

令和7年

5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	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		午 前	
1 ／ 木	ご飯 すまし汁（豆腐・ねぎ） 鰯の西京焼き 大根のそぼろ煮 ほうれん草にかまサラダ	水稲穀粒（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	牛乳900ml／絹ごし豆腐 ／鯉節（花かつお）／さ わら／鶏若鶏肉ひき肉／ かに風味かまぼこ／牛乳 1L／おから（新製法）／ たまご	ねぎ／だいこん／ほう れんそう／バナナ	牛乳 ◆豆腐ドーナツ 果物（バナナ） 牛乳	1杯分 たんぱく質 512 kcal 20.8 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.6 g	
2 ／ 金	クロワッサン 中華風コーンスープ ハンバーグ れんこんのきんぴら スティックきゅうり	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／水 稲穀粒（精白米）	牛乳1L／たまご／鶏 若鶏肉ひき肉／豚ひき 肉	ねぎ／玉葱／きゅうり ／れんこん／バナナ	牛乳 ◆塩にぎり 果物（バナナ） 牛乳	1杯分 たんぱく質 606 kcal 21.1 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.7 g	
7 ／ 水	ご飯 味噌汁（玉葱・わかめ） 鶏肉の唐揚げ さつまいもの甘煮 ほうれん草と人参ごま和え	水稲穀粒（精白米）／とう もろこし缶詰（クリーム）／か たくり粉／サフラワー油 ／さつまいも／上白糖／ 白ごま（いり）／三温糖 ／サラダ油／ごま油	牛乳900ml／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	麦茶 ◆カニカマ炒飯 牛乳	1杯分 たんぱく質 431 kcal 14.5 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.5 g	
8 ／ 木	コッペパン 野菜スープ 鮭フライ コーンソテー マカロニサラダ	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（クリーム）／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	牛乳900ml／ウィン ナー／しろさけ／ロー スハム／たまご／わか めご飯の素	玉葱／にんじん／キャ ベツ／きゅうり／レモ ン／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物（バナナ） 牛乳	1杯分 たんぱく質 610 kcal 23.0 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 2.3 g	
9 ／ 金	ご飯 味噌汁（玉葱・わかめ） 鶏肉の塩麴焼き 切干大根の煮物 ポテトサラダ	水稲穀粒（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／ 白パン	牛乳1L／湯通し塩蔵 わかめ（塩抜き）／かた くり粉（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	玉葱／にんじん／切干 しだいこん／きゅうり ／ブルーベリー（ジャ ム）／バナナ	牛乳 ミルクロール 果物（バナナ） 牛乳	1杯分 たんぱく質 536 kcal 20.8 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.2 g	
10 ／ 土	牛乳パン 白菜とベーコンのスープ タンドリーサーモン キャベツとハムのサラダ	牛乳パン／ノンエッグ マヨネーズ／水稲穀粒 （精白米）／白ごま（い り）	牛乳900ml／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1L ／塩昆布	はくさい／玉葱／にん じんにく（りん茎）／キャ ベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物（バナナ） 牛乳	1杯分 たんぱく質 406 kcal 19.6 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 2.1 g	
12 ／ 月	ご飯 けんちん汁 ミートボール 生揚げの煮物 さつまいもサラダ	水稲穀粒（精白米）／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（クリーム）／ノンエ ッグ	牛乳1L／豚小間／油 揚げ／かたくり粉（煮 干し）／豚ひき肉／ 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	牛乳 ◆塩にぎり 果物（みかん缶） 牛乳	1杯分 たんぱく質 697 kcal 27.6 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.6 g	
13 ／ 火	ハヤシライス わかめスープ マカロニケチャップ和え いかサラダ	水稲穀粒（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／牛乳パン	牛乳1L／豚小間／湯 通し塩蔵わかめ（塩抜 き）／いか／くん製／ク リム（乳脂肪・植物性脂 肪）	玉葱／ねぎ／きゅうり ／セロリ／にんじん ／温州蜜柑缶詰（果肉） ／バナナ	牛乳 牛乳パン 果物（バナナ） 牛乳	1杯分 たんぱく質 587 kcal 19.2 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.3 g	
14 ／ 水	ご飯 すまし汁（はんぺん・葱） チキンカツみそだれ ひじきの煮物 ブロッコリーとしらすのサラダ	水稲穀粒（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	牛乳1L／はんぺん／ 鯉節（花かつお）／鶏 若鶏肉モモ（皮付き） ／干ひじき（ステンレ ス釜、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 ／バナナ	牛乳 ◆塩にぎり 果物（バナナ） 牛乳	1杯分 たんぱく質 585 kcal 20.6 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 2.1 g	
15 ／ 木	ご飯 すまし汁（豆腐・ねぎ） 鰯の西京焼き 大根のそぼろ煮 ほうれん草にかまサラダ	水稲穀粒（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）	牛乳900ml／絹ごし豆 腐／鯉節（花かつお） ／さわら／鶏若鶏肉ひ き肉／かに風味かまぼ こ／牛乳1L	ねぎ／だいこん／ほう れんそう／りんご／バ ナナ	牛乳 ◆塩にぎり 果物（バナナ） 牛乳	1杯分 たんぱく質 602 kcal 21.1 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.8 g	
16 ／ 金	パンズパン 中華風コーンスープ ハンバーグ 青のりポテト きゅうりとツナのサラダ	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	牛乳1L／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	牛乳 ◆蒸しパン 果物（バナナ） 牛乳	1杯分 たんぱく質 490 kcal 21.5 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.0 g	
17 ／ 土	ロールパン チキンスープ コロッケ ポイル野菜	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	牛乳900ml／鶏小間／ 牛乳1L	にんじん／えのきたけ ／ほうれんそう／干し 椎茸／キャベツ／バナ ナ	牛乳 せんべい クッキー 果物（バナナ） 牛乳	1杯分 たんぱく質 517 kcal 15.9 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.8 g	
19 ／ 月	ご飯 すまし汁（ねぎ・麩） 魚の照り焼き 塩肉じゃが キャベツのごま和え	水稲穀粒（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 ／豆乳ロール	牛乳900ml／かつお加 工品（かつお節）／ま あじ／豚小間	ねぎ／しょうが／玉葱 ／にんじん／にんにく （りん茎）／キャベツ ／さいいんげん／バナナ	麦茶 豆乳ロール 果物（バナナ） 牛乳	1杯分 たんぱく質 369 kcal 17.6 g 脂 質 8.4 g 食塩相当量 1.8 g	
20 ／ 火	ご飯 マカロニスープ 麻婆豆腐 ブロッコリーのマヨ焼き 白菜の刻みのりサラダ	水稲穀粒（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／ ロールパン	牛乳900ml／木綿豆腐 ／豚ひき肉／しらす干 し（半乾燥品）／刻みの り／牛乳1L	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／バナナ	牛乳 ロールパン 果物（バナナ） 牛乳	1杯分 たんぱく質 538 kcal 20.1 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.7 g	
21 ／ 水	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ さつまいもの甘煮 ほうれん草と人参ごま和え	水稲穀粒（精白米）／とう もろこし缶詰（クリーム）／か たくり粉／サフラワー油 ／さつまいも／上白糖 ／白ごま（いり）／三温糖 ／サラダ油／ごま油	牛乳900ml／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	麦茶 ◆カニカマ炒飯 果物（ジュースフルーツ） 牛乳	1杯分 たんぱく質 431 kcal 14.5 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.5 g	

