

令和7年 8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 金	はやしらいす まかろにすーぶ あおのりぼと いたりあんさらだ すいか	水稻穀粒(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)	豚小間／あおのり／ ロースハム／サラダ チーズ／牛乳900ml／ ピザ用チーズ	玉葱／キャベツ／きゅ うり／ブロッコリー／ 小玉すいか	ぎゅうにゅう ◆びざとーすと	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.6 g	
	はむちーずろーる たまごすーぶ さかなのみそまよねーずや わかめのなめたけえ ばなな	ロールパン／かたくり 粉／水稻穀粒(精白米)	ロースハム／ピザ用 チーズ／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／牛乳	きゅうり／えのきたけ (味付け瓶詰)／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ふりかけおにぎり	エネルギー 546 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.1 g	
4 月	とうにゅうろーる かぼちやのかれーすーぶ とりにくのからあげ かふうきゅうり きやべつかにかまさらだ すいか	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／水稻穀粒(精 白米)／蒸し中華めん	豚小間／鶏若鶂肉モモ (皮付き)／かに風味か まぼこ／牛乳1L／な ると／豚ひき肉	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 ／あさつき	ぎゅうにゅう ◆そばめし	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.7 g	
	ごはん とうがんすーぶ さけのむにえる さつまいものあまに はるさめさらだ ぐれーぱせりー	水稻穀粒(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)／こぶ たグレープゼリー／食 パン(市販品)	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／にんじん／ さやいんげん／きゅう り	むぎちや ◆ふれんちとーすと	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.7 g	
6 水	ひやしちゅうか おにおんすーぶ とりにくのしおこうじやき まかろにそてー さつまいもさらだ おれんじ	中華めん(ゆで)／三温 糖／ごま油／マカラニ ／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	かに風味かまぼこ／ボ ンレスハム／たまご／ 鶏若鶂肉モモ(皮付き) ／あおのり	きゅうり／ブルックマッ パ／もやし／玉葱／にんじ ん／バレンシアオレン ジ／あんぱんまんス イートリん	りんごじゅーす ◆ゆでとうもろこし	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 3.6 g	
	なつやさいかれーらいす わかめすーぶ ちきんなげつと すばげていさらだ ばなな	水稻穀粒(精白米)／か たくり粉／サラダ油／ マカラニ・スペゲツ ティ／食パン(市販 品)	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 ／ちりめんじやこ	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	むぎちや ◆じゃことーすと	エネルギー 584 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.9 g	
8 金	ごはん みそしる はんぱーぐ こーんそてー れいしやぶちゅうかさらだ めろん	水稻穀粒(精白米)／ じゃがいも／パン粉 (乾燥)／とうもろこし 缶詰(ホーリ)／有塩バ ター／ごま(いいり)／ 三温糖／ごま油／薄力 粉／豆乳1L	かたくちいわし(煮干 し)／豚ひき肉／豚 ロース(赤肉)／牛乳1L ／きな粉(大豆)／た まご	玉葱／きゅうり／ブ ラックマッパ／もやし ／にんじん／メロン(温 室)	ぎゅうにゅう ◆きなこばうんどけーき	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 1.9 g	
	ちーすばん きやべつーこんすーぶ とりにくのおれんじやき だいこんとつなのさらだ ばなな	コッペパン／ママ レード(高糖度)／水稻 穀粒(精白米)	プロセスチーズ／ベー コン／鶏若鶂肉モモ (皮付き)／まぐろ缶詰 (油漬レーゲト)／牛乳 ／わかめご飯の素	キャベツ／玉葱／にん にく(りん茎)／しょう が／だいこん／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 600 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.0 g	
12 火	くろわっさん ちきんすーぶ ちーすとこーんのむれつ じやーまんぼてと ぶろっこりーのまよやき ばなな	クロワッサン／かたく り粉／とうもろこし缶 詰(ホーリ)／有塩バター ／じゃがいも／ノン エッグマヨネーズ／白 ごま(いいり)／水稻穀 粒	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	むぎちや ◆さけおにぎり	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 4.3 g	
	ごはん みそしる しろみさかなこんぶちやや なまあげのにもの おんさらだ すいか	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／じゃがいも／そ うめん・ひやむぎ(乾) ／白ごま(すり)	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／牛乳1L／ かに風味かまぼこ	なめこ／西洋かぼちゃ ／小玉すいか／きゅう り	ぎゅうにゅう ◆ごまだれそうめん	エネルギー 510 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 3.5 g	
14 木	ぶりかけごはん すまじる とりにくのてりやき ひじきのちゅうかあえ とうがんのみそあえ ばなな	水稻穀粒(精白米)／ぶ りかけ／三温糖／とう もろこし缶詰(ホーリ) ／白ごま(いいり)／ごま 油／上白糖／じゃがい も／薄力粉／サラダ油	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／鰯餅(花かつ お)／鶏若鶂肉モモ (皮付き)／干ひじき(ス テレス釜、乾)／かつお 加工品(かつお節)／	ねぎ／きゅうり／にん じん／バナナ	ぎゅうにゅう ◆あげじゃがいもみそだれ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.3 g	
	ごはん みそしる やきさけ かぼちやのふくめに きりほしだいこんのにもの よーぐると	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／プレミックス粉 (ホットケーキ用)／メープル シロップ	油揚げ／かたくちいわ し(煮干し)／甘塩鮭／ さつま揚げ／ヨーグル ト／牛乳1L／たまご	だいこん／西洋かぼ ちゃ／にんじん／切干 しいだいこん	ぎゅうにゅう ◆ほっとけーき	エネルギー 554 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.9 g	
