

令和7年

8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 ／ 金	ハヤシライス マカロニスープ 青のりポテト イタリアンサラダ	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／ABCマカ ロニ／サラダ油／三温 糖／サフラワー油／食 パン(市販品)／有塩 バター	牛乳900ml／豚小間／ あおのり／ロースハム ／サラダチーズ	玉葱／キャベツ／きゅ うり／ブロッコリー／ 小玉すいか	牛乳 バタートースト 果物(小玉スイカ)	エネルギー たんぱく質	443 kcal 15.4 g
					牛乳	脂 質	16.6 g
						食塩相当量	2.3 g
2 ／ 土	ロールパン 卵スープ 魚の味噌マヨネーズ焼き わかめのなめ茸和え	ロールパン／かたくり 粉／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／たまご／め かじき／湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)／かに風 味かまぼこ	きゅうり／えのきたけ (味付け瓶詰)／バナナ	牛乳 ◆ふりかけおにぎり 果物(バナナ)	エネルギー たんぱく質	443 kcal 20.0 g
					牛乳	脂 質	16.2 g
						食塩相当量	2.3 g
4 ／ 月	豆乳ロール 南瓜のカレースープ 鶏肉の唐揚げ 華風きゅうり キャベツかにかまサラダ	豆乳ロール／薄力粉／ サフラワー油／三温糖 ／ごま油／白ごま(す り)／ノンエッグマヨ ネーズ／水稲穀粒(精 白米)	牛乳1L／豚小間／鶏 若鶏肉モモ(皮付き)／ かに風味かまぼこ	西洋かぼちゃ／にんじ ん／玉葱／きゅうり／ キャベツ／小玉すいか	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(小玉スイカ)	エネルギー たんぱく質	448 kcal 17.9 g
					牛乳	脂 質	20.1 g
						食塩相当量	2.1 g
5 ／ 火	ご飯 冬瓜スープ 鮭のムニエル さつまいもの甘煮 春雨サラダ	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／有塩バター／さ つまいも／上白糖／普 通はるさめ(乾)／食パ ン(市販品)	牛乳900ml／豚小間／ かたくちいわし／しろ さけ／ロースハム／た まご／牛乳1L	とうがんとにんじん／ さやいんげん／きゅう り／バナナ	麦茶 ◆フレンチトースト 果物(バナナ)	エネルギー たんぱく質	506 kcal 21.2 g
					牛乳	脂 質	16.1 g
						食塩相当量	1.5 g
6 ／ 水	ご飯 オニオンスープ 鶏肉の塩麹焼き マカロニソテー さつまいもサラダ	水稲穀粒(精白米)／マ カロニ／さつまいも／ とうもろこし(冷凍) ／ノンエッグマヨネー ズ／とうもろこし	牛乳1L／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／あおのり ／牛乳900ml	玉葱／きゅうり／にん じん／バレンシアオーレ ンジ	牛乳 ◆とうもろこしおにぎり 果物(オレンジ)	エネルギー たんぱく質	468 kcal 16.3 g
					牛乳	脂 質	11.7 g
						食塩相当量	1.7 g
7 ／ 木	夏野菜カレーライス わかめスープ チキンナゲット スパゲティサラダ	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／サラダ油／ マカロニ・スパゲッ ティ／食パン(市販 品)／ノンエッグマヨ ネーズ	牛乳1L／豚小間／湯 通し塩蔵わかめ(塩抜 き)／チキンナゲット ／ロースハム	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／ねぎ／きゅう り／バナナ	麦茶 ◆マヨトースト 果物(バナナ)	エネルギー たんぱく質	503 kcal 17.4 g
					牛乳	脂 質	21.1 g
						食塩相当量	2.4 g
8 ／ 金	ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) ハンバーグ コーンソテー 冷しゃぶ中華サラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃ がいも／パン粉(乾燥)／ とうもろこし缶詰(ホ ル)／有塩バター／ごま (いり)／三温糖／ごま油 ／薄力粉／無塩バター／グ ラニュー糖	牛乳1L／かたくちい わし(煮干し)／豚ひき 肉／豚ロース(赤肉)／ きな粉(大豆)／たま ご	玉葱／きゅうり／ブラ クマバもやし／にんじ ん／メロン(温室)	牛乳 ◆きな粉パウンドケーキ 果物(メロン)	エネルギー たんぱく質	549 kcal 24.1 g
					牛乳	脂 質	23.8 g
						食塩相当量	1.5 g
9 ／ 土	ロールパン キャベツベーコンスープ 鶏肉のオレンジ焼き 大根とツナのサラダ	ロールパン／マーマ レード(高糖度)／水稲 穀粒(精白米)	牛乳1L／ベーコン／ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(油漬フル ワイト)／わかめご飯の 素	キャベツ／玉葱／にん じんに(りん茎)／しょう が／だいこん／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 たんぱく質	445 kcal 17.3 g
					牛乳	脂 質	18.3 g
						食塩相当量	1.7 g
