

令和7年

12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	主) ごはん 汁) みそしる 菜) さかなのてりやき 副) ひじきのもの 副) だいこんとささみのさらだ 果) りんご	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／サフラワー油／ ごま油／白ごま(す り)／食パン(市販 品)／上白糖／有塩バ ター	絹ごし豆腐／油揚げ／か たくちいわし(煮干し)／ ムキカレイ／干ひじき(ス テッパ釜、乾)／鶏若鶏肉 ささ身／刻みのり／牛乳 ／たまご／牛乳1L	玉葱／しょうが／にん じん／だいこん／きゅ うり／りんご	ぎゅうにゅう ◆ふれんちとーすと	1杯 ¹⁾ - 579 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.1 g	
2 ／ 火	主) ろーるばん 汁) まかろにすーぶ 菜) しろみざかなふらい 副) かれーじゃーまんぼてと 副) ちゅうかふうれんこんさらだ 果) みかん	ロールパン／ABCマカロ ニ／薄力粉／パン粉(乾 燥)／サラダ油／じゃが いも／白ごま(すり)／ 三温糖／ごま油／水稲穀 粒(精白米)／白ごま(い り)	めかじき／ベーコン／ 刻みのり／牛乳1L／ しらす干し(微乾燥品) ／かつお加工品(かつ お節)	玉葱／キャベツ／れん こん／きゅうり／にん じん／温州蜜柑(普通、 生)	ぎゅうにゅう ◆しらすおかかおにぎり	1杯 ¹⁾ - 585 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 3.1 g	
3 ／ 水	主) ごはん 汁) みそしる 菜) とりにくのしおこうじやき 副) さつまいものばたーに 副) きゃべつかにかまさらだ 果) りんご	水稲穀粒(精白米)／さ つまいも／上白糖／有 塩バター／白ごま(す り)／ノンエッグマヨ ネーズ／蒸しパン粉／ とうもろこし缶詰(ホ ル)	生揚げ／かたくちいわ し(煮干し)／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／かに風 味かまぼこ／牛乳 900ml／サラダチーズ	はくさい／キャベツ／ きゅうり／りんご／ほ うれんそう	ぎゅうにゅう ◆ぼばいちーずむしばん	1杯 ¹⁾ - 581 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.5 g	
4 ／ 木	主) ごはん 汁) すましじる 菜) さけのさいきょうやき 副) だいこんのそぼろに 副) ひじきとつなのさらだ 果) みかん	水稲穀粒(精白米)／三温 糖／上白糖／白ごま(す り)／ノンエッグマヨ ネーズ／マッシュマロ／有 塩バター／コーンフレー ク	湯通し塩蔵わかめ(塩抜 き)／鰾節(花かつお) ／しろさけ／鶏若鶏肉ひ き肉／干ひじき(ステッ パ釜、乾)／ツナチャンク ／牛乳1L	ねぎ／だいこん／ほう れんそう／にんじん／ 温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆ましゅまるおこし	1杯 ¹⁾ - 555 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.3 g	
5 ／ 金	主) みそにこみうどん 菜) とりにくのてりやき 副) なまあげのもの 副) かふうきゅうり 果) ばなな	うどん(ゆで)／三温糖 ／ごま油／ランチパン	豚小間／かたくちいわ し(煮干し)／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／生揚げ ／牛乳900ml／ウィン ナー	玉葱／にんじん／だい こん／ねぎ／きゅうり ／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ほっとどっぐ	1杯 ¹⁾ - 566 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 2.9 g	
6 ／ 土	お ゆ う ぎ 会(パン・みかん・りんごジュースを配ります)						
8 ／ 月	主) ごはん 汁) すましじる 菜) やきさけ 副) かぼちゃのふくめに 副) ほうれんそのごまあえ 果) みかん	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／白ごま(いり) ／上白糖／薄力粉	絹ごし豆腐／鰾節(花か つお)／甘塩鮭／鶏若鶏 肉ひき肉／牛乳1L／ク リームチーズ／たまご クリーム(乳脂肪・植物性脂 肪)／明治ブルガリア ヨーグルト	ねぎ／にんじん／切干 しだいこん／ほうれん そう／温州蜜柑(普通、 生)／レモン(果汁、生)	ぎゅうにゅう ◆べいくどちーずけーき	1杯 ¹⁾ - 585 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 26.9 g 食塩相当量 2.3 g	
9 ／ 火	主) はやしらいす 汁) はくさいのちゅうかすーぶ 副) こふきいも 副) まかろにさらだ 果) りんご	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／ごま油／ じゃがいも／マカロニ ／ノンエッグマヨネー ズ／豆腐ドーナツ	豚小間／絹ごし豆腐／ ロースハム／牛乳1L	玉葱／はくさい／ねぎ ／えのきたけ／きゅう り／りんご	ぎゅうにゅう とうふどーなつ	1杯 ¹⁾ - 567 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.7 g	
