼこ ／鯉節(花かつお)／ まあじ／ロースハム／ 牛乳1L／ちりめん じゃこ	玉葱／梅干し(塩漬)／ れんこん／にんじん／ きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆じゃことーすと	エネルギー 539 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 2.9 g
20 木	ごはん すましじる とりにくのしおこうじやき さつまいものぼたーに まかろにさらだ くだもの	水稲穀粒(精白米)／さ つまいも／上白糖／有 塩バター／マカロニ／ 豆腐ドーナツ	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／牛乳	ねぎ／きゅうり／温州 蜜柑缶詰(果肉)	ぎゅうにゅう とうふどーなつ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 6.0 g
21 金	ごはん みそしる やきさけ きりぼしだいのんにつけ こまつなともやしごまあえ めろん	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	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 しだいのこん／こまつな ／★だいたもやし／メ ロン(温室)	ぎゅうにゅう ◆きなこあげばん	エネルギー 551 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 3.3 g
22 土	とうにゅうろーる おにおんすーぶ とりにくのてりやき きゃべつとハムのさらだ ばなな	豆乳ロール／三温糖／ 水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ロースハム／牛乳／ わかめご飯の素	玉葱／キャベツ／きゅ うり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.3 g
24 月	ごはん わかめのちゅうかすーぶ ゆうりんちい ぼてとさらだ かふうきゅうり めろん	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 ール)／三温糖／サンド イッチ食パン	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	ブラックベリーもやし／ね ぎ／しょうが／にんじ ん／きゅうり／メロン (温室)／ブルーベリー (ジャム)	ぎゅうにゅう ◆ぶるべりーじゃむさんど	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.1 g
25 火	すばげていみーとそーす やさいすーぶ あかうおのぐりる こーんそてー きゃべつかにかまさらだ ばなな	スパゲッティ／とうも ろこし缶詰(ホール)／有 塩バター／白ごま(す り)／メロンパン	豚ひき肉／ウィンナー ／あこうだい／かに風 味かまぼこ／牛乳1L	にんじん／玉葱／にん じんにく／しょうが／トマ ト缶詰(ホール)／キャ ベツ／きゅうり／パナ ナ	ぎゅうにゅう めろんばん	エネルギー 553 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.8 g
26 水	ごはん みそしる しるみざかなのたつたあげ あつあげのそぼろあんかけ ほうれんそのしらすあえ おれんじ	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	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／パレンシア オレンジ	むぎちゃ ◆すいーとぼてと	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.5 g
27 木	ろーるばん こーんぼたーじゅ ちきんふれーくやき ういんなーそてー ぶるっこりーごまみそあえ すいか	ロールパン／とうもろ こし缶詰(ホール)／パン 粉(半生)／コーンフ レーク／白ごま(い り)／三温糖／小町麩 ／有塩バター／上白糖 ／粉糖	牛乳1L／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／パルメザ ンチーズ／ウィンナー ／牛乳	ブロッコリー／にんじ ん／小玉すいか／ぶど う(濃縮還元ジュ ース)／りんご(濃縮還 元ジュース)	ぎゅうにゅう ◆あじさいぜりー	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 26.8 g 食塩相当量 3.2 g
28 金	ごはん みそしる はんばーぐ ほうれんそうこーんそてー さつまいもさらだ めろん	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／とうもろ こし缶詰(ホール)／有 塩バター／さつまいも／ 食パン(市販品)／上 白糖	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／メロン(温室)	ぎゅうにゅう ◆ふれんちとーすと	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 2.4 g
29 土	ほうれんそうろーる やさいすーぶ とりのよーぐるとみそやき きゅうりのしらすあえ ばなな	ほうれん草ロール／三 温糖／水稲穀粒(精白 米)	ウィンナー／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／明治プ ルガリアヨーグルト／ しらす干し(半乾燥品) ／牛乳／かつお加工品 (かつお節)	玉葱／にんじん／にん じんにく(りん茎)／しょう が／きゅうり／キャベ ツ／バナナ	ぎゅうにゅう ◆おかかおにぎり	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.7 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 552 kcal	タンパク質 23.3 g
	脂 質 21.0 g	食塩相当量 2.9 g