

令和7年

10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 ／ 水	パンパキンカレーライス ほうれん草と春雨のスープ フライドポテト 白菜の刻みのりサラダ	水稲穀粒(精白米)／普通はるさめ(乾)／冷凍フライドポテト／サフラワー油／三温糖／サラダ油／ごま油／食パン(市販品)／有塩パン	牛乳1L／豚小間／しらす干し(半乾燥品)／刻みのり	西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／ほうれん草／はくさい／バナナ	牛乳 ◆シュガートースト 果物(バナナ) ／ 牛乳	1杯分 たんぱく質	500 kcal 15.3 g
						脂 質	19.2 g
						食塩相当量	2.5 g
2 ／ 木	ご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 秋刀魚の和風パン粉焼き 切干大根の煮物 きゅうりののり醤油和え	水稲穀粒(精白米)／三温糖／パン粉(乾燥)／ごま油	牛乳900ml／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／さんま／あおのり／さつま揚げ／刻みのり	だいこん／梅(塩漬)／にんじん／切干しだいこん／きゅうり／バレンシアオレンジ	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(オレンジ) ／ 牛乳	1杯分 たんぱく質	485 kcal 18.6 g
						脂 質	15.1 g
						食塩相当量	2.5 g
3 ／ 金	白パン ミネストローネスープ ハンバーグ 七色サラダ かぼちゃチップ	白パン／じゃがいも／有塩バター／パン粉(乾燥)／三温糖／サラダ油／ごま油／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／ベーコン／豚ひき肉／鶏若鶏肉ささ身／干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)／サラダチーズ／わかめご飯の素	キャベツ／玉葱／にんじん／セロリ／だいこん／きゅうり／レッドキャベツ／西洋かぼちゃ／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	500 kcal 20.6 g
						脂 質	19.6 g
						食塩相当量	1.7 g
4 ／ 土	ロールパン キャベツベーコンスープ 魚の味噌マヨネーズ焼き 白菜とハムのサラダ	焼きカレーパン／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)	牛乳1L／ベーコン／めかじき／ロースハム／塩昆布	キャベツ／玉葱／はくさい／バナナ	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ) ／ 牛乳	1杯分 たんぱく質	464 kcal 19.1 g
						脂 質	24.3 g
						食塩相当量	2.3 g
6 ／ 月	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鮭の西京焼き 里芋と鶏肉の煮物 ほうれん草のごま和え	水稲穀粒(精白米)／三温糖／さといも／白ごま(いり)／薄力粉／サラダ油	牛乳900ml／絹ごし豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／しろさけ／鶏小間／牛乳	にんじん／ほうれん草／ﾌﾗｳﾏｯﾁ もやし／バレンシアオレンジ	牛乳 ◆牛乳パン 果物(オレンジ) ／ 牛乳	1杯分 たんぱく質	461 kcal 23.4 g
						脂 質	13.1 g
						食塩相当量	1.9 g
7 ／ 火	ご飯 和風カレースープ 豆腐ナゲット ゆでブロッコリー キャベツかにかまサラダ	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／白ごま(すり)／ノンエッグマヨネーズ／さつまいも／カルシウムウエハース	牛乳1L／豚小間／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／かに風味かまぼこ	にんじん／玉葱／ほうれん草／ブロッコリー／キャベツ／きゅうり／りんご	牛乳 ◆焼き芋 ウエハース 果物(りんご) ／ 牛乳	1杯分 たんぱく質	509 kcal 18.5 g
						脂 質	18.1 g
