

令和7年

12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	主)ご飯 汁)味噌汁(豆腐・油揚げ) 菜)魚の照り焼き 副)ひじきの煮物 副)大根とササミのサラダ	水稻穀粒(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	牛乳900ml／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(スリスリ金、乾)／鶏若鶏肉ささ身／刻みのり／牛乳1L／たまご	玉葱／しようが／にんじん／だいこん／きゅうり／りんご	牛乳 ◆フレンチトースト 果物(りんご)	牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.9 g
					牛乳	牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.7 g
2 火	主)ロールパン 汁)マカロニスープ 菜)白身魚フライ 副)カレージャーマンポテト 副)中華風れんこんサラダ	ロールパン／ABCマカロニ／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／じやがいも／白ごま(すり)／三温糖／ごま油／水稻穀粒(精白米)／白ごま(いり)	牛乳900ml／めかじき／ペーコン／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)	牛乳 ◆しらすおかかおにぎり 果物(みかん)	牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.7 g
					牛乳	牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.0 g
3 水	主)ご飯 汁)味噌汁(厚揚げ・白菜) 菜)鶏肉の塩麹焼き 副)さつまいものバター煮 副)キャベツにかまサラダ	水稻穀粒(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(ホール)	牛乳1L／生揚げ／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳900ml／サラダチーズ	はくさい／キャベツ／きゅうり／ほうれんそう／りんご	牛乳 ◆ポパイチーズ蒸しパン 果物(りんご)	牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.0 g
					牛乳	牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.3 g
4 木	主)ご飯 汁)すまし汁(わかめ・ねぎ) 菜)鮭の西京焼き 副)大根のそぼろ煮 副)ひじきとツナのサラダ	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／豆乳ロール	牛乳1L／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鰆(花かつお)／しろさけ／鶏若鶏肉ひき肉／干ひじき(スリスリ金、乾)／ツナチャンク	ねぎ／だいこん／ほうれんそう／にんじん／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆豆乳ロール 果物(みかん)	牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.3 g
					牛乳	牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g
5 金	主)ご飯 汁)根菜汁 菜)鶏肉の照焼き 副)生揚げの煮物 副)華風きゅうり	水稻穀粒(精白米)／三温糖／ごま油／ランチパン	牛乳1L／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／ウインナー	玉葱／にんじん／だいこん／ねぎ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆コッペパン 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g
					牛乳	牛乳	エネルギー 391 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.8 g
6 土	主)牛乳パン 汁)白菜とペーコンのスープ 菜)鶏肉のオレンジ焼き 副)コーンサラダ	牛乳パン／マーマレード(高糖度)／とうもろこし缶詰(ホール)／ノンエッグマヨネーズ／水稻穀粒(精白米)	牛乳900ml／ペーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳1L／わかめご飯の素	はくさい／玉葱／にんにく(りん茎)／しようが／キャベツ／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(みかん)	牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.1 g
					牛乳	牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.5 g
8 月	主)ご飯 汁)すまし汁(豆腐・ねぎ) 菜)焼鮭 副)かぼちゃの含め煮 副)ほうれん草と人参ごまあえ	水稻穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(いり)／上白糖／薄力粉／ロールパン	牛乳900ml／絹ごし豆腐／鰆(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／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／レモン(果汁、生)／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆ロールパン 果物(みかん)	牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.1 g
					牛乳	牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.4 g