12 ／ 火	ロールパン チキンスープ チーズとコーンのオムレツ ジャーマンポテト ブロッコリーのマヨ焼き	ロールパン／かたくり粉 ／とうもろこし缶詰(ホ ル)／有塩バター／じゃ がいも／ノンエッグマヨ ネーズ／白ごま(いり) ／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／鶏小間／ たまご／サラダチーズ ／ベーコン／塩ざけ	にんじん／えのきたけ ／ほうれんそう／干し 椎茸／玉葱／ブロッコ リー／バナナ	麦茶 ◆ごまおにぎり 果物(バナナ)	エネルギー たんぱく質	445 kcal 19.0 g
					牛乳	脂 質	19.3 g
						食塩相当量	3.5 g
13 ／ 水	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) 白身魚の昆布茶焼き 生揚げの煮物 温サラダ	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	牛乳1L／絹ごし豆腐 ／かたくちいわし(煮 干し)／まがれい／生 揚げ／魚肉ソーセージ	なめこ／西洋かぼちゃ ／小玉すいか	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(小玉スイカ)	エネルギー たんぱく質	481 kcal 21.5 g
					牛乳	脂 質	15.7 g
						食塩相当量	1.7 g
14 ／ 木	ふりかけ御飯 すまし汁(わかめ・ねぎ) 鶏肉の照焼き ひじきの中華和え 冬瓜のみそ和え	水稲穀粒(精白米)／ふ りかけ／三温糖／とう もろこし缶詰(ホル)／ 白ごま(いり)／ごま 油／上白糖／じゃがい も／薄力粉／サラダ油	牛乳900ml／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／鰹 節(花かつお)／鶏若 鶏肉モモ(皮付き)／干 ひじき(ｽﾚｰﾄﾞ缶、乾) ／かつお加工品(かつ お)	ねぎ／きゅうり／にん じん／バナナ	牛乳 ◆揚げじゃが芋の味噌だれ 果物(バナナ)	エネルギー たんぱく質	436 kcal 16.3 g
					牛乳	脂 質	15.5 g
						食塩相当量	1.9 g
15 ／ 金	ご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 焼鮭 かぼちゃの含煮 切干大根の煮物	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／プレミックス粉 (ホトケキ用)／メープル シロップ	牛乳1L／油揚げ／か たくちいわし(煮干し) ／甘塩鮭／さつま揚げ ／たまご／ヨーグルト	だいこん／西洋かぼ ちゃ／にんじん／切干 しだいこん	牛乳 ◆ホットケーキ ヨーグルト	エネルギー たんぱく質	514 kcal 23.5 g
					牛乳	脂 質	13.8 g
						食塩相当量	2.2 g
16 ／ 土	ロールパン 卵スープ 魚の味噌マヨネーズ焼き わかめのなめ茸和え	ロールパン／かたくり 粉／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／たまご／め かじき／湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)／かに風 味かまぼこ	きゅうり／えのきたけ (味付け瓶詰)／バナナ	牛乳 ◆ふりかけおにぎり 果物(バナナ)	エネルギー たんぱく質	443 kcal 20.0 g
					牛乳	脂 質	16.2 g
						食塩相当量	2.3 g
18 ／ 月	豆乳ロール 南瓜のカレースープ 鶏肉の唐揚げ 華風きゅうり キャベツかにかまサラダ	豆乳ロール／薄力粉／ サフラワー油／三温糖 ／ごま油／白ごま(す り)／ノンエッグマヨ ネーズ／水稲穀粒(精 白米)	牛乳1L／豚小間／鶏 若鶏肉モモ(皮付き)／ かに風味かまぼこ	西洋かぼちゃ／にんじ ん／玉葱／きゅうり／ キャベツ／小玉すいか	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(小玉スイカ)	エネルギー たんぱく質	448 kcal 17.9 g
					牛乳	脂 質	20.1 g
						食塩相当量	2.1 g
19 ／ 火	ご飯 冬瓜スープ 鮭のムニエル さつまいもの甘煮 春雨サラダ	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／有塩バター／さ つまいも／上白糖／普 通はるさめ(乾)／食パ ン(市販品)	牛乳900ml／豚小間／ かたくちいわし／しろ さけ／ロースハム／た まご／牛乳1L	とうがんとにんじん／ さやいんげん／きゅう り／バナナ	麦茶 ◆フレンチトースト 果物(バナナ)	エネルギー たんぱく質	506 kcal 21.2 g
					牛乳	脂 質	16.1 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		
20 水	ご飯 オニオンスープ 鶏肉の塩麹焼き マカロニソテー さつまいもサラダ	水稲穀粒(精白米)／マ カロニ／さつまいも／ とうもろこし(冷凍) ／ノンエッグマヨネ ーズ／とうもろこし	牛乳1L／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／あおのり ／牛乳900ml	玉葱／きゅうり／にん じん／パレンシアアレ ンジ	牛乳 ◆とうもろこしおにぎり 果物(オレンジ) 牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.7 g
21 木	夏野菜カレーライス わかめスープ チキンナゲット スパゲティサラダ	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／サラダ油／ マカロニ・スパゲッ ティ／食パン(市販 品)／ノンエッグマヨ ネーズ	牛乳1L／豚小間／湯 通し塩蔵わかめ(塩抜 き)／チキンナゲット ／ロースハム	なす／トマト／にんじ ん／玉葱／さいいんげ ん／赤ピーマン／ズッ キーニ／ねぎ／きゅう り／バナナ	麦茶 ◆マヨトースト 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.4 g