						食塩相当量	0.9 g
8 ／ 水	コッペパン ジュリアンヌスープ 鶏肉の唐揚げ マカロニソテー イタリアンサラダ	コッペパン／有塩バター／じゃがいも／ｽﾊﾟﾍﾞｯﾃｨ／かたくり粉／サフラワー油／マカロニ／三温糖／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／あおのり／ロースハム／サラダチーズ／干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)／甘塩鮭	にんじん／キャベツ／だいこん／玉葱／セロリ／きゅうり／バナナ	麦茶 ◆ごまおにぎり 果物(バナナ) ／ 牛乳	1杯分 たんぱく質	513 kcal 17.9 g
						脂 質	16.7 g
						食塩相当量	2.4 g
9 ／ 木	ご飯 きのこ汁 鯖のみそ煮 ごぼうの胡麻ごし わかめとしらすの酢の物	水稲穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(すり)／無塩バター／薄力粉／グラニュー糖	牛乳1L／豚小間／かたくちいわし／まさば／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／しらす干し(半乾燥品)／たまご	にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほんしめじ／えのきたけ／なめこ／しょうが／ごぼう／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆ﾊｳﾝﾄﾞ ｹｰｷ 果物(バナナ) ／ 牛乳	1杯分 たんぱく質	542 kcal 22.1 g
						脂 質	22.1 g
						食塩相当量	1.9 g
10 ／ 金	白パン ミネストローネスープ ハンバーグ 七色サラダ かぼちゃチップ	白パン／じゃがいも／有塩バター／パン粉(乾燥)／三温糖／サラダ油／ごま油／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／ベーコン／豚ひき肉／鶏若鶏肉ささ身／干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)／サラダチーズ／わかめご飯の素	キャベツ／玉葱／にんじん／セロリ／だいこん／きゅうり／レッドキャベツ／西洋かぼちゃ／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	500 kcal 20.6 g
						脂 質	19.6 g
						食塩相当量	1.7 g
11 ／ 土	運動会 (パン・みかん・りんごジュースを配ります)						
14 ／ 火	ご飯 わかめスープ タンドリーチキン 青のりポテト 春雨サラダ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／じゃがいも／サラダ油／普通はるさめ(乾)／三温糖／サフラワー油／ごま油／グラニュー糖／ブレ	牛乳1L／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／明治ﾌﾙｶﾞﾘｱﾔｰｸﾞﾙﾄ／あおのり／ロースハム	ねぎ／にんにく(りん荳)／玉葱／きゅうり／にんじん／バナナ	麦茶 ◆かぼちゃ蒸しパン 果物(バナナ) ／ 牛乳	1杯分 たんぱく質	421 kcal 14.0 g
						脂 質	12.5 g
						食塩相当量	2.5 g
15 ／ 水	ご飯 味噌汁(人参・玉葱) 魚のおろし煮 さつまいものバター煮 ひじきのサラダ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／サラダ油／さつまいも／上白糖／有塩バター／三温糖／ごま油／食パン(市販品)	牛乳900ml／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／めかじき／干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)／かに風味かまぼこ	玉葱／にんじん／ねぎ／だいこん／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆マヨサンド 果物(バナナ) ／ 牛乳	1杯分 たんぱく質	550 kcal 21.7 g
						脂 質	20.3 g
						食塩相当量	2.3 g
