

令和7年

10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 水	ばんぶきかれーらいす ほうれんそうはるさめすー ふらいどぼてと はくさいのきざみのりさら りんご	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)／有塩バ ン	豚小間／しらす干し (半乾燥品)／刻みのり ／牛乳1L	西洋かぼちゃ／にんじ ん／玉葱／ほうれんそ う／はくさい／りんご	ぎゅうにゅう ◆しゅがーとーすと	1杯 - 571 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 3.1 g	
2 木	ごはん みそしる さんまのわふうばんこやき きりぼしだいこんのもの きゅうりのりしょうゆあ なし	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／パン粉(乾燥)／ ごま油／蒸し中華めん ／サラダ油	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／牛乳 900ml／豚小間	だいこん／梅(塩漬)／ にんじん／切干しだい こん／きゅうり／日本 なし／キャベツ／ブラ タマッ もやし	ぎゅうにゅう ◆やきそば	1杯 - 533 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.9 g	
3 金	しろうばん みねすーろーねすーぶ はんばーぐ なないろさらだ かぼちゃちゅっ かき	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／グ ラニュー糖／薄力粉	ベーコン／豚ひき肉／ 鶏若鶏肉ささ身／干ひ じき(ｽﾃｰﾙｽ釜、乾)／ サラダチーズ／たまご	キャベツ／玉葱／にん じん／セロリー／だい こん／きゅうり／レッ ドキャベツ／西洋かぼ ちゃ／かき(甘がき)／ あんぱんまんスイート	りんごじゅーす ◆くつきー	1杯 - 581 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 2.1 g	
4 土	やきかれーばん きゃべつベーこんすーぶ さかなのみそまよねーず はくさいとはむのさらだ ばなな	焼きカレーパン／水稲 穀粒(精白米)／白ごま (いり)	ベーコン／めかじき／ ロースハム／牛乳／塩 昆布	キャベツ／玉葱／はく さい／バナナ	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶおにぎり	1杯 - 566 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 29.2 g 食塩相当量 2.7 g	
6 月	ごはん みそしる さけのさいきょうやき さといもとりにくのもの ほうれんそうのごまあえ おれんじ	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／さつまいも	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900ml／牛乳	にんじん／ほうれんそ う／ブラタマッ もやし ／バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ◆おつきみまんじゅう	1杯 - 561 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 2.4 g	
7 火	かれーうどん とうふなげつと ゆでぶろっこりー きゃべつかにかまさらだ りんご	うどん(ゆで)／薄力粉 ／白ごま(すり)／さ つまいも／カルシウム ウエハース	豚小間／鶏若鶏肉ひき 肉／木綿豆腐／かに風 味かまぼこ／牛乳1L	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	ぎゅうにゅう やきいも うえはーす	1杯 - 522 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.9 g	
8 水	こっぺばん じゅりあんぬすーぶ とりにくのからあげ まかにそてー いたりあんさらだ なし	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)	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(ｽﾃｰ ﾙｽ釜、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／日本 なし	むぎちゃ ◆ひじきとさけのおにぎり	1杯 - 584 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.9 g	
9 木	ごはん きのこじる さばのみそに ごぼうのごまよごし わかめとしらすのすのも かき	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	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)／ 牛乳1L／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／かき (甘がき)／りんご	ぎゅうにゅう ◆りんごのぼうんどけーき	1杯 - 576 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.4 g	
