

令和7年

5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 ／ 木 | ごはん すましじる さわらのさいきょうやき だいこんのそぼろに ほうれんそうかにかまさら めろん | 水稻穀粒(精白米)／三 温糖／上白糖／白ごま (すり)／ノンエッグ マヨネーズ／薄力粉／ 有塩バター／サラダ油 | 絹ごし豆腐／鰹節(花 かつお)／さわら／鶏 若鶏肉ひき肉／かに風 味かまぼこ／牛乳／お から(新製法)／たまご | ねぎ／だいこん／ほう れんそう／メロン(温 室) | ぎゅうにゅう ◆とうふどーなつ | 1杯分 - 548 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.2 g | |
| 2 ／ 金 | こいのぼりくろわっさん ちゅうかふうこーんすーぶ こいのぼりはんぱーぐ なげと すていっくきゅうり めろん | クロワッサン／とうも ろこし缶詰(クリーム)／か たくり粉／パン粉(乾 燥)／かしわもち | たまご／鶏若鶏肉ひき 肉／豚ひき肉／牛乳 | ねぎ／玉葱／きゅうり ／れんこん／メロン (温室) | ぎゅうにゅう かしわもち | 1杯分 - 549 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 23.7 g 食塩相当量 2.2 g | |
| 7 ／ 水 | みそらーめん とりにくのからあげ さつまいものあまに ほうれんそのごまあえ じゅーしーふる一つ | 中華めん(ゆで)／とうも ろこし缶詰(ホム)／かた くり粉／サフラワー油／ さつまいもの／上白糖／白 ごま(いり)／三温糖／ 水稻穀粒(精白米)／サラ ダ油／ごま油 | 豚ひき肉／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／たまご／ かに風味かまぼこ | キャベツ／にんじん／ ブロッコリー／もやし／ほ うれんそう／あさつき | むぎちゃ ◆かにかまちゃーはん | 1杯分 - 512 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.8 g | |
| 8 ／ 木 | こっぺぱん やさいすーぶ さけふらい こーんそてー まかにさらだ ばなな | コッペパン／薄力粉／パ ン粉(乾燥)／サフラワー 油／とうもろこし缶詰 (ホム)／有塩バター／マ カロニ／ノンエッグマヨ ネーズ／グラニュー糖 | ウィンナー／しろさけ ／ロースハム／牛乳 900ml／たまご | 玉葱／にんじん／キャ ベツ／きゅうり／パナ ナ／レモン | ぎゅうにゅう ◆まどれーぬ | 1杯分 - 580 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 2.8 g | |
| 9 ／ 金 | ごはん みそする とりにくのしおこうじやき きりぼしだいこんのもの ぼてとさらだ めろん | 水稻穀粒(精白米)／三 温糖／じゃがいも／ノ ンエッグマヨネーズ／ サンドイッチ食パン | 湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／かたくちいわ し(煮干し)／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／さつま 揚げ／油揚げ／ロース ハム／牛乳 | 玉葱／にんじん／切干 しだいこん／きゅうり ／メロン(温室)／ブ ルーベリー(ジャム) | ぎゅうにゅう ◆ぶるーべりーじゃむさんど | 1杯分 - 514 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.7 g | |
| 10 ／ 土 | ぎゅうにゅうぱん はくさいべーこんのすーぶ たんどりーさーもん きゃべつとはむのさらだ ばなな | 牛乳パン／ノンエッグ マヨネーズ／水稻穀粒 (精白米)／白ごま(い り) | ベーコン／しろさけ／ 明治フルガリアヨーグ ルト／ロースハム／牛 乳／塩昆布 | はくさい／玉葱／にん じんに(りん茎)／キャ ベツ／きゅうり／パナ ナ | ぎゅうにゅう ◆しおこんぶおにぎり | 1杯分 - 504 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.6 g | |
| 12 ／ 月 | けんちんうどん みーとぼーる なまあげのもの さつまいものさらだ くだもの | うどん(ゆで)／さといも ／パン粉(乾燥)／三温糖 ／かたくり粉／さつま いもの／とうもろこし缶 詰(ホム)／ノンエッグマ ヨネーズ／水稻穀粒(精 白米) | 豚小間／油揚げ／かた くちいわし(煮干し)／ 豚ひき肉／牛乳1L／ 生揚げ／鶏若鶏肉ひき 肉／焼きのり | だいこん／にんじん／ ごぼう／ねぎ／玉葱／ きゅうり／温州蜜柑缶 詰(果肉)／ほんしめじ | ぎゅうにゅう ◆たきこみおにぎり | 1杯分 - 543 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 3.2 g | |
| 13 ／ 火 | はやしらいす わかめすーぶ まかにけちやつぶあえ いかさらだ めろん | 水稻穀粒(精白米)／か たくり粉／マカロニ／ 三温糖／サフラワー油 ／ごま油／サンドイツ チ食パン | 豚小間／湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)／いか／ 生揚げ／鶏若鶏肉・植 物性脂肪) | 玉葱／ねぎ／きゅうり ／セロリー／にんじん ／メロン(温室)／温州 蜜柑缶詰(果肉) | ◆ふるーつさんど むぎちゃ | 1杯分 - 511 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.7 g | |