16 ／ 木	ご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 秋刀魚の和風パン粉焼き 切干大根の煮物 きゅうりののり醤油和え	水稲穀粒(精白米)／三温糖／パン粉(乾燥)／ごま油	牛乳900ml／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／さんま／あおのり／さつま揚げ／刻みのり	だいこん／梅(塩漬)／にんじん／切干しだいこん／きゅうり／バレンシアオレンジ	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(オレンジ) ／ 牛乳	1杯分 たんぱく質	485 kcal 18.6 g
						脂 質	15.1 g
						食塩相当量	2.5 g
17 ／ 金	御飯 味噌汁(豆腐・白菜) 白身魚の紅葉焼き 大根と豚肉の煮付け れんこんサラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(すり)／食パン(市販品)	牛乳900ml／絹ごし豆腐／かたくちいわし／むきがれい／豚小間／ロースハム	はくさい／にんじん／だいこん／れんこん／きゅうり／りんご	牛乳 ◆マヨトースト 果物(りんご) ／ 牛乳	1杯分 たんぱく質	459 kcal 19.6 g
						脂 質	19.7 g
						食塩相当量	2.1 g
18 ／ 土	ロールパン キャベツベーコンスープ 魚の味噌マヨネーズ焼き 白菜とハムのサラダ	焼きカレーパン／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)	牛乳1L／ベーコン／めかじき／ロースハム／塩昆布	キャベツ／玉葱／はくさい／バナナ	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ) ／ 牛乳	1杯分 たんぱく質	464 kcal 19.1 g
						脂 質	24.3 g
						食塩相当量	2.3 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 ／ 月	ご飯 味噌汁（豆腐・わかめ） 鮭の西京焼き 里芋と鶏肉の煮物 ほうれん草のごま和え	水稲穀粒（精白米）／三 温糖／さといも／白ご ま（いり）／牛乳パン	牛乳900ml／絹ごし豆 腐／湯通し塩蔵わかめ （塩抜き）／かたくちい わし（煮干し）／しろさ け／鶏小間	にんじん／ほうれんそ う／ブロッコリー／もやし ／パレンシアオレンジ	牛乳 ◆牛乳パン 果物（オレンジ） 牛乳	エネルギー 426 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.0 g
21 ／ 火	ご飯 和風カレースープ 豆腐ナゲット ゆでブロッコリー キャベツかにかまサラダ	水稲穀粒（精白米）／薄 力粉／白ごま（すり） ／ノンエッグマヨネー ズ／さつまいも／カル シウムウエハース	牛乳1L／豚小間／鶏 若鶏肉ひき肉／木綿豆 腐／かに風味かまぼこ	にんじん／玉葱／ほう れんそう／ブロッコ リー／キャベツ／きゅ うり／りんご	牛乳 ◆焼き芋 ウエハース 果物（りんご） 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 0.9 g
22 ／ 水	コッペパン ジュリアンヌスープ 鶏肉の唐揚げ マカロニソー イタリアンサラダ	コッペパン／有塩バ ター／じゃがいも／ス パゲッティ／かたくり 粉／サフラワー油／マ カロニ／三温糖／水稲 穀粒（精白米）	牛乳900ml／ベーコン ／鶏若鶏肉モモ（皮付 き）／あおのり／ロー スハム／サラダチーズ ／干ひじき（ｽﾃﾝﾚｽ 釜、乾）／甘塩鮭	にんじん／キャベツ／ だいこん／玉葱／セロ リー／きゅうり／パナ ナ	麦茶 ◆ごまおにぎり 果物（バナナ） 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.4 g
23 ／ 木	ご飯 きのこ汁 鯖のみそ煮 ごぼうの胡麻よごし わかめとしらすの酢の物	水稲穀粒（精白米）／三 温糖／白ごま（すり） ／無塩バター／薄力粉 ／グラニュー糖	牛乳1L／豚小間／か たくちいわし／まさば ／湯通し塩蔵わかめ （塩抜き）／しらす干し （半乾燥品）／たまご	にんじん／生しいたけ （菌床栽培、生）／ほん しめじ／えのきたけ／ なめこ／しょうが／ご ぼう／きゅうり／パナ ナ	牛乳 ◆ﾊﾞｳﾝﾄﾞｹｰｷ 果物（バナナ） 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.9 g