10 金	しろうばん みねすーろーねすーぶ はんばーぐ なないろさらだ かぼちゃちゅっ かき	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／グ ラニュー糖／薄力粉	ベーコン／豚ひき肉／ 鶏若鶏肉ささ身／干ひ じき(ｽﾃｰﾙｽ釜、乾)／ サラダチーズ／たまご	キャベツ／玉葱／にん じん／セロリー／だい こん／きゅうり／レッ ドキャベツ／西洋かぼ ちゃ／かき(甘がき)／ あんぱんまんスイート	りんごじゅーす ◆くつきー	1杯 - 581 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 2.1 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	どりあふうらいす わかめすーぶ たんどりーちきん あおのりぼてと はるさめさらだ かき	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(ﾎﾙ) ／有塩バター／薄力粉 ／かたくり粉／じゃが いも／サラダ油／普通 はるさめ(乾)／三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／牛乳1L／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／明 治フルガリアヨーグル ト／あおのり／ロース ハム	玉葱／にんじん／ねぎ ／にんにく(りん茎)／ きゅうり／かき(甘が き)／西洋かぼちゃ	むぎちゃ ◆かぼちゃむしばん	1杯 - 571 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 3.4 g	
15 水	みそにこみうどん さかなのおろしに さつまいものばたーに ひじきのさらだ ばなな	うどん(ゆで)／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)	豚小間／かたくちいわ し(煮干し)／めかじき ／干ひじき(ｽﾃｰﾙｽ釜、 乾)／かに風味かまぼ こ／牛乳900ml／たま ご	玉葱／にんじん／ねぎ ／だいこん／きゅうり ／バナナ	ぎゅうにゅう ◆たまごさんど	1杯 - 607 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 3.1 g	
16 木	ごはん みそしる さんまのわふうばんこやき きりぼしだいこんのもの きゅうりのりしょうゆあ なし	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／パン粉(乾燥)／ ごま油／蒸し中華めん ／サラダ油	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／牛乳 900ml／豚小間	だいこん／梅(塩漬)／ にんじん／切干しだい こん／きゅうり／日本 なし／キャベツ／ブラ タマッ もやし	ぎゅうにゅう ◆やきそば	1杯 - 533 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.9 g	
17 金	さつまいもごはん みそしる しろみさかなのこうようやき だいこんとぶたにくのにつけ れんこんさらだ りんご	精白米／さつまいも／黒 ゴマ／三温糖／白ごま ／黒ゴマ食パン	絹ごし豆腐／かたくち いわし(煮干し)／豚小 間／ロースハム／牛乳 900ml／牛乳／むきかれ い／しらす干し／桜エビ ／青のり	白菜／にんじん／だい こん／きゅうり／れん こん／りんご	りんごじゅーす ◆かるしうむとーすと	1杯 - 581 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 2.1 g	
18 土	やきかれーばん きゃべつベーこんすーぶ さかなのみそまよねーず はくさいとはむのさらだ ばなな	焼きカレーパン／水稲 穀粒(精白米)／白ごま (いり)	ベーコン／めかじき／ ロースハム／牛乳／塩 昆布	キャベツ／玉葱／はく さい／バナナ	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶおにぎり	1杯 - 566 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 29.2 g 食塩相当量 2.7 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 月	ごはん みそしる さけのさいきょうやき さいといもとりにくの ほうれんそうのごまあえ おれんじ	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／さいとも／白ご ま(いり)／薄力粉／ サラダ油／さつまいも ／サラダ油／さつまいも	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900ml／牛乳	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	ぎゅうにゅう ◆ちやまんじゅう	エネルギー 557 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.4 g
21 火	かれーうどん とうふなげつと ゆでぶろっこりー きやべつかにかまさらだ りんご	うどん(ゆで)／薄力粉 ／白ごま(すり)／さ つまいも／カルシウム ウエハース	豚小間／鶏若鶏肉ひき 肉／木綿豆腐／かに風 味かまぼこ／牛乳1L	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	ぎゅうにゅう やきいも うえはーす	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.9 g
22 水	こっぺぱん じゅりあんぬすーぷ とりにくのからあげ まからにそてー いたりあんさらだ なし	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 カロー／三温糖／水稻 穀粒(精白米)	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(ｽﾃｰﾙ 以釜、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／日本 なし	むぎちや ◆ひじきとさけのおにぎり	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.9 g
