

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	はやしらすい 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)	豚小間／あおのり／ ロースハム／サラダ チーズ／牛乳900ml／ ビザ用チーズ	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	1杯分 - 570 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 3.6 g	
2 ／ 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 わかめのなめたけあえ ばなな	ロールパン／かたくり 粉／水稲穀粒(精白米)	ロースハム／ビザ用 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	1杯分 - 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 かぼちゃのかれーすーぶ とりにくのからあげ かふうきゅうり きゃ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／水稲穀粒(精 白米)／蒸し中華めん	豚小間／鶏若鶏肉モモ (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	1杯分 - 548 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 2.7 g	
5 ／ 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 ぐれーぶゼリー	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)／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1 L	とうが／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	1杯分 - 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／ブロッコッ パ／もやし／玉葱／にん じん／パレンシアオーレ ンジ／あんばんまんス イートりん	りんごじゅーず ◆ゆでとうもろこし	1杯分 - 517 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 3.6 g	
7 ／ 木	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)	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／ズッ キーニ／ねぎ／きゅう り／バナナ	むぎちや ◆じゃことーすと	1杯分 - 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	かたくちいわし(煮干 し)／豚ひき肉／豚 ロース(赤肉)／牛乳1 L／きな粉(大豆)／た まご	玉葱／きゅうり／ブッ コッパ／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	1杯分 - 603 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 1.9 g	
9 ／ 土	ちーずばん きゃ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)／水稲 穀粒(精白米)	プロセスチーズ／ペー コン／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／まぐろ缶詰 (油漬70g缶)／牛乳 ／わかめご飯の素	キャベツ／玉葱／にん じんにく(りん茎)／しよ 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	1杯分 - 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 ちーずとこーんのおむれつ じゃーまんぼてと 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)	鶏小間／たまご／サラ ダチーズ／ペーコン／ 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	1杯分 - 558 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 4.3 g	
13 ／ 水	ごはん みそしる しろみさかなこんぶちやや なまあげのもの おんさらだ すいか	水稲穀粒(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	1杯分 - 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	ふりかけごはん すましじる 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	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 テン以釜、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	1杯分 - 529 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.3 g	
15 ／ 金	ごはん みそしる やきさけ かぼちゃのふくめに きりぼしだいこんのもの よーぐる	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 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 しだいこん	ぎゅうにゅう ◆ほっとけーき	1杯分 - 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 わかめのなめたけあえ ばなな	ロールパン／かたくり 粉／水稲穀粒(精白米)	ロースハム／ビザ用 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	1杯分 - 546 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 3.1 g	
18 ／ 月	とうにゅうろーる かぼちゃのかれーすーぶ とりにくのからあげ かふうきゅうり きゃ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／水稲穀粒(精 白米)／蒸し中華めん	豚小間／鶏若鶏肉モモ (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	1杯分 - 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 ぐれーぶゼリー	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)／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1 L	とうが／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	1杯分 - 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／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾊﾟ [®] ／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りん	りんごじゅーす ◆ゆでとうもろこし	1食分 - 517 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 3.6 g
21 木	なつやさいかれーらいす わかめすーぶ ちきんなげつと すばけていさらだ ばなな	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)	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／さいいんげん／赤ピーマン／ズッキーニ／ねぎ／きゅうり／バナナ	むぎちゃ ◆じゃことーすと	1食分 - 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(ﾎｰﾙ)／有塩バター／ごま(いり)／三温糖／ごま油／薄力粉／無塩バター／ｸﾞﾗ	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／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾊﾟ [®] ／もやし／にんじん／メロン(温室)	ぎゅうにゅう ◆きなこぼうんどけーき	1食分 - 603 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 1.9 g
23 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 わかめのなめたけあえ ばなな	ロールパン／かたくり粉／水稲穀粒(精白米)	ロースハム／ビザ用チーズ／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	1食分 - 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 まかにすーぶ あおのりぼてと いたりあんさらだ すいか	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)	豚小間／あおのり／ロースハム／サラダチーズ／牛乳900ml／ビザ用チーズ	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	1食分 - 570 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 3.6 g
26 火	くろわっさん ちきんすーぶ ちーずとこーんのおむれつ じゃーまんぼてと ぶろっこーのまよやき 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)	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	むぎちゃ ◆さけおにぎり	1食分 - 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や なまあげのもの おんさらだ すいか	水稲穀粒(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	1食分 - 510 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 3.5 g
28 木	ふりかけごはん すましじる 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	水稲穀粒(精白米)／ふりかけ／三温糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／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)／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、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	1食分 - 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 かぼちゃのふくめに きりぼしだいこんのもの よーぐると	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／切干しだいこん	ぎゅうにゅう ◆ほっとけーき	1食分 - 554 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2.9 g
30 土	ちーずぱん きゃべつベーこんすーぶ 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)／水稲穀粒(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(油漬ﾌﾚｰｸﾞﾗｲﾄ)／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	1食分 - 600 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 3.0 g