24 ／ 金	御飯 味噌汁（豆腐・白菜） 白身魚の紅葉焼き 大根と豚肉の煮付け れんこんサラダ	水稲穀粒（精白米）／三 温糖／白ごま（すり） ／食パン（市販品）	牛乳900ml／絹ごし豆 腐／かたくちいわし／ むきがれい／豚小間／ ロースハム	はくさい／にんじん／ だいこん／れんこん／ きゅうり／りんご	牛乳 ◆マヨトースト 果物（りんご） 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.1 g
25 ／ 土	ロールパン ポテトスープ 鶏肉の味噌漬け焼き 大根とツナのサラダ	ロールパン／じゃがい も／三温糖／白ごま （いり）／水稲穀粒（精 白米）	牛乳1L／ベーコン／ 鶏若鶏肉モモ（皮付き） ／まぐろ缶詰（油漬ﾌﾗｲﾄﾞ	玉葱／だいこん／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 446 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.9 g
27 ／ 月	パンプキンカレーライス ほうれん草と春雨のスープ フライドポテト 白菜の刻みのりサラダ	水稲穀粒（精白米）／普 通はるさめ（乾）／冷凍 フライドポテト／サフ ラワー油／三温糖／サ ラダ油／ごま油／食ﾊﾟﾝ （市販品）／有塩ﾊﾞ ﾀｰ／グラニュー糖	牛乳1L／豚小間／し らす干し（半乾燥品）／ 刻みのり	西洋かぼちゃ／にんじ ん／玉葱／ほうれんそ う／はくさい／バナナ	牛乳 ◆シュガートースト 果物（バナナ） 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.5 g
28 ／ 火	ご飯 わかめスープ タンドリーチキン 青のりポテト 春雨サラダ	水稲穀粒（精白米）／か たくり粉／じゃがいも ／サラダ油／普通はる さめ（乾）／三温糖／サ フラワー油／ごま油／ グラニュー糖／ﾌﾞﾚ ｯｸｽ粉（ﾛｯﾄﾞﾓｰﾙ）	牛乳1L／湯通し塩蔵 わかめ（塩抜き）／鶏若 鶏肉モモ（皮付き）／明 治ﾌﾞﾙｶﾞﾘｱﾔｰｸﾞﾙ ﾄﾞ／あおのり／ロース ハム	ねぎ／にんにく（りん 茎）／玉葱／きゅうり ／にんじん／バナナ	麦茶 ◆かぼちゃ蒸しﾊﾟﾝ 果物（バナナ） 牛乳	エネルギー 421 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 2.5 g
29 ／ 水	ご飯 味噌汁（人参・玉葱） 魚のおろし煮 さつまいものバター煮 ひじきのサラダ	水稲穀粒（精白米）／か たくり粉／サラダ油／ さつまいも／上白糖／ 有塩バター／三温糖／ ごま油／食ﾊﾟﾝ（市販 品）	牛乳900ml／豚小間／ かたくちいわし（煮干 し）／めかじき／干ひ じき（ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾） ／かに風味かまぼこ	玉葱／にんじん／ねぎ ／だいこん／きゅうり ／バナナ	牛乳 ◆マヨサンド 果物（バナナ） 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 2.3 g
30 ／ 木	ご飯 味噌汁（大根・油揚げ） 秋刀魚の和風パン粉焼き 切干大根の煮物 きゅうりののり醤油和え	水稲穀粒（精白米）／三 温糖／パン粉（乾燥）／ ごま油	牛乳900ml／油揚げ／ かたくちいわし（煮干 し）／さんま／あおの り／さつま揚げ／刻み のり	だいこん／梅（塩漬）／ にんじん／切干しだい こん／きゅうり／ﾊﾚﾝ ｼｱｵﾚﾝｼﾞ	牛乳 ◆塩おにぎり 果物（オレンジ） 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 2.5 g
31 ／ 金	白パン ミネストローネスープ チーズハンバーグ 七色サラダ かぼちゃチップ	白パン／じゃがいも／ 有塩バター／パン粉 （乾燥）／三温糖／サ ラダ油／ごま油／水稲 穀粒（精白米）	牛乳900ml／ベーコン ／豚ひき肉／鶏若鶏肉 ささ身／干ひじき（ｽﾃﾝ ﾚｽ釜、乾）／サラダ チーズ／わかめご飯の 素	キャベツ／玉葱／にん じん／セロリー／だい こん／きゅうり／ﾚｯ ﾄﾞｷｬﾍﾞﾂ／西洋かぼ ちゃ／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物（バナナ） 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g
（★印はアレルギー除去対象食品です）			月 平 均 栄 養 価		エネルギー 486 kcal 脂 質 18.2 g	タンパク質 19.1 g 食塩相当量 2.1 g