

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／ほうれんそう／ブラックマツタケもやし／パナナ | 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／ロースハム／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／ブラックマツタケもやし／ねぎ／玉葱／だいこん／パナナ | 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／ほうれんそう／バレンシアオレンジ | 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／キャベツ／きゅうり／梅(塩漬)／パナナ | 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 | メーブルロールパン／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／パナナ | 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／パナナ | 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(スライス、乾)／焼き竹輪／油揚げ／ロースハム／たまご | なめこ／にんじん／きゅうり／きくの花／バレンシアオレンジ | 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 | パンズパン 野菜スープ ハンバーグ ポテトサラダ コーンソテー | パンズパン／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 | 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／バレンシアオレンジ | 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／パナナ | 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 | キャベツ／玉葱／にんにく(りん茎)／きゅうり／パナナ | 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／ロースハム／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／ブラックマツタケもやし／ねぎ／玉葱／だいこん／パナナ | 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／ほうれんそう／バレンシアオレンジ | 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 |

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 | | | |
| 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) | 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 | |
| | | | | | 牛乳 | | |
| 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) | 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 | |
| | | | | | 牛乳 | | |
| 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) | 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 | |
| | | | | | 牛乳 | | |
| 24 水 | パンズパン 野菜スープ ハンバーグ ポテトサラダ コーンソテー | パンズパン／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／バナ ナ | 牛乳 ◆しおにぎり 果物 (バナナ) | 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 | |
| | | | | | 牛乳 | | |
| 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) | 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 | |
| | | | | | 牛乳 | | |
| 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) | 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 | |
| | | | | | 牛乳 | | |
| 27 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)／ 明治フルガリアヨーグ 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) | 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 | |
| | | | | | 牛乳 | | |
| 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／ブラックマッパ もやし ／バナナ | 牛乳 ◆バターサンド 果物 (バナナ) | 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) | 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 | |
| | | | | | 牛乳 | | |
| | | | 月 平 均 栄 養 価 | エネルギー 504 kcal 脂 質 17.8 g | タンパク質 20.6 g 食塩相当量 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。