

令和7年

9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 月	ご飯 わかめスープ 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル さつまいものバター煮	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／ごま油／三温糖／白ごま(すり)／さつまいも／上白糖／有塩バター／食パン(市販品)	牛乳1L／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／木綿豆腐／豚ひき肉／刻みのり	ねぎ／玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／しょうが／ほうれん草／ブロッコリー／もやし／バナナ	牛乳 ◆バターサンド 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 17.0 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.9 g	531 kcal
2 火	ご飯 すまし汁(豆腐・ねぎ) 魚のみそ照り焼き かぼちゃの含煮 キャベツとハムのサラダ	水稲穀粒(精白米)／上白糖／三温糖／ノンエッグマヨネーズ／マシュマロ／有塩バター／コーンフレーク／牛乳パン	牛乳900ml／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／油揚げ／絹ごし豆腐／鯉節(花かつお)／さんま／ローズハム／牛乳1L	干し椎茸／にんじん／ねぎ／しょうが／西洋かぼちゃ／キャベツ／きゅうり／メロン(温室)	麦茶 ◆牛乳パン 果物(メロン) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.5 g	596 kcal
3 水	ご飯 味噌汁 豆腐入り松風焼き 大根のコンソメ煮 コーンマカロニサラダ	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／三温糖／白ごま(いり)／マカロニ／とうもろこし缶詰(ホム)／ノンエッグマヨネーズ	牛乳900ml／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／ツナ／チャンク／油揚げ	キャベツ／にんじん／ブロッコリー／もやし／ねぎ／玉葱／だいこん／バナナ	牛乳 ◆きつねおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.8 g	494 kcal
4 木	ご飯 味噌汁(なす・葱・厚揚げ) 焼鯖 青のりポテト ほうれん草かにかまサラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／サラダ油／白ごま(すり)／ノンエッグマヨネーズ／ランチパン	牛乳900ml／生揚げ／かたくちいわし(煮干し)／まさば／あおのり／かに風味かまぼこ／牛乳1L／ウィンナー	なす／ねぎ／ほうれん草／パレンシアオレンジ	牛乳 ◆コッペパン 果物(オレンジ) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 24.4 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 2.3 g	514 kcal
5 金	ロールパン ジュリアンヌスープ 鶏肉の唐揚げ マカロニケチャップ和え キャベツの梅和え	ロールパン／薄力粉／サフラワー油／マカロニ／三温糖／ごま油／いちごジャム(低糖度)／蒸しパン粉	牛乳1L／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／加糖練乳	にんじん／だいこん／玉葱／セロリー／キャベツ／きゅうり／梅(塩漬)／バナナ	牛乳 ◆蒸しパン 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 17.5 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.1 g	492 kcal
6 土	バターロール チキンスープ 魚の味噌マヨネーズ焼き さつまいもサラダ	メープルロールパン／かたくり粉／さつまいも／とうもろこし(冷凍)／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／鶏小間／めかじき	にんじん／えのきたけ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆ふりかけおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g	444 kcal
8 月	ご飯 味噌汁(玉葱・しめじ) 焼鮭 切干大根の煮物 海藻サラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／サラダ油／ごま油／蒸しパン粉／黒砂糖	牛乳900ml／かたくちいわし(煮干し)／甘塩鮭／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かまぼこ	玉葱／ほんしめじ／にんじん／切干しだいこん／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆黒糖蒸しパン 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 17.9 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.1 g	436 kcal
