

令和6年

7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 月	ご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 鱈のパン粉焼き にんじんしりしり キャベツのごま味噌和え	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／サフラワー油／ごま油／白ごま(すり)／上白糖／牛乳パン	牛乳1L／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／まあじ／ツナちゃんク	だいこん／にんじん／キャベツ／さいやいんげん／小玉すいか	麦茶 ◆牛乳パン 果物(小玉スイカ) 牛乳	1杯分 - 451 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.9 g
2 火	牛乳パン チキンスープ 鮭のムニエル 青のりポテト 七色サラダ	牛乳パン／かたくり粉／薄力粉／有塩バター／じゃがいも／三温糖／サラダ油／ごま油／無塩バター／グラニュー糖	牛乳900ml／鶏小間／しろさけ／あおのり／鶏若鶏肉ささ身／干ひじき(ステルス釜、乾)／サラダチーズ／たまごニュー糖	にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／だいこん／きゅうり／レッドキャベツ／メロン(温室)	麦茶 ◆パウンドケーキ 果物(メロン) 牛乳	1杯分 - 482 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 2.3 g
3 水	ご飯 すまし汁(はんぺん・麩) 麻婆豆腐 さつまいもの甘煮 棒々鶏サラダ	水稲穀粒(精白米)／花麩／ごま油／三温糖／かたくり粉／さつまいも／上白糖／白ごま(すり)／スティックパン	牛乳1L／はんぺん／鰹節(花かつお)／木綿豆腐／豚ひき肉／鶏若鶏肉ささ身	玉葱／ねぎ／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／アラクマツモやし	牛乳 スティックパン 牛乳	1杯分 - 457 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.8 g
4 木	ご飯 わかめスープ 鶏肉のレモン煮 ブロックリーのマヨ焼き いかサラダ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／薄力粉／サラダ油／三温糖／サフラワー油／ごま油／白ごま(いり)	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／いかくん製	ねぎ／レモン(果汁、生)／ブロッコリー／きゅうり／セロリー／にんじん／バナナ	麦茶 ◆ごまおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 402 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.4 g
5 金	ドライカレー 七タスープ お星さまポテト そうめんサラダ	水稲穀粒(精白米)／麩／サラダ油／そうめん・ひやむぎ(乾)／ごま油／豆腐ドーナツ	牛乳1L／豚ひき肉／チキンナゲット／かに風味かまぼこ	玉葱／にんじん／青ピーマン／グリーンピース(冷凍)／トマト缶詰(ホール)／オクラ／きゅうり／バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 523 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 25.0 g 食塩相当量 2.3 g
6 土	ハヤシライス 野菜スープ キャベツかにかまサラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／白ごま(すり)／ノンエッグマヨネーズ／サンドイッチ食パン／いちごジャム(低糖度)	牛乳1L／豚小間／ウィンナー／かに風味かまぼこ	玉葱／グリーンピース(冷凍)／にんじん／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆ジャムサンド 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 471 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.3 g
8 月	ご飯 味噌汁(なす・葱・油揚げ) 焼鮭 かぼちゃの含煮 わかめのなめ茸和え	水稲穀粒(精白米)／三温糖	牛乳900ml／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／甘塩鮭／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かまぼこ／牛乳1L	なす／ねぎ／西洋かぼちゃ／きゅうり／えのきたけ(味付け瓶詰)／メロン(温室)	牛乳 ◆ミルクロール 果物(メロン) 牛乳	1杯分 - 367 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 3.2 g
9 火	ソフトフランスパン ポトフ 白身魚のムニエル ラタトゥイユ ポテトソテー	ソフトフランスパン／薄力粉／有塩バター／じゃがいも／サンドイッチ食パン	牛乳1L／ウィンナー／豚ひき肉	かぶ／玉葱／にんじん／なす／ズッキーニ／青ピーマン／赤ピーマン／黄ピーマン／にんにく(りん茎)／トマト缶詰(ホール)／清見	牛乳 ◆マヨサンド 清見オレンジ 牛乳	1杯分 - 445 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.6 g