9 火	主)ハヤシライス 汁)白菜の中華スープ 副)粉ふき芋 副)マカロニサラダ	水稻穀粒(精白米)／かたくり粉／ごま油／じやがいも／マカロニ／ノンエッグマヨネーズ／豆腐ドーナツ	牛乳900ml／豚小間／絹ごし豆腐／ロースハム／牛乳1L	玉葱／はくさい／ねぎ／えのきだけ／きゅうり／りんご	牛乳1L 豆腐ドーナツ 果物(りんご)	牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.5 g
					牛乳	牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.9 g
10 水	主)ご飯 汁)豚肉と玉葱のスープ 菜)れんこん入り肉団子 副)ごぼうの胡麻よごし 副)きゅりのしらすあえ	水稻穀粒(精白米)／うどん(ゆで)／ごま油／かたくり粉／三温糖／黒ごま(いり)／サラダ油	牛乳900ml／豚小間／鰆(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／生いいたけ(菌床栽培、生)／ごぼう／きゅうり／キャベツ／あさつき／バナナ	麦茶 ◆塩おにぎり 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.4 g
					牛乳	牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.5 g
11 木	主)ご飯 汁)コーンポタージュ 菜)鶏肉の唐揚げ 副)ポテトサラダ 副)ゆでブロッコリー	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／じやがいも／とうもろこし缶詰(ホール)／ノン	牛乳1L／ウインナー／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)	牛乳 ◆シュガートースト 果物(みかん)	牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.4 g
					牛乳	牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.5 g
12 金	主)ご飯 汁)味噌汁(大根・油揚げ) 菜)はんぺんチーズフライ 副)切り干し大根の煮付け 副)ボイルサラダ	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	牛乳900ml／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／きゅうり／バナナ	牛乳 メロンパン 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.5 g
					牛乳	牛乳	エネルギー 439 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.2 g
13 土	主)コーンパン 汁)野菜スープ 菜)タンドリーサーモン 副)	ロールパン／とうもろこし缶詰(ホール)／さつまいも／ノンエッグマヨネーズ／水稻穀粒(精白米)	牛乳1L／ウインナー／しろさけ／明治ブルガリアヨーグルト／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／バナナ	牛乳 ◆おかかおにぎり 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.9 g
					牛乳	牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.0 g
15 月	主)ご飯 汁)味噌汁(豆腐・油揚げ) 菜)鰯の照り焼き 副)ひじきの煮物 副)大根とササミのサラダ	水稻穀粒(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	牛乳900ml／絹ごし豆腐／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／ぶり／干ひじき(スリスリ金、乾)／鶏若鶏肉ささ身／刻みのり／牛乳1L	玉葱／しようが／にんじん／だいこん／きゅうり／りんご	牛乳 ◆フレンチトースト 果物(りんご)	牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.9 g
					牛乳	牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.7 g
16 火	主)ロールパン 汁)マカロニスープ 菜)白身魚フライ 副)カレージャーマンポテト 副)中華風れんこんサラダ	ロールパン／ABCマカロニ／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／じやがいも／白ごま(すり)／三温糖／ごま油／水稻穀粒(精白米)／白ごま(いり)	牛乳900ml／めかじき／ペーコン／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)	牛乳 ◆しらすおかかおにぎり 果物(みかん)	牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.7 g
					牛乳	牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.0 g
17 水	主)ご飯 汁)味噌汁(厚揚げ・白菜) 菜)鰯の塩麹焼き 副)さつまいものバター煮 副)キャベツにかまサラダ	水稻穀粒(精白米)／さつまいも／上白糖／有塩バター／ノンエッグマヨネーズ／蒸しパン粉／とうもろこし缶詰(ホール)	牛乳1L／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／ほうれんそう／りんご	牛乳 ◆ポパイチーズ蒸しパン 果物(りんご)	牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.0 g
					牛乳	牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.0 g