令和7年

5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		
22 木	コッペパン 野菜スープ 鮭フライ コーンソテー マカロニサラダ	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／水稲穀粒 (精白米)	牛乳900ml／ウィン ナー／しろさけ／ロー スハム／たまご／わか めご飯の素	玉葱／にんじん／キャ ベツ／きゅうり／レモ ン／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 2.3 g
23 金	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮物 ポテトサラダ	水稲穀粒(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／ 白パン	牛乳1L／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	玉葱／にんじん／切干 しだいこん／きゅうり ／ブルーベリー(ジャ ム)／バナナ	牛乳 ミルクロール 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.2 g
24 土	牛乳パン 白菜とベーコンのスープ タンドリーサーモン キャベツとハムのサラダ	牛乳パン／ノンエッグ マヨネーズ／水稲穀粒 (精白米)／白ごま(い り)	牛乳900ml／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1L ／塩昆布	はくさい／玉葱／にん じく(りん茎)／キャベ ツ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 406 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 2.1 g
26 月	ご飯 けんちん汁 ミートボール 生揚げの煮物 さつまいもサラダ	水稲穀粒(精白米)／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	牛乳1L／豚小間／油 揚げ／かたくちいわし (煮干し)／豚ひき肉／ 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	牛乳 ◆塩にぎり 果物(みかん缶) 牛乳	エネルギー 697 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.6 g
27 火	ハヤシライス わかめスープ マカロニケチャップ和え いかサラダ	水稲穀粒(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／牛乳パン	牛乳1L／豚小間／湯 通し塩蔵わかめ(塩抜 き)／いかくん製／グリ ム(乳脂肪・植物性脂 肪)	玉葱／ねぎ／きゅうり ／セロリ／にんじん ／温州蜜柑缶詰(果肉) ／バナナ	牛乳 牛乳パン 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.3 g
28 水	ご飯 すまし汁(はんぺん・葱) チキンカツみそだれ ひじきの煮物 ブロッコリーとしらすのサラダ	水稲穀粒(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	牛乳1L／はんぺん／ 鰹節(花かつお)／鶏 若鶏肉モモ(皮付き)／ 干ひじき(ｽﾚﾝｼﾞ金、 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 ／バナナ	牛乳 ◆塩にぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 2.1 g
29 木	ご飯 すまし汁(豆腐・ねぎ) 鰯の西京焼き 大根のそぼろ煮 ほうれん草かにかまサラダ	水稲穀粒(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	牛乳900ml／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1L／おから (新製法)／たまご	ねぎ／だいこん／ほう れんそう／バナナ	牛乳 ◆豆腐ドーナツ 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.6 g
30 金	パンズパン 中華風コーンスープ ハンバーグ 青のりポテト きゅうりとツナのサラダ	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	牛乳1L／たまご／鶏 若鶏肉ひき肉／豚ひき 肉／あおのり／ツナ ちゃんく／牛乳900ml	ねぎ／玉葱／きゅうり ／キャベツ／バナナ	牛乳 ◆蒸しパン 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.0 g
31 土	ほうれん草ロール オニオンスープ 鶏肉のオレンジ焼き コーンサラダ	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／水稲穀粒 (精白米)	牛乳900ml／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／牛乳1 L／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	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 419 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 12.8 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 532 kcal 脂 質 17.4 g	タンパク質 20.2 g 食塩相当量 2.0 g