9 火	御飯 味噌汁(なめこ・豆腐) 秋刀魚の蒲焼き ひじきの煮物 菊の花サラダ	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／三温糖／普通はるさめ(乾)／サフラワー油／ごま油／無塩バター／グラニュー糖	牛乳1L／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／さんま／干ひじき(アノル釜、乾)／焼き竹輪／油揚げ／ローズハム／たまご	なめこ／にんじん／きゅうり／きくの花／パレンシアオレンジ	牛乳 ◆パウンドケーキ 果物(オレンジ) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 20.0 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 1.7 g	508 kcal
10 水	ハンズパン 野菜スープ ハンバーグ ポテトサラダ コーンソテー	ハンズパン／パン粉(乾燥)／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ／とうもろこし缶詰(ホム)／有塩バター／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／ウィンナー／豚ひき肉／ローズハム／牛乳1L／かに風味かまぼこ	玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆しおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.1 g	495 kcal
11 木	カレーライス マカロニスープ ブロッコリーのマヨ焼き いかサラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／ABCマカロニ／三温糖／サフラワー油／ごま油／蒸し中華めん／ロールパン	牛乳900ml／豚小間／いかくん製／あおのり	にんじん／玉葱／キャベツ／ブロッコリー／きゅうり／セロリー／パレンシアオレンジ	牛乳 ◆ロールパン 果物(オレンジ) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.6 g	479 kcal
12 金	ご飯 わかめの和風スープ はんぺんチーズフライ 生揚げのそぼろ煮 華風きゅうり	水稲穀粒(精白米)／三温糖／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／かたくり粉／ごま油	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／はんぺん／プロセスチーズ／生揚げ／豚ひき肉／鶏若鶏	にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／きゅうり／バナナ	麦茶 ◆炊き込みおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.4 g	485 kcal
13 土	ロールパン キャベツベーコンスープ タンドリーチキン きゅりのしらすあえ	ロールパン／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／プロセスチーズ／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／明治ブルガリアヨーグルト／しらす干し(半乾燥品)／わかめご飯	キャベツ／玉葱／にんにく(りん茎)／きゅうり／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 22.8 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.7 g	492 kcal
16 火	ご飯 すまし汁(豆腐・ねぎ) 魚のみそ照り焼き かぼちゃの含煮 キャベツとハムのサラダ	水稲穀粒(精白米)／上白糖／三温糖／ノンエッグマヨネーズ／マシュマロ／有塩バター／コーンフレーク／牛乳パン	牛乳900ml／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／油揚げ／絹ごし豆腐／鯉節(花かつお)／さんま／ローズハム／牛乳1L	干し椎茸／にんじん／ねぎ／しょうが／西洋かぼちゃ／キャベツ／きゅうり／メロン(温室)	麦茶 ◆牛乳パン 果物(メロン) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.5 g	596 kcal
17 水	ご飯 味噌汁 豆腐入り松風焼き 大根のコンソメ煮 コーンマカロニサラダ	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／三温糖／白ごま(いり)／マカロニ／とうもろこし缶詰(ホム)／ノンエッグマヨネーズ	牛乳900ml／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／ツナ／チャンク／油揚げ	キャベツ／にんじん／ブロッコリー／もやし／ねぎ／玉葱／だいこん／バナナ	牛乳 ◆きつねおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.8 g	494 kcal
18 木	ご飯 味噌汁(なす・葱・厚揚げ) 焼鯖 青のりポテト ほうれん草かにかまサラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／サラダ油／白ごま(すり)／ノンエッグマヨネーズ／ランチパン	牛乳900ml／生揚げ／かたくちいわし(煮干し)／まさば／あおのり／かに風味かまぼこ／牛乳1L／ウィンナー	なす／ねぎ／ほうれん草／パレンシアオレンジ	牛乳 ◆コッペパン 果物(オレンジ) 牛乳	1杯分 - たんぱく質 24.4 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 2.3 g	514 kcal

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			