23 木	ごはん きのこじる さばのみそに ごぼうのごまよごし わかめとしらすのすも かき	水稻穀粒(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	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)／ 牛乳1L／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／かき (甘がき)／りんご	ぎゅうにゅう ◆りんごのぼうんどけーき	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.4 g
24 金	さつまいもごはん みそしる しろみさかなのみみじやき だいこんぶたにくのにつけ れんこんさらだ りんご	水稻穀粒(精白米)／さ つまいも／黒ごま(い り)／三温糖／白ごま (すり)／黒ごま食パ ン	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 ／牛乳900ml／しらす干 し(半乾燥品)／さくら えび(素干し)／あおの り	はくさい／にんじん／ だいこん／れんこん／ きゅうり／りんご	ぎゅうにゅう ◆かるしうむとーすと	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 3.1 g
25 土	ころっけぱん ぼてとすーぷ とりにくのみそづけやき だいこんとつなのさらだ ばなな	サラダ油／パンズパン ／じゃがいも／三温糖 ／白ごま(いり)／水稻 穀粒(精白米)	ベーコン／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／まぐろ缶 詰(油漬ﾌﾙｰｸﾗｲﾄ)／牛 乳	玉葱／だいこん／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 539 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.5 g
27 月	ばんぶきかれーらいす ほうれんそうはるさめすー ふらいどぼてと はくさいのきざみのりさら りんご	水稻穀粒(精白米)／普 通はるさめ(乾)／冷凍 ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ／サﾌﾞ ﾗｳｰ油／三温糖／サ ﾗﾀﾞ油／ごま油／食ﾊﾞ ﾀｰ(市販品)／有塩ﾊﾞ ﾀｰ／グラニュー糖	豚小間／しらす干し (半乾燥品)／刻みのり ／牛乳1L	西洋かぼちゃ／にんじ ん／玉葱／ほうれんそ う／はくさい／りんご	ぎゅうにゅう ◆しゅがーとーすと	エネルギー 571 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 3.1 g
28 火	どりあふうらいす わかめすーぷ たんどりーちきん あおのりぼてと はるさめさらだ かき	水稻穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(ﾎﾙ) ／有塩バター／薄力粉 ／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	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／牛乳1L／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／明 治ﾌﾞﾙｶﾞﾘｱﾕｰｸﾞﾙ ﾄ／あおのり／ロース ﾊﾑ	玉葱／にんじん／ねぎ ／にんにく(りん茎)／ きゅうり／かき(甘が き)／西洋かぼちゃ	むぎちや ◆かぼちゃむしばん	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 3.4 g
29 水	みそにこみうどん さかなのおろしに さつまいものばたーに ひじきのさらだ ばなな	うどん(ゆで)／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)	豚小間／かたくちいわ し(煮干し)／めかじき ／干ひじき(ｽﾃｰﾙ以釜、 乾)／かに風味かまぼ こ／牛乳900ml／たま ご	玉葱／にんじん／ねぎ ／だいこん／きゅうり ／バナナ	ぎゅうにゅう ◆たまごさんど	エネルギー 607 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 3.1 g
30 木	ごはん みそしる さんまのわふうばんこやき きりぼしだいこんのもの きゅうりののりしょうゆあ なし	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／パン粉(乾燥)／ ごま油／蒸し中華めん ／サラダ油	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／牛乳 900ml／豚小間	だいこん／梅(塩漬)／ にんじん／切干しだい こん／きゅうり／日本 なし／キャベツ／ﾌﾞﾗ ｯｸﾊﾞﾍﾞ もやし	ぎゅうにゅう ◆やきそば	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.9 g
31 金	しるばん みねすろーねすーぷ おぼけはんばーぐ なないろさらだ かぼちゃちっぷ ぐれーぷゼリー	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／こぶた グレイプゼリー／グラ ニュー糖／薄力粉	ベーコン／豚ひき肉／ スライスチーズ／焼き のり／鶏若鶏肉ささ身 ／干ひじき(ｽﾃｰﾙ以釜、 乾)／サラダチーズ／ たまご	キャベツ／玉葱／にん じん／セロリー／だい こん／きゅうり／レッ ドキャベツ／西洋かぼ ちゃ／あんぱんまんス イートりん	りんごじゅーす ◆はろういんくつきー	エネルギー 645 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 2.4 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 564 kcal 脂 質 21.0 g	タンパク質 21.2 g 食塩相当量 2.7 g