

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			
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 ほうれん草かにまサラダ	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	牛乳900ml／絹ごし豆腐／鰯節（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
	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／水稻穀粒（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	エネルギー 606 kcal たんぱく質 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	水稻穀粒（精白米）／とうもろこし缶詰（ホル）／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／ブッラックマッシュ／もやし／ほうれんそう／あさつき	麦茶 ◆カニカマ炒飯	牛乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.5 g
	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	牛乳900ml／ワインナー／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
9 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／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／切干したいこん／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
	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／水稻穀粒（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	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
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	水稻穀粒（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	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
	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／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	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
14 水	ご飯 すまし汁（はんべん・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／マッシュマロ／有塩バター／コーンフレーク	牛乳1L／はんべん／鰯節（花かつお）／鶏若鶏肉モモ（皮付き）／干ひじき（アヒスエ、乾）／油揚げ／しらす干し（半乾燥品）／牛乳	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
	ご飯 すまし汁（豆腐・ねぎ） 鰯の西京焼き 大根のそぼろ煮 ほうれん草かにまサラダ	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／グラニニュー糖／あんずジャム（高糖度）	牛乳900ml／絹ごし豆腐／鰯節（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	エネルギー 602 kcal たんぱく質 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（クリム）／かたくり粉／パン粉（乾燥）／じやがいも／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	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
	ロールパン チキンスープ コロッケ ボイル野菜	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	エネルギー 517 kcal たんぱく質 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 塩肉じやが キャベツのごま和え	水稻穀粒（精白米）／手まり麩／三温糖／じやがいも／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／さやいんげん／バナナ	麦茶 豆乳ロール 果物（バナナ）	牛乳	エネルギー 369 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 1.8 g
	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／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	エネルギー 538 kcal たんぱく質 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	水稻穀粒（精白米）／うどん（ゆで）／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／ブッラックマッシュ／もやし／ほうれんそう／あさつき	麦茶 ◆カニカマ炒飯 果物（ジューシーフルーツ）	牛乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.5 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	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)／サフラー油／とうもろこし缶詰(ホール)／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／水稻穀粒(精白米)	牛乳900ml／ウインナー／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)	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	
					牛乳		
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	水稻穀粒(精白米)／三温糖／じやがいも／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／切干し大根／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)	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	
					牛乳		
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／水稻穀粒(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)	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	
					牛乳		
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	水稻穀粒(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(ホール)／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)	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	
					牛乳		
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	水稻穀粒(精白米)／かたくり粉／マカロニ／三温糖／サフラー油／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／セロリー／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)	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	
					牛乳		
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 プロッコリーとしらすのサラダ	水稻穀粒(精白米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／サフラー油／三温糖／サラダ油／マッシュマロ／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(アヒス釜、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)	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	
					牛乳		
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	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)	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	
					牛乳		
30 金	パンズパン 中華風コーンスープ ハンバーグ 青のりボテト きゅうりとツナのサラダ	パンズパン／とうもろこし缶詰(クリム)／かたくり粉／パン粉(乾燥)／じやがいも／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)	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	
					牛乳		
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(ホール)／ノンエッグマヨネーズ／水稻穀粒(精白米)	牛乳900ml／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳1L／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)	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	
					牛乳		
(★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		