10 水	夏野菜カレーライス マカロニスープ 隠元のごまマヨネーズ和え 冷しゃぶ中華丼	水稲穀粒(精白米)／ABCマカロニ／白ごま(いり)／ごま(いり)／三温糖／ごま油	牛乳900ml／豚小間／サラダチーズ／豚ロース(赤肉)／わかめご飯の素	なす／トマト／にんじん／玉葱／さいやいんげん／赤ピーマン／ズッキーニ／キャベツ／きゅうり／アラクマツモやし／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 507 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.3 g
11 木	ご飯 すまし汁(はんぺん・麩) 白身魚フライ れんこんのきんぴら ひじきのサラダ	水稲穀粒(精白米)／花麩／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／白ごま(いり)／三温糖／ごま油／キャロット食パン／有塩バター	牛乳1L／はんぺん／鰹節(花かつお)／めかじき／干ひじき(ステルス釜、乾)／かに風味かまぼこ	れんこん／きゅうり／えだまめ(冷凍)／メロン(温室)	麦茶 ◆バターサンド 果物(メロン) 牛乳	1杯分 - 449 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.0 g
12 金	ご飯 かにかまスープ 鶏肉の照焼き ほうれん草ウィンナー炒め きゅうりのしらすあえ	水稲穀粒(精白米)／ワントンの皮／かたくり粉／ごま油／三温糖／とうもろこし(玄穀)	牛乳900ml／かに風味かまぼこ／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ウィンナー／しらす干し(半乾燥品)	にんじん／ほうれんそう／きゅうり／キャベツ／バナナ	牛乳 ◆とうもろこしおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 506 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.1 g
13 土	ごはん すまし汁(豆腐・ねぎ) 豚肉と玉葱の煮つけ 大根とツナのサラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／サンドイッチ食パン／有塩バター	牛乳1L／豚小間／絹ごし豆腐／鰹節(花かつお)／まぐろ缶詰(油漬ルーライト)／きな粉(大豆)	玉葱／グリーンピース(冷凍)／ねぎ／だいこん／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆きなこサンド 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 500 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 1.7 g
16 火	牛乳パン チキンスープ 鮭のムニエル 青のりポテト 七色サラダ	牛乳パン／かたくり粉／薄力粉／有塩バター／じゃがいも／三温糖／サラダ油／ごま油／無塩バター／グラニュー糖	牛乳900ml／鶏小間／しろさけ／あおのり／鶏若鶏肉ささ身／干ひじき(ステルス釜、乾)／サラダチーズ／たまごニュー糖	にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／だいこん／きゅうり／レッドキャベツ／メロン(温室)	麦茶 ◆パウンドケーキ 果物(メロン) 牛乳	1杯分 - 482 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 2.3 g
17 水	ご飯 すまし汁(はんぺん・麩) 麻婆豆腐 さつまいもの甘煮 棒々鶏サラダ	水稲穀粒(精白米)／花麩／ごま油／三温糖／かたくり粉／さつまいも／上白糖／白ごま(すり)／スティックパン	牛乳1L／はんぺん／鰹節(花かつお)／木綿豆腐／豚ひき肉／鶏若鶏肉ささ身	玉葱／ねぎ／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／アラクマツモやし	牛乳 スティックパン 牛乳	1杯分 - 457 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.8 g
18 木	ご飯 わかめスープ 鶏肉のレモン煮 ブロックリーのマヨ焼き いかサラダ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／薄力粉／サラダ油／三温糖／サフラワー油／ごま油／白ごま(いり)	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／いかくん製	ねぎ／レモン(果汁、生)／ブロッコリー／きゅうり／セロリー／にんじん／バナナ	麦茶 ◆ごまおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - 402 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.4 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 ／ 金	ドライカレー オクラのスープ ハッシュドポテト そうめんサラダ	水稲穀粒(精白米)／麩 ／サラダ油／そうめん ・ひやむぎ(乾)／ご ま油／豆腐ドーナツ	牛乳1L／豚ひき肉／ チキンゲット／かに 風味かまぼこ	玉葱／にんじん／青 ピーマン／グリーンピー ス(冷凍)／トマト缶詰 (ホール)／オクラ／ きゅうり／バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 25.0 g 食塩相当量 2.3 g
20 ／ 土	ハヤシライス 野菜スープ キャベツかにかまサラダ	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／白ごま (すり)／ノンエッグ マヨネーズ／サンド イッチ食パン／いちご ジャム(低糖度)	牛乳1L／豚小間／ ウィンナー／かに風味 かまぼこ	玉葱／グリーンピース (冷凍)／にんじん／ キャベツ／きゅうり／ バナナ	牛乳 ◆ジャムサンド 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.3 g
