

令和8年 1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			
5 月	主)ご飯 汁)すまし汁(わかめ・手毬麩) 菜)鰯の西京焼き 副)ひじきの煮物 副)ほうれん草のお浸し	水稻穀粒(精白米)／手 まり麩／三温糖／無塩 バター／薄力粉／グラ ニュー糖	牛乳900ml／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／か つお加工品(かつお節) ／さわら／干ひじき(ス テルス釜、乾)／焼き竹 輪／油揚げ／たまご	にんじん／ほうれんそ う／バナナ	牛乳 ◆パウンドケーキ 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.3 g
					牛乳		
6 火	主)ご飯 汁)わかめの和風スープ 菜)豆腐入り松風焼き 副)かぼちゃの含煮 副)れんこんサラダ	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／パン粉(乾燥)／ 白ごま(いり)／白ご ま(すり)／豆乳ローラ ル	牛乳 1L／湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)／豚小 間／かたくちいわし (煮干し)／鶏若鶏肉ひ き肉／木綿豆腐／ロー スマム	にんじん／玉葱／干し 椎茸／ねぎ／西洋かぼ ちゃ／れんこん／きゅ うり／りんご	麦茶 ◆豆乳ロール 果物(りんご)	牛乳	エネルギー 437 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.1 g
					牛乳		
7 水	主)牛乳パン 汁)コーンシチュー 菜)鶏のから揚げ 副)華風きゅうり 副)キャベツかにかまサラダ	牛乳パン／じやがいも ／とうもろこし缶詰(ク リーム)／薄力粉／有塩バ ター／サフランオイル／ 三温糖／ごま油／白ご ま(すり)／ノンエッ	牛乳900ml／豚小間／ 牛乳 1L／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／かに風味 かまぼこ	玉葱／にんじん／きゅ うり／キャベツ／せり ／かぶ／きょうな／だ いこん／ほうれんそう ／根みつば／温州蜜柑 (普通、生)	牛乳 ◆七草粥 果物(みかん) ビスケット	牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.4 g
					牛乳		
8 木	主)ご飯 汁)味噌汁(大根・油揚げ) 菜)ハンバーグ 副)プロッコリーのマヨ焼き 副)温サラダ	水稻穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／ノンエッ グマヨネーズ／じやが いも／ランチパン	牛乳 1L／油揚げ／か たくちいわし(煮干し) ／豚ひき肉／魚肉ソーセ ージ	だいこん／玉葱／ブ ロッコリー／西洋かぼ ちゃ／りんご	牛乳 ◆ロールパン 果物(りんご)	牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g
					牛乳		
9 金	主)ご飯 汁)豚汁 菜)焼鮭 副)切干大根の煮物 副)わかめのなめ茸和え	水稻穀粒(精白米)／ じやがいも／三温糖	牛乳900ml／豚小間／ 木綿豆腐／甘塩鮭／さ つま揚げ／湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)／かに 風味かまぼこ	にんじん／だいこん／ ねぎ／ごぼう／切干し だいこん／きゅうり／え のきたけ(味付け瓶 詰)／温州蜜柑(普通、 生)	牛乳 ◆塩にぎり 果物(みかん)	牛乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.2 g
					牛乳		
10 土	主)ロールパン 汁)キャベツベーコンスープ 菜)鶏肉の照焼き 副)コーンマカロニサラダ	コッペパン／三温糖 ／マカロニ／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)／白ご ま(いり)	牛乳 1L／ベーコン／ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ツナチャンク／塩昆 布	キャベツ／玉葱／バナ ナ	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.9 g
					牛乳		
13 火	主)ご飯 汁)オニオンスープ 菜)鶏肉のアッペルソース焼き 副)海苔の佃煮 副)海藻サラダ	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／ごま油／食パン (市販品)／有塩バ ター	牛乳 1L／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／焼きのり ／湯通し塩蔵わかめ (塩抜き)／かに風味か まぼこ	玉葱／りんご／にん にく(りん茎)／干し椎 茸／きゅうり／温州蜜柑 (普通、生)	牛乳 ◆バタートースト 果物(みかん)	牛乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.4 g
					牛乳		
14 水	主)ロールパン 汁)ジュリアンヌスープ 菜)チキンカレーフライ 副)