22 金	ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) ハンバーグ コーンソテー 冷しゃぶ中華丼	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／パン粉 (乾燥)／とうもろこ し缶詰(ホム)／有塩バ ター／ごま(いり)／ 三温糖／ごま油／薄力 粉／無塩バター／グラ ニュー糖	牛乳1L／かたくちい わし(煮干し)／豚ひき 肉／豚ロース(赤肉)／ きな粉(大豆)／たま ご	玉葱／きゅうり／ア ラマッパもやし／にん じん／メロン(温室)	牛乳 ◆きな粉パウンドケー キ果物(メロン) 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 1.5 g
23 土	ロールパン 卵スープ 魚の味噌マヨネーズ焼き わかめのなめ茸和え	ロールパン／かたくり 粉／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／たまご／め かじき／湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)／かに風 味かまぼこ	きゅうり／えのきたけ (味付け瓶詰)／バナナ	牛乳 ◆ふりかけおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.3 g
25 月	ハヤシライス マカロニスープ 青のりポテト イタリアンサラダ	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／ABCマカ ロニ／サラダ油／三温 糖／サフラワー油／食 パン(市販品)／有塩 バター	牛乳900ml／豚小間／ あおのり／ロースハム ／サラダチーズ	玉葱／キャベツ／きゅ うり／ブロッコリー／ 小玉すいか	牛乳 バタートースト 果物(小玉スイカ) 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.3 g
26 火	ロールパン チキンスープ チーズとコーンのオムレツ ジャーマンポテト ブロッコリーのマヨ焼き	ロールパン／かたくり 粉／とうもろこし缶詰 (ホム)／有塩バター／ じゃがいも／ノンエッ グマヨネーズ／白ごま (いり)／水稲穀粒(精 白米)	牛乳900ml／鶏小間／ たまご／サラダチーズ ／ベーコン／塩ざけ	にんじん／えのきたけ ／ほうれんそう／干し 椎茸／玉葱／ブロッ コリー／バナナ	麦茶 ◆ごまおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 3.5 g
27 水	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐) 白身魚の昆布茶焼き 生揚げの煮物 温サラダ	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	牛乳1L／絹ごし豆腐 ／かたくちいわし(煮 干し)／まがれい／生 揚げ／魚肉ソーセージ	なめこ／西洋かぼちゃ ／小玉すいか	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(小玉スイカ) 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.7 g
28 木	ふりかけ御飯 すまし汁(わかめ・ねぎ) 鶏肉の照焼き ひじきの中華和え 冬瓜のみそ和え	水稲穀粒(精白米)／ふ りかけ／三温糖／とう もろこし缶詰(ホム)／ 白ごま(いり)／ごま 油／上白糖／じゃがい も／薄力粉／サラダ油 ／白ごま(すり)	牛乳900ml／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／鯉 節(花かつお)／鶏若 鶏肉モモ(皮付き)／干 ひじき(ｽﾚｯﾋﾟﾝｸﾞ、乾) ／かつお加工品(かつ お節)／ロースハム	ねぎ／きゅうり／にん じん／バナナ	牛乳 ◆揚げじゃが芋の味噌だれ 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.9 g
29 金	ご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 焼鮭 かぼちゃの含煮 切干大根の煮物	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／プレミックス粉 (ホットケーキ用)／メ ーブルシロップ	牛乳1L／油揚げ／か たくちいわし(煮干し) ／甘塩鮭／さつま揚げ ／たまご／ヨーグルト	だいこん／西洋かぼ ちゃ／にんじん／切干 しだいこん	牛乳 ◆ホットケーキ ヨーグルト 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.2 g
30 土	ロールパン キャベツベーコンスープ 鶏肉のオレンジ焼き 大根とツナのサラダ	ロールパン／マーマ レード(高糖度)／水稲 穀粒(精白米)	牛乳1L／ベーコン／ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾗ ｲﾄﾞ)／わかめご飯の 素	キャベツ／玉葱／にん じく(りん茎)／しょう が／だいこん／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 445 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.7 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 472 kcal 脂 質 17.3 g	タンパク質 19.2 g 食塩相当量 2.1 g