22 ／ 月	ご飯 味噌汁(なす・葱・油揚げ 焼鮭 かぼちゃの含煮 わかめのなめ茸和え	水稲穀粒(精白米)／三 温糖	牛乳900ml／油揚げ／ かたくちいわし(煮干 し)／甘塩鮭／湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き)／ かに風味かまぼこ／牛 乳1L	なす／ねぎ／西洋かほ ちや／きゅうり／えの きたけ(味付け瓶詰)／ メロン(温室)	牛乳 ◆ミルクロール 果物(メロン) 牛乳	エネルギー 367 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 3.2 g
23 ／ 火	ソフトフランスパン ポトフ 白身魚のムニエル ラタトゥイユ ポテトソテー	ソフトフランスパン／ 薄力粉／有塩バター／ じゃがいも／サンド イッチ食パン	牛乳1L／ウィンナー ／豚ひき肉	かぶ／玉葱／にんじん ／なす／ズッキーニ／ 青ピーマン／赤ピーマ ン／黄ピーマン／にん にく(りん茎)／トマト 缶詰(ホール)／清見 オレンジ	牛乳 ◆マヨサンド 清見オレンジ 牛乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.6 g
24 ／ 水	夏野菜カレーライス マカロニスープ 隠元のごまマヨネーズ和え 冷しゃぶ中華サラダ	水稲穀粒(精白米)／ ABCマカロニ／白ごま (いり)／ごま(いり) ／三温糖／ごま油	牛乳900ml／豚小間／ サラダチーズ／豚ロース (赤肉)／わかめご飯 の素	なす／トマト／にんじ ん／玉葱／さやいんげ ん／赤ピーマン／ズッ キーニ／キャベツ／ きゅうり／アラクマパ もやし／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.3 g
25 ／ 木	ご飯 すまし汁(はんぺん・麩) 白身魚フライ れんこんのきんぴら ひじきのサラダ	水稲穀粒(精白米)／花 麩／薄力粉／パン粉 (乾燥)／サラダ油／白 ごま(いり)／三温糖 ／ごま油／キャロット 食パン／有塩バター	牛乳1L／はんぺん／ 鰹節(花かつお)／め かじき／干ひじき(ステ ィル缶、乾)／かに風味 かまぼこ	れんこん／きゅうり／ えだまめ(冷凍)／メロ ン(温室)	麦茶 ◆バターサンド 果物(メロン) 牛乳	エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.0 g
26 ／ 金	ご飯 かにかまスープ 鶏肉の照焼き ほうれん草ウィンナー炒め きゅりのしらすあえ	水稲穀粒(精白米)／ワ ンタンの皮／かたくり 粉／ごま油／三温糖／ とうもろこし(玄穀)	牛乳900ml／かに風味 かまぼこ／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／ウィン ナー／しらす干し(半 乾燥品)	にんじん／ほうれんそ う／きゅうり／キャベ ツ／バナナ	牛乳 ◆とうもろこしおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.1 g
27 ／ 土	ごはん すまし汁(豆腐・ねぎ) 豚肉と玉葱の煮つけ 大根とツナのサラダ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／サンドイッチ食 パン／有塩バター	牛乳1L／豚小間／絹 ごし豆腐／鰹節(花か つお)／まぐろ缶詰 (油漬フレーグット)／きな 粉(大豆)	玉葱／グリーンピース (冷凍)／ねぎ／だいこ ん／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆きなこサンド 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 1.7 g
29 ／ 月	ご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 鱈のパン粉焼き にんじんしりしり キャベツのごま味噌和え	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／パン粉(乾燥)／ サフラワー油／ごま油 ／白ごま(すり)／上 白糖／牛乳パン	牛乳1L／油揚げ／か たくちいわし(煮干し) ／まあじ／ツナチャン ク	だいこん／にんじん／ キャベツ／さやいんげ ん／小玉すいか	麦茶 ◆牛乳パン 果物(小玉スイカ) 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.9 g
30 ／ 火	牛乳パン チキンスープ 鮭のムニエル 青のりポテト 七色サラダ	牛乳パン／かたくり粉 ／薄力粉／有塩バター ／じゃがいも／三温糖 ／サラダ油／ごま油／ 無塩バター／グラ ニュー糖	牛乳900ml／鶏小間／ しろさけ／あおのり／ 鶏若鶏肉ささ身／干ひ じき(スティル缶、乾)／ サラダチーズ／たまご ペースト	にんじん／えのきたけ ／ほうれんそう／だい こん／きゅうり／レッ ドキャベツ／メロン (温室)	麦茶 ◆パウンドケーキ 果物(メロン) 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 2.3 g
31 ／ 水	ご飯 すまし汁(はんぺん・麩) 麻婆豆腐 さつまいもの甘煮 棒々鶏サラダ	水稲穀粒(精白米)／花 麩／ごま油／三温糖／ かたくり粉／さつまい も／上白糖／白ごま (すり)／スティック パン	牛乳1L／はんぺん／ 鰹節(花かつお)／木 綿豆腐／豚ひき肉／鶏 若鶏肉ささ身	玉葱／ねぎ／にんじん ／にら／にんにく(り ん茎)／しょうが／ きゅうり／アラクマパ もやし	牛乳 スティックパン 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.5 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 464 kcal 脂 質 17.3 g タンパク質 18.4 g 食塩相当量 2.1 g