

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	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(ステンレ釜、乾)／鶏若鶏肉ささ身／刻みのり／牛乳1L／たまご	玉葱／しょうが／にんにん／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	1杯分 たんぱく質	514 kcal 27.1 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)	牛乳900ml／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／にんにん／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	1杯分 たんぱく質	515 kcal 21.9 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) キャベツかにかまサラダ	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)	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	1杯分 たんぱく質	499 kcal 19.1 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／マッシュルーム／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)／鰾節(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／チャック	ねぎ／だいこん／ほうれんそう／にんにん／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆豆乳ロール 果物(みかん) 牛乳	1杯分 たんぱく質	614 kcal 26.5 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	水稲穀粒(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／ウィンナー	玉葱／にんにん／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	1杯分 たんぱく質	515 kcal 22.9 g
6 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／マーメレード(高糖度)／とうもろこし缶詰(ホル)／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／ベーコン／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	1杯分 たんぱく質	391 kcal 15.0 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和え	水稲穀粒(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／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／にんにん／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	1杯分 たんぱく質	577 kcal 23.0 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	水稲穀粒(精白米)／かたくちいわし／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	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／えのきたけ／きゅうり／りんご	牛乳1L 豆腐ドーナツ 果物(りんご) 牛乳	1杯分 たんぱく質	443 kcal 14.9 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) きゅうりのしらすあえ	水稲穀粒(精白米)／うどん(ゆで)／ごま油／かたくちいわし／三温糖／黒ごま(いり)／サラダ油	牛乳900ml／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	にんにん／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／あさつき／バナナ	麦茶 ◆塩おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 たんぱく質	576 kcal 22.7 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	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／とうもろこし缶詰(クリーム)／かたくちいわし／サフラワー油／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホル)／ノン	牛乳1L／ウィンナー／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／牛乳900ml	玉葱／にんにん／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	1杯分 たんぱく質	497 kcal 18.0 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	牛乳900ml／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／はんぺん／プロセステーズ	だいこん／西洋かぼちゃ／キャベツ／にんにん／バナナ	牛乳 メロンパン 果物(バナナ) 牛乳	1杯分 たんぱく質	499 kcal 18.7 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(ホル)／さつまいも／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／ウィンナー／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／にんにん／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	1杯分 たんぱく質	439 kcal 20.3 g
15 月	主) ご飯 汁) 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 菜) 鱈の照り焼き 副) ひじきの煮物 副) 大根とササミのサラダ	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	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(ステンレ釜、乾)／鶏若鶏肉ささ身／刻みのり／牛乳1L	玉葱／しょうが／にんにん／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	1杯分 たんぱく質	514 kcal 27.1 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)	牛乳900ml／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／にんにん／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	1杯分 たんぱく質	515 kcal 21.9 g
17 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) キャベツかにかまサラダ	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)	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	1杯分 たんぱく質	499 kcal 19.1 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)／鰹節 (花かつお)／しろさけ／鶏若鶏肉ひき肉／干ひじき (スリム金、乾)／ツナチャンクル	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	
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	水稲穀粒 (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	
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 (ホム)／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒 (精白米)	牛乳 900ml／ベーコン／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	
22 ／ 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和え	水稲穀粒 (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／鶏若鶏肉ひき肉／牛乳 1L／クリーンチーズ／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／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	
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	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／えのきたけ／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	
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) ごぼうの胡麻ごし 副) きゅうりのしらすあえ	水稲穀粒 (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／生しいたけ (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	
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	水稲穀粒 (精白米)／有塩バター／とうもろこし缶詰 (クリーム)／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／豆乳ロール	牛乳 1L／ウィンナー／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／ロースハム	玉葱／にんじん／きゅうり／ブロッコリー／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	
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	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	
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 (ホム)／さつまいも／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒 (精白米)	牛乳 1L／ウィンナー／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 439 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.2 g	
			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		