| 14 ／ 水 | ごはん すましじる ちきんかつみそだれ ひじきのもの ぶろっこりーとしらすのさらだ すいか | 水稻穀粒(精白米)／薄 力粉／パン粉(乾燥)／ サフラワー油／三温糖 ／サラダ油／マシュマ ロ／有塩バター／コー ンフレーク | はんぺん／鰹節(花か つお)／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／干ひじき(ス テンシ釜、乾)／油揚げ ／しらす干し(半乾燥 品)／牛乳900ml | ねぎ／にんじん／ブ ロッコリー／きゅうり ／小玉すいか | ぎゅうにゅう ◆ましゅまろおこし | 1杯分 - 551 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.7 g | |
| 15 ／ 木 | ごはん すましじる さわらのさいきょうやき だいこんのそぼろに ほうれんそうかにかまさら めろん | 水稻穀粒(精白米)／三温 糖／上白糖／白ごま(す り)／ノンエッグマヨ ネーズ／パイ皮／グラ ニュー糖／あんずジャム (高糖度) | 絹ごし豆腐／鰹節(花 かつお)／さわら／鶏 若鶏肉ひき肉／かに風 味かまぼこ／牛乳 | ねぎ／だいこん／ほう れんそう／メロン(温 室)／りんご | ぎゅうにゅう ◆あつるばい | 1杯分 - 555 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.4 g | |
| 16 ／ 金 | はんすぱん ちゅうかふうこーんすーぶ はんぱーぐ あおのりぼてと だいこんとつなのさらだ ばなな | パンズパン／とうもろ こし缶詰(クリーム)／かた くり粉／パン粉(乾燥)／じゃ がいも／ノンエッグマヨ ネーズ／蒸しパン粉／黒 砂糖／日本ぐり(甘露 煮) | たまご／鶏若鶏肉ひき 肉／豚ひき肉／あおの り／ツナチャンク／牛 乳900ml | ねぎ／玉葱／きゅうり ／キャベツ／パナナ | ぎゅうにゅう ◆くりいりこくとむしばん | 1杯分 - 584 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.6 g | |
| 17 ／ 土 | ろーるぱん ちきんすーぶ ころっけ ぼいるやさい ばなな | ロールパン／かたくり 粉／ごま油／三温糖／ 塩せんべい／クッキー | 鶏小間／牛乳 | にんじん／えのきたけ ／ほうれんそう／干し 椎茸／キャベツ／パナ ナ | ぎゅうにゅう せんべい くっきー | 1杯分 - 606 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 2.2 g | |
| 19 ／ 月 | ごはん すましじる さかなのてりやき しおにくじゃが きゃべつのごまあえ すいか | 水稻穀粒(精白米)／手 まり麩／三温糖／じゃ がいも／有塩バター／ ごま(いり)／上白糖 ／薄力粉／コーンス ターチ | かつお加工品(かつお節) ／まあい／豚小間／ク リームチーズ／たまご ／クリーム(乳脂肪・植物性脂 肪)／明治フルガリア ヨーグルト | ねぎ／しょうが／玉葱 ／にんじん／にんにく (りん茎)／キャベツ ／さやいんげん／小玉 すいか／レモン(果汁、 生) | むぎちゃ ◆べいくどちーずけーき | 1杯分 - 551 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 2.0 g | |
| 20 ／ 火 | ごはん まかにすーぶ まーぼーどうふ ぶろっこりーのまよやき はくさいのきざみのりさら ばなな | 水稻穀粒(精白米)／ ABCマカロニ／ごま油 ／三温糖／かたくり粉 ／ノンエッグマヨネー ズ／黒ごま食パン | 木綿豆腐／豚ひき肉／ しらす干し(半乾燥品) ／刻みのり／牛乳／さ くらえび(素干し)／あ おのり | 玉葱／キャベツ／ねぎ ／にんじん／にんにく (りん茎)／しょうが ／ブロッコリー／はく さい／パナナ | ぎゅうにゅう ◆かるしうむとーすと | 1杯分 - 562 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 3.4 g | |
| 21 ／ 水 | みそらーめん とりにくのからあげ さつまいものあまに ほうれんそのごまあえ じゅーしーふる一つ | 中華めん(ゆで)／とうも ろこし缶詰(ホム)／かた くり粉／サフラワー油／ さつまいもの／上白糖／白 ごま(いり)／三温糖／ 水稻穀粒(精白米)／サラ ダ油／ごま油 | 豚ひき肉／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／たまご／ かに風味かまぼこ | キャベツ／にんじん／ ブロッコリー／もやし／ほ うれんそう／あさつき | むぎちゃ ◆かにかまちゃーはん | 1杯分 - 512 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.8 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 木 | こっぺぱん やさいすーぷ さけふらい こーんそてー まかにさらだ ばなな | コッペパン／薄力粉／パン粉(乾燥)／サフラワー油／とうもろこし缶詰(ホル)／有塩バター／マカロニ／ノンエッグマヨネーズ／グラニュー糖 | ウィンナー／しろさけ／ロースハム／牛乳900ml／たまご | 玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／バナナ／レモン | ぎゅうにゅう ◆まどれーぬ | エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 2.8 g |