10 ／ 水	主) にくうどん 菜) れんこんいりにくだんご 副) ごぼうのごまよこし 副) きゅうりのしらすあえ 果) ばなな	うどん(ゆで)／ごま油 ／かたくり粉／三温糖 ／黒ごま(いり)／水 稲穀粒(精白米)／サラ ダ油	豚小間／鰾節(花かつ お)／豚ひき肉／しら す干し(半乾燥品)／た まご／かに風味かまぼ こ	にんじん／玉葱／れん こん／生しいたけ(菌 床栽培、生)／ごぼう ／きゅうり／キャベツ ／バナナ／あさつき	むぎちゃ ◆かにかまちゃーはん	1杯 ¹⁾ - 550 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.7 g	
11 ／ 木	主) ういんなーびらふ 汁) こーんぼたーじゅ 菜) とりにくのからあげ 副) ぼてとさらだ 副) ゆでぶろっこりー 果) みかん	水稲穀粒(精白米)／有塩バ ター／とうもろこし缶詰(ケ ー)／かたくり粉／サフラ ワー油／じゃがいも／とう もろこし缶詰(ホ)／ノン エッグマヨネーズ／食パン (市販品)／三温糖	ウィンナー／牛乳1L ／鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／ロースハム／牛 乳900ml	玉葱／にんじん／きゅ うり／ブロッコリー／ 温州蜜柑(普通、生)／ りんご	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	1杯 ¹⁾ - 587 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 2.8 g	
12 ／ 金	主) ごはん 汁) みそしる 菜) はんぺんちーずふらい 副) きりぼしだいこんにつけ 副) ぼいるさらだ 果) ばなな	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／パン粉(乾燥)／ サラダ油／三温糖／メ ロンパン	油揚げ／かたくちいわ し(煮干し)／はんぺん ／プロセスチーズ	だいこん／西洋かほ ちゃ／キャベツ／にん じん／バナナ／あんぱ んまんスイートりん	りんごじゅーす めろんばん	1杯 ¹⁾ - 551 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 2.8 g	
13 ／ 土	主) こーんばん 汁) やさいすーぶ 菜) たんどリーさーもん 副) さつまいもさらだ 果) ばなな	ロールパン／とうもろ こし缶詰(ホ)／さつ まいも／ノンエッグマ ヨネーズ／水稲穀粒 (精白米)	ウィンナー／しろさけ ／明治ブルガリアヨー グルト／牛乳／かつお 加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／キャ ベツ／にんにく(りん 釜)／きゅうり／パナ ナ	ぎゅうにゅう ◆おかかおにぎり	1杯 ¹⁾ - 498 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 2.7 g	
15 ／ 月	主) ごはん 汁) みそしる 菜) ぶりのてりやき 副) ひじきのもの 副) だいこんとささみのさらだ 果) りんご	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／サフラワー油／ ごま油／白ごま(す り)／食パン(市販 品)／上白糖／有塩バ ター	絹ごし豆腐／油揚げ／か たくちいわし(煮干し)／ ぶり／干ひじき(ステッ パ釜、乾)／鶏若鶏肉さ さ身／刻みのり／牛乳／た まご／牛乳1L	玉葱／しょうが／にん じん／だいこん／きゅ うり／りんご	ぎゅうにゅう ◆ふれんちとーすと	1杯 ¹⁾ - 579 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.1 g	
16 ／ 火	主) ろーるばん 汁) まかろにすーぶ 菜) しろみざかなふらい 副) かれーじゃーまんぼてと 副) ちゅうかふうれんこんさらだ 果) みかん	ロールパン／ABCマカロ ニ／薄力粉／パン粉(乾 燥)／サラダ油／じゃが いも／白ごま(すり)／ 三温糖／ごま油／水稲穀 粒(精白米)／白ごま(い り)	めかじき／ベーコン／ 刻みのり／牛乳1L／ しらす干し(微乾燥品) ／かつお加工品(かつ お節)	玉葱／キャベツ／れん こん／きゅうり／にん じん／温州蜜柑(普通、 生)	ぎゅうにゅう ◆しらすおかかおにぎり	1杯 ¹⁾ - 585 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 3.1 g	
17 ／ 水	主) ごはん 汁) みそしる 菜) とりにくのしおこうじやき 副) さつまいものばたーに 副) きゃべつかにかまさらだ 果) りんご	水稲穀粒(精白米)／さ つまいも／上白糖／有塩バ ター／白ごま(すり)／ ノンエッグマヨネーズ ／蒸しパン粉／とうもろ こし缶詰(ホ)／	生揚げ／かたくちいわ し(煮干し)／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／かに風 味かまぼこ／牛乳 900ml／サラダチーズ	はくさい／キャベツ／ きゅうり／りんご／ほ うれんそう	ぎゅうにゅう ◆ぼばいちーずむしばん	1杯 ¹⁾ - 581 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.5 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			
18 木	主)「ごはん 汁)すましじる 菜)さけのさいきょうやき 副)だいこんのそぼろに 副)ひじきとつなのさらだ 果)みかん	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／上白糖／白ごま (すり)／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	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／鰹節(花かつ お)／しろさけ／鶏若 鶏肉ひき肉／干ひじき (ステンレ釜、乾)／ツナ チャンク／牛乳1L	ねぎ／だいこん／ほう れんそう／にんじん／ 温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆ましゅまるおこし	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.3 g	