19 金	ロールパン ジュリアンヌスープ 鶏肉の唐揚げ マカロニケチャップ和え キャベツの梅和え	ロールパン/薄力粉/ サフラワー油/マカロ ニ/三温糖/ごま油/ いちごジャム(低糖度) /蒸しパン粉	牛乳1L/ベーコン/ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) /加糖練乳	にんじん/だいこん/ 玉葱/セロリー/キャ ベツ/きゅうり/梅 (塩漬)/バナナ	牛乳 ◆蒸しパン 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.1 g	
20 土	バターロール チキンスープ 魚の味噌マヨネーズ焼き さつまいもサラダ	メープルロールパン/ かたくり粉/さつまい も/とうもろこし(冷 凍)/ノンエッグマヨ ネーズ/水稲穀粒(精 白米)	牛乳1L/鶏小間/め かじき	にんじん/えのきたけ /きゅうり/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 444 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g	
22 月	ご飯 味噌汁(玉葱・しめじ) 焼鮭 切干大根の煮物 海藻サラダ	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/サラダ油/ごま 油/もち米	牛乳900ml/かたくち いわし(煮干し)/甘塩 鮭/油揚げ/湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)/か に風味かまぼこ/きな 粉(大豆)	玉葱/ほんしめじ/に んじん/切干しだいこ ん/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆きなこおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.0 g	
24 水	バンズパン 野菜スープ ハンバーグ ポテトサラダ コーンソテー	バンズパン/パン粉(乾 燥)/じゃがいも/ノン エッグマヨネーズ/とう もろこし缶詰(ホム)/有 塩バター/水稲穀粒(精 白米)	牛乳900ml/ウィン ナー/豚ひき肉/ロー スハム/牛乳1L/か に風味かまぼこ	玉葱/にんじん/キャ ベツ/きゅうり/パナ ナ	牛乳 ◆しおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.1 g	
25 木	カレーライス マカロニスープ ブロッコリーのマヨ焼き いかサラダ	水稲穀粒(精白米)/ じゃがいも/ABCマカ ロニ/三温糖/サフラ ワー油/ごま油/蒸し 中華めん/ロールパン	牛乳900ml/豚小間/ いかくん製/あおのり	にんじん/玉葱/キャ ベツ/ブロッコリー/ きゅうり/セロリー/ バレンシアオレンジ	牛乳 ◆ロールパン 果物(オレンジ) 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.6 g	
26 金	ご飯 わかめの和風スープ はんぺんチーズフライ 生揚げのそぼろ煮 華風きゅうり	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/薄力粉/パン粉 (乾燥)/サラダ油/か たくり粉/ごま油	牛乳900ml/湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)/豚 小間/かたくちいわし (煮干し)/はんぺん/ プロセスチーズ/生揚 げ/豚ひき肉/鶏若鶏 肉ひき肉	にんじん/玉葱/干し 椎茸/ねぎ/きゅうり /バナナ	麦茶 ◆炊き込みおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.4 g	
27 土	ロールパン キャベツベーコンスープ タンダーチキン きゅうりのしらすあえ	ロールパン/水稲穀粒 (精白米)	牛乳1L/プロセス チーズ/ベーコン/鶏 若鶏肉モモ(皮付き)/ 明治ブルガリアヨー グルト/しらす干し(半 乾燥品)/わかめご飯 の素	キャベツ/玉葱/にん じんにく(りん茎)/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 492 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.7 g	
29 月	ご飯 わかめスープ 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル さつまいものバター煮	水稲穀粒(精白米)/か たくり粉/ごま油/三温糖 /白ごま(すり)/さつ まいも/上白糖/有塩バ ター/食パン(市販品)	牛乳1L/湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)/木綿 豆腐/豚ひき肉/刻み のり	ねぎ/玉葱/にんじん /にんにく(りん茎)/ しょうが/ほうれんそ う/ブラックペパー/もやし /バナナ	牛乳 ◆バターサンド 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.9 g	
30 火	ご飯 すまし汁(豆腐・ねぎ) 魚のみそ照り焼き かぼちゃの含煮 キャベツとハムのサラダ	水稲穀粒(精白米)/上 白糖/三温糖/ノン エッグマヨネーズ/マ シュマロ/有塩バター /コーンフレーク/牛 乳パン	牛乳1L/鶏若鶏肉モ モ(皮なし)/油揚げ/ 絹ごし豆腐/鰹節(花 かつお)/さんま/ ロースハム	干し椎茸/にんじん/ ねぎ/しょうが/西洋 かぼちゃ/キャベツ/ きゅうり/バナナ	麦茶 ◆牛乳パン 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.5 g	
月平均栄養価				エネルギー 脂質	504 kcal 17.8 g	タンパク質 食塩相当量	20.6 g 2.2 g

※食材の都合により献立を一部変更することがあります。