| 23 金 | ごはん みそする とりにくのしおこうじやき きりしだいこんのもの ぼてとさらだ めろん | 水稻穀粒(精白米)／三温糖／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ／サンドイッチ食パン | 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／さつま揚げ／油揚げ／ロースハム／牛乳 | 玉葱／にんじん／切干しだいこん／きゅうり／メロン(温室)／ブルーベリー(ジャム) | ぎゅうにゅう ◆ぶるーべりーじゃむさんど | エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.7 g |
| 24 土 | ぎゅうにゅうぱん はくさいペーこんのすーぷ たんどりーさーもん きゃべつとはむのさらだ ばなな | 牛乳パン／ノンエッグマヨネーズ／水稻穀粒(精白米)／白ごま(いり) | ベーコン／しろさけ／明治ブルガリアヨーグルト／ロースハム／牛乳／塩昆布 | はくさい／玉葱／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／バナナ | ぎゅうにゅう ◆しおこんぶおにぎり | エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.6 g |
| 26 月 | けんちんうどん みーとぼーる なまあげのもの さつまいもさらだ くだもの | うどん(ゆで)／さといも／パン粉(乾燥)／三温糖／かたくり粉／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／水稻穀粒(精白米) | 豚小間／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／牛乳1L／生揚げ／鶏若鶏肉ひき肉／焼きのり | だいこん／にんじん／ごぼう／ねぎ／玉葱／きゅうり／温州蜜柑缶詰(果肉)／ほんしめじ | ぎゅうにゅう ◆たきこみおにぎり | エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 3.2 g |
| 27 火 | はやしらいす わかめすーぷ まかにけちやつがあえ いかさらだ めろん | 水稻穀粒(精白米)／かたくり粉／マカロニ／三温糖／サフラワー油／ごま油／サンドイッチ食パン | 豚小間／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／いか／み製／クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) | 玉葱／ねぎ／きゅうり／セロリー／にんじん／メロン(温室)／温州蜜柑缶詰(果肉) | ◆ふるーつさんど むぎちゃ | エネルギー 511 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.7 g |
| 28 水 | ごはん すましじる ちきんかつみそだれ ひじきのもの ぶろっこーりとしらすのさらだ すいか | 水稻穀粒(精白米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／サフラワー油／三温糖／サラダ油／マシュマロ／有塩バター／コーンフレーク | はんぺん／鰹節(花かつお)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／干ひじき(スリイ釜、乾)／油揚げ／しらす干し(半乾燥品)／牛乳900ml | ねぎ／にんじん／ブロッコリー／きゅうり／小玉すいか | ぎゅうにゅう ◆ましゅまるおこし | エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.7 g |
| 29 木 | ごはん すましじる さわらのさいきょうやき だいこんのそぼろに ほうれんそうかにかまさら めろん | 水稻穀粒(精白米)／三温糖／上白糖／白ごま(すり)／ノンエッグマヨネーズ／薄力粉／有塩バター／サラダ油 | 絹ごし豆腐／鰹節(花かつお)／さわら／鶏若鶏肉ひき肉／かに風味かまぼこ／牛乳／おから(新製法)／たまご | ねぎ／だいこん／ほうれんそう／メロン(温室) | ぎゅうにゅう ◆とうふどーなつ | エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.2 g |
| 30 金 | ばんずぱん ちゅうかふうこーんすーぷ はんぱーぐ あおのりぼてと だいこんとつなのさらだ ばなな | バンズパン／とうもろこし缶詰(クリーム)／かたくり粉／パン粉(乾燥)／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ／蒸しパン粉／黒砂糖／日本ぐり(甘露煮) | たまご／鶏若鶏肉ひき肉／豚ひき肉／あおのり／ツナチャンク／牛乳900ml | ねぎ／玉葱／きゅうり／キャベツ／バナナ | ぎゅうにゅう ◆くりいりこくとうむしばん | エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.6 g |
| 31 土 | ほうれんそうろーる おにおんすーぷ とりにくのおれんじやき こーんさらだ ばなな | ほうれん草ロール／マーマレード(高糖度)／とうもろこし缶詰(ホル)／ノンエッグマヨネーズ／水稻穀粒(精白米) | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／わかめご飯の素 | 玉葱／にんにく(りん茎)／しょうが／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 520 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.4 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 543 kcal 脂 質 18.2 g | タンパク質 21.4 g 食塩相当量 2.6 g |