	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)ご飯 汁)すまし汁(わかめ・ねぎ) 菜)鮭の西京焼き 副)大根のそぼろ煮 副)ひじきとツナのサラダ	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／コンフレーク／豆乳ロール	牛乳1L／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鰹節(花かつお)／しろさけ／鰯若鰯肉ひき肉／干ひじき(アラスカ、乾)／ツナチャンク	ねぎ／だいこん／ほうれんそう／にんじん／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆豆乳ロール 果物(みかん)	牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.3 g
						牛乳	
19 金	主)ご飯 汁)根菜汁 菜)鶏肉の照り焼き 副)生揚げの煮物 副)華風きゅうり	水稻穀粒(精白米)／三温糖／ごま油／ランチパン	牛乳1L／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／鰯若鰯肉モモ(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	牛乳 ◆コッペパン 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g
						牛乳	
20 土	主)牛乳パン 汁)白菜とベーコンのスープ 菜)鶏肉のオレンジ焼き 副)コーンサラダ	牛乳パン／マーマレード(高糖度)／とうもろこし缶詰(ホール)／ノンエッグマヨネーズ／水稻穀粒(精白米)	牛乳900ml／ベーコン／鰯若鰯肉モモ(皮付き)／牛乳1L／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)	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(みかん)	牛乳	エネルギー 391 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.8 g
						牛乳	
22 月	主)ご飯 汁)すまし汁(豆腐・ねぎ) 菜)焼鮭 副)かいぼちやの含め煮 副)ほうれん草と人参ごまあえ	水稻穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(いり)／上白糖／薄力粉／ロールパン	牛乳900ml／絹ごし豆腐／鰹節(花かつお)／甘塩鮭／鰯若鰯肉ひき肉／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)／明治フ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／レモン(果汁、生)／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆ロールパン 果物(みかん)	牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.1 g
						牛乳	
23 火	主)ハヤシライス 汁)白菜の中華スープ 副)粉ふき芋 副)マカロニサラダ	水稻穀粒(精白米)／かたくり粉／ごま油／じやがいも／マカロニ／ノンエッグマヨネーズ／豆腐ドーナツ	牛乳900ml／豚小間／絹ごし豆腐／ロースハム／牛乳1L	玉葱／はくさい／ねぎ／えのきだけ／きゅうり／りんご	牛乳 豆腐ドーナツ 果物(りんご)	牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.5 g
						牛乳	
24 水	主)ご飯 汁)豚肉と玉葱のスープ 菜)れんこん入り肉団子 副)ごぼうの胡麻よごし 副)きゅりのしらすあえ	水稻穀粒(精白米)／うどん(ゆで)／ごま油／かたくり粉／三温糖／黒ごま(いり)／チョコ抜きパン	牛乳900ml／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／生いいたけ(菌床栽培、生)／ごぼう／きゅうり／キャベツ／バナナ	麦茶 ミルクパン 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.9 g
						牛乳	
25 木	主)ご飯 汁)コーンポタージュ 菜)鶏肉の唐揚げ 副)ポテトサラダ 副)ゆでブロッコリー	水稻穀粒(精白米)／有塩バター／とうもろこし缶詰(ホール)／かたくり粉／サラフラー油／じやがいも／とうもろこし缶詰(ホール)／ノンエッグマヨネーズ／豆乳ロール	牛乳1L／ウィンナー／鰯若鰯肉モモ(皮付き)／ロースハム	玉葱／にんじん／きゅうり／プロッコリー／いちご	麦茶 豆乳ロール 果物(いちご)	牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.3 g
						牛乳	
26 金	主)ご飯 汁)味噌汁(大根・油揚げ) 菜)はんぺんチーズフライ 副)切り干し大根の煮付け 副)ボイルサラダ	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	牛乳900ml／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	牛乳 メロンパン 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.5 g
						牛乳	
27 土	主)バターロール 汁)野菜スープ 菜)タンドリーサーモン 副)さつまいもサラダ	ロールパン／とうもろこし缶詰(ホール)／さつまいも／ノンエッグマヨネーズ／水稻穀粒(精白米)	牛乳1L／ウィンナー／しろさけ／明治フルガリアヨーグルト／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／バナナ	牛乳 ◆おかかおにぎり 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 439 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.2 g
						牛乳	
		月平均栄養価		エネルギー 503 kcal 脂質 18.5 g	タンパク質 20.7 g 食塩相当量 2.1 g		