

令和7年

9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 ／ 月	ごはん わかめすーぷ まいぼーどうふ ほうれんそうのなむる さつまいものばたーに なし	水稻穀粒(精白米)／かたく り粉／ごま油／三温糖 ／白ごま(すり)／さつま まいも／上白糖／有塩バ ター／食パン(市販品) ／メープルシロップ	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／木綿豆腐／豚 ひき肉／刻みのり／牛 乳1L	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／ブラックペッ もやし ／日本なし	ぎゅうにゅう ◆めーぶるばたーさんど	1杯分 - 553 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.4 g	
2 ／ 火	ごもくごはん すましじる さかなのみそてりやき かぼちゃのふくめに きゃべつとハムのさらだ めろん	水稻穀粒(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	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／ 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)	むぎちゃ ◆ましゅまるおこし	1杯分 - 590 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.9 g	
3 ／ 水	みそらーめん とうふいりまつかぜやき だいこんのこんそめ煮 こーんまかにさらだ ばなな	中華めん(ゆで)／とうも ろこし缶詰(ホﾙ)／パン 粉(乾燥)／三温糖／白ご ま(いり)／マカロニ／ ノンエッグマヨネーズ／ 水稻穀粒(精白米)	豚ひき肉／鶏若鶏肉ひ き肉／木綿豆腐／ツナ ちゃんく／牛乳900ml ／油揚げ	キャベツ／にんじん／ ブラックペッ もやし／ね ぎ／玉葱／だいこん／ バナナ	ぎゅうにゅう ◆いなりずし	1杯分 - 588 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g	
4 ／ 木	ごはん みそしる やきさば あおのりぼてと ほうれんそうかにかまさら おれんじ	水稻穀粒(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	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／バレンシアオーレ ンジ	ぎゅうにゅう ◆ほっとどつぐ	1杯分 - 564 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 2.8 g	
5 ／ 金	ろーるばん じゅりあんぬすーぷ とりにくのからあげ マカロニケチャップ和え きゃべつのうめあえ なし	ロールパン／薄力粉／ サフラワー油／マカロ ニ／三温糖／ごま油／ いちじくジャム(低糖度) ／蒸しパン粉	ベーコン／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／加糖練乳 ／牛乳1L	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)／日本なし／あ んぱんまんスイートリ ん	りんごじゅーず ◆いちごみるくむしばん	1杯分 - 543 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.6 g	
6 ／ 土	めーぶるろーるばん ちきんすーぷ さかなのみそまよねーずや さつまいもさらだ ばなな	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／水稻穀粒(精 白米)	鶏小間／めかじき／牛 乳	にんじん／えのきたけ ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ふりかけおにぎり	1杯分 - 545 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g	
8 ／ 月	ごはん みそしる やきさけ きりぼしだいこんのもの かいそうさらだ ばなな	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／サラダ油／ごま 油／蒸しパン粉／黒砂 糖／日本ぐり(甘露 煮)	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／牛乳900ml	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	ぎゅうにゅう ◆くりいりこくとうむしばん	1杯分 - 544 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.6 g	
9 ／ 火	くりごはん みそしる さんまのかばやき ひじきのもの きくのはなさらだ おれんじ	水稻穀粒(精白米)／日本 ぐり／黒ごま(いり)／ 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	絹ごし豆腐／かたくち いわし(煮干し)／さん ま／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ 釜、乾)／焼き竹輪 ／油揚げ／ロースハム ／牛乳1L／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／ 西洋かぼちゃ	ぎゅうにゅう ◆かぼちゃのぼうんどけーき	1杯分 - 578 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 2.0 g	
10 ／ 水	はんすばん やさいすーぷ はんばー ぼてとさらだ こーんそてー なし	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(ホﾙ)／有 塩バター／水稻穀粒(精 白米)／サラダ油／ごま 油	ウィンナー／豚ひき肉 ／ロースハム／牛乳1 L／たまご／かに風味 かまぼこ	玉葱／にんじん／キャ ベツ／きゅうり／日本 なし／あさつき	ぎゅうにゅう ◆かにかまちゃーはん	1杯分 - 542 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 3.0 g	
11 ／ 木	かれーらいす まかにすーぷ ぶろっこりーのまよやき いかさらだ おれんじ	水稻穀粒(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／ラン チパン／蒸し中華めん	豚小間／いかくん製 ／牛乳900ml／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	ぎゅうにゅう ◆やさそばばん	1杯分 - 526 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 3.3 g	
12 ／ 金	いそうどん はんぺんちーずふらい なまあげのそぼろに かふうきゅうり ばなな	うどん(ゆで)／三温糖 ／薄力粉／パン粉(乾 燥)／サラダ油／かた くり粉／ごま油／水稻 穀粒(精白米)	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	むぎちゃ ◆たきこみおにぎり	1杯分 - 532 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 3.3 g	
13 ／ 土	ちーずばん きゃべつベーこんすーぷ たんどりーちきん きゅうりのしらすあえ ばなな	コッペパン／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)／明治ブルガ リアヨーグルト／しら す干し(半乾燥品)／牛 乳／わかめご飯の素	キャベツ／玉葱／にん にく(りん茎)／きゅう り／バナナ	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	1杯分 - 554 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 3.3 g	
16 ／ 火	ごもくごはん すましじる さかなのみそてりやき かぼちゃのふくめに きゃべつとハムのさらだ めろん	水稻穀粒(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	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／ 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)	むぎちゃ ◆ましゅまるおこし	1杯分 - 590 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.9 g	
17 ／ 水	みそらーめん とうふいりまつかぜやき だいこんのこんそめ煮 こーんまかにさらだ ばなな	中華めん(ゆで)／とうも ろこし缶詰(ホﾙ)／パン 粉(乾燥)／三温糖／白ご ま(いり)／マカロニ／ ノンエッグマヨネーズ／ 水稻穀粒(精白米)	豚ひき肉／鶏若鶏肉ひ き肉／木綿豆腐／ツナ ちゃんく／牛乳900ml ／油揚げ	キャベツ／にんじん／ ブラックペッ もやし／ね ぎ／玉葱／だいこん／ バナナ	ぎゅうにゅう ◆いなりずし	1杯分 - 588 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g	
18 ／ 木	ごはん みそしる やきさば あおのりぼてと ほうれんそうかにかまさら おれんじ	水稻穀粒(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	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／バレンシアオーレ ンジ	ぎゅうにゅう ◆ほっとどつぐ	1杯分 - 564 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 2.8 g	