19 金	主)みそにこみうどん 菜)とりにくのてりやき 副)なまあげのにも 副)かふうきゅうり 果)ばなな	うどん(ゆで)／三温糖 ／ごま油／ランチパン	豚小間／かたくちいわ し(煮干し)／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／生揚げ ／牛乳900ml／ウィン ナー	玉葱／にんじん／だい こん／ねぎ／きゅうり ／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ほっとどっぐ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 2.9 g	
20 土	主)ぎゅうにゅうぱん 汁)はくさいベーコンのすーぷ 菜)とりにくのおれんじやき 副)こーんさらだ 果)みかん	牛乳パン／マーマレ ード(高糖度)／とうも ろこし缶詰(ホム)／水稻 穀粒(精白米)	ベーコン／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／牛乳／わ かめご飯の素	はくさい／玉葱／にん にく(りん茎)／しょう が／キャベツ／きゅう り／温州蜜柑(普通、 生)	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.4 g	
22 月	主)ごはん 汁)すましじる 菜)やきさけ 副)かぼちゃのふくめに 副)ほうれんそのごまあえ 果)みかん	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／白ごま(いり) ／上白糖／薄力粉	絹ごし豆腐／鰹節(花か つお)／甘塩鮭／鶏若鶏 肉ひき肉／牛乳1L／ク リームチーズ／たまご クリーム(乳脂肪・植物性脂 肪)／明治ブルガリア ヨーグルト	ねぎ／にんじん／切干 しだいこん／ほうれん そう／温州蜜柑(普通、 生)／レモン(果汁、生)	ぎゅうにゅう ◆べいぐどちーずけーき	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 26.9 g 食塩相当量 2.3 g	
23 火	主)はやしらいす 汁)はくさいのちゅうかすーぷ 副)こふきいも 副)まかにさらだ 果)りんご	水稻穀粒(精白米)／か たくり粉／ごま油／ じゃがいも／マカロニ ／ノンエッグマヨネー ズ／豆腐ドーナツ	豚小間／絹ごし豆腐／ ロースハム／牛乳1L	玉葱／はくさい／ねぎ ／えのきたけ／きゅう り／りんご	ぎゅうにゅう とうふどーなつ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.7 g	
24 水	主)にくうどん 主)れんこんいりにくだんご 副)ごぼうのごまよごし 副)きゅうりのしらすあえ 果)ばなな	うどん(ゆで)／ごま油 ／かたくり粉／三温糖 ／黒ごま(いり)／ チョコチップパン	豚小間／鰹節(花かつ お)／豚ひき肉／しら す干し(半乾燥品)	にんじん／玉葱／れん こん／生しいたけ(菌 床栽培、生)／ごぼう ／きゅうり／キャベツ ／バナナ	むぎちゃ ちょこちゅぱん	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.6 g	
25 木	主)ういんなーびらふ 汁)こーんぼたーじゅ 菜)とりにくのからあげ 副)ぼてとさらだ 副)ゆでぶろっこりー 果)ぜりー	水稻穀粒(精白米)／有塩バ ター／とうもろこし缶詰(ク リム)／かたくり粉／サフラ ワー油／じゃがいも／とう もろこし缶詰(ホム)／ノン エッグマヨネーズ／ハード ビスケット／上白糖	ウィンナー／牛乳1L ／鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／ロースハム／ホッ プクリーム(植物性脂肪)	玉葱／にんじん／きゅ うり／ブロッコリー／ いちご	むぎちゃ ◆くつきーけーき さんたいちご	エネルギー 583 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 26.2 g 食塩相当量 2.6 g	
26 金	主)ごはん 汁)みそじる 菜)はんぺんちーずふらい 副)きりぼしだいこんのにつ 副)ぼいるさらだ 果)ばなな	水稻穀粒(精白米)／薄 力粉／パン粉(乾燥)／ サラダ油／三温糖／メ ロンパン	油揚げ／かたくちいわ し(煮干し)／はんぺん ／プロセスチーズ	だいこん／西洋かぼ ちゃ／キャベツ／にん じん／バナナ／あんば んまんスイートりん	りんごじゅーす めろんばん	エネルギー 551 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 2.8 g	
27 土	主)こーんぱん 汁)やさいすーぷ 菜)たんどりーさーもん 副)「さつまいもさらだ 果)ばなな	ロールパン／とうもろ こし缶詰(ホム)／さつ まいも／ノンエッグマ ヨネーズ／水稻穀粒 (精白米)	ウィンナー／しろさけ ／明治ブルガリアヨー グルト／牛乳／かつお 加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／キャ ベツ／にんにく(りん 茎)／きゅうり／パナ ナ	ぎゅうにゅう ◆おかかおにぎり	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 2.7 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 560 kcal 脂 質 19.7 g	タンパク質 22.5 g 食塩相当量 2.5 g		