16 土	はむちーずろーる たまごすーぶ さかなのみそまよねーずや わかめのなめたけえ ばなな	ロールパン／かたくり 粉／水稻穀粒(精白米)	ロースハム／ピザ用 チーズ／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／牛乳	きゅうり／えのきたけ (味付け瓶詰)／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ふりかけおにぎり	エネルギー 546 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.1 g	
	とうにゅうろーる かぼちやのかれーすーぶ とりにくのからあげ かふうきゅうり きやべつかにかまさらだ すいか	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／水稻穀粒(精 白米)／蒸し中華めん	豚小間／鶏若鶂肉モモ (皮付き)／かに風味か まぼこ／牛乳1L／な ると／豚ひき肉	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 ／あさつき	ぎゅうにゅう ◆そばめし	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.7 g	
19 火	ごはん とうがんすーぶ さけのむにえる さつまいものあまに はるさめさらだ ぐれーぱせりー	水稻穀粒(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)／こぶ たグレープゼリー／食 パン(市販品)	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／にんじん／ さやいんげん／きゅう り	むぎちや ◆ふれんちとーすと	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.7 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	ひやしちゅうか おにおんすーぶ とりにくのしおこうじやき まかろにそてー さつまいもさらだ おれんじ	中華めん(ゆで)/三温糖/ごま油/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	かに風味かまぼこ/ボンレスハム/たまご/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/あおのり	きゅうり/ブッラックマッペ/もやし/玉葱/にんじん/パレンシアオレンジ/あんぱんまんスイートリン	りんごじゅーす ◆ゆでとうもろこし	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 3.6 g
	なつやさいかれーらいす わかめすーぶ ちきんなげっと すばげていさらだ ばなな	水稻穀粒(精白米)/かたくり粉/サラダ油/マカロニ・スペゲッティ/食パン(市販品)	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/ちりめんじゃこ	なす/トマト/にんじん/玉葱/さやいんげん/赤ピーマン/ズツキニーニ/ねぎ/きゅうり/バナナ	むぎちゃ ◆じゃことーすと	エネルギー 584 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 25.7 g 食塩相当量 2.9 g	
22 金	ごはん みそしる はんぱーぐ こーんそてー れいしやぶちゅうかさらだ めろん	水稻穀粒(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	かたくちいわし(煮干し)/豚ひき肉/豚ロース(赤肉)/牛乳1L/きな粉(大豆)/たまご	玉葱/きゅうり/ブッラックマッペ/もやし/にんじん/メロン(温室)	ぎゅうにゅう ◆きなこぱうんどけーき	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 1.9 g
	はむちーずろーる たまごーすーぶ さかなのみそよねーずや わかめのなめたけあえ ばなな	ロールパン/かたくり粉/水稻穀粒(精白米)	ロースハム/ピザ用チーズ/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/牛乳	きゅうり/えのきたけ(味付け瓶詰)/バナナ	ぎゅうにゅう ◆ふりかけおにぎり	エネルギー 546 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 3.1 g	
25 月	はやしらいす まかろにすーぶ あおのりぼてと いたりあんさらだ すいか	水稻穀粒(精白米)/じゃがいも/ABCマカロニ/サラダ油/三温糖/サフラン油/食パン(市販品)	豚小間/あおのり/ロースハム/サラダチーズ/牛乳900ml/ピザ用チーズ	玉葱/キャベツ/きゅうり/プロッコリー/小玉すいか	ぎゅうにゅう ◆ピザとーすと	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 3.6 g
	くろわっさん ちきんすーぶ ちーずとこーんのおむれつ じやーまんぱてと ぶろっこりーのまよやき ばなな	クロワッサン/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)/水稻穀粒(精白米)	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/プロッコリー/バナナ	むぎちゃ ◆さけおにぎり	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 4.3 g	
27 水	ごはん みそしる しろみさかなこんぶちゃん なまあげのにもの おんさらだ すいか	水稻穀粒(精白米)/三温糖/じゃがいも/そうめん/ひやむぎ(乾)/白ごま(すり)	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/牛乳1L/かに風味かまぼこ	なめこ/西洋かぼちゃ/小玉すいか/きゅうり	ぎゅうにゅう ◆ごまだれそうめん	エネルギー 510 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 3.5 g
	ふりかけごはん すまじる とりにくのてりやき ひじきのちゅうかあえ とうがんのみそあえ なし	水稻穀粒(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/白ごま(すり)	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)/千ひじき(ヌテリス釜、乾)/かつお加工品(かつお節)/ロースハム/牛乳	ねぎ/きゅうり/にんじん/日本なし	ぎゅうにゅう ◆あげじゃがいもみそだれ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.3 g	
29 金	ごはん みそしる やきさけ かぼちゃんのふくめに きりぼしだいこんのにもの よーぐると	水稻穀粒(精白米)/三温糖/プレミックス粉(ホットケーキ用)/メープルシロップ	油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/甘塩鮭/さつま揚げ/ヨーグルト/牛乳1L/たまご	だいこん/西洋かぼちゃ/にんじん/切干だいこん	ぎゅうにゅう ◆ほっとけーき	エネルギー 554 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2.9 g
	ちーずばん きやべつべーこんすーぶ とりにくのおれんじやき だいこんとつなのさらだ ばなな	コッペパン/マーマレード(高糖度)/水稻穀粒(精白米)	プロセスチーズ/ベーコン/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/牛乳/わかめご飯の素	キャベツ/玉葱/にんにく(りん茎)/しょうが/だいこん/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 600 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 3.0 g	