令和7年

9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			
19 金	ろーるばん じゅりあんぬすーぷ とりにくのからあげ マカロニケチャップ和え きゃべつのうめあえ なし	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	ベーコン／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／加糖練乳 ／牛乳1L	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)／日本なし／あ んぱんまんスイートリ ん	りんごじゅーす ◆いちごみるくむしばん	エネルギー 543 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.6 g	
20 土	めーぶるろーるばん ちきんすーぷ さかなのみそまよねーずや さつまいもさらだ ばなな	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)	鶏小間／めかじき／牛 乳	にんじん／えのきたけ ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ふりかけおにぎり	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g	
22 月	ごはん みそしる やきさけ ／ きりぼしだいこんのもの かいそうさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／サラダ油／ごま 油／もち米	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／牛乳900ml／ 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	ぎゅうにゅう ◆きなこおはぎ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 2.5 g	
24 水	ばんずばん やさいすーぷ はんばーぐ ぼてとさらだ こーんそてー なし	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(ホー ル)／有 塩バター／水稲穀粒(精 白米)／サラダ油／ごま 油	ウィンナー／豚ひき肉 ／ロースハム／牛乳1 L／たまご／かに風味 かまぼこ	玉葱／にんじん／キャ ベツ／きゅうり／日本 なし／あさつき	ぎゅうにゅう ◆かにかまちゃーはん	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 3.0 g	
25 木	かれーらいす まかにすーぷ ぶろっこりーのまよやき ／ いかさらだ おれんじ	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／ラン チパン／蒸し中華めん	豚小間／いかくん製／ 牛乳900ml／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	ぎゅうにゅう ◆やきそばばん	エネルギー 526 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 3.3 g	
26 金	いそうどん はんぺんちーずふらい ／ なまあげのそぼろに かふうきゅうり ばなな	うどん(ゆで)／三温糖 ／薄力粉／パン粉(乾 燥)／サラダ油／かた くり粉／ごま油／水稲 穀粒(精白米)	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	むぎちゃ ◆たきこみおにぎり	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 3.3 g	
27 土	ちーずばん きゃべつベーこんすーぷ ／ たんどりーちきん きゅうりのしらすあえ ばなな	コッペパン／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)／明治ブルガ リアヨーグルト／しら す干し(半乾燥品)／牛 乳／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	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 3.3 g	
29 月	ごはん わかめすーぷ ／ まーぼーどうふ ほうれんそうのなむる さつまいものばたーに なし	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) ／メーブルシロップ	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／木綿豆腐／豚 ひき肉／刻みのり／牛 乳1L	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／ブロッコリー もやし ／日本なし	ぎゅうにゅう ◆めーぶるばたーさんど	エネルギー 553 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.4 g	
30 火	ごもくごはん すましじる ／ さかなのみそてりやき かぼちゃのふくめに きゃべつとハムのさらだ なし	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	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／ 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／日本なし	むぎちゃ ◆ましゅまるおこし	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.9 g	
月 平 均 栄 養 価				エネルギー	554 kcal	タンパク質 22.3 g	
				脂 質	17.9 g	食塩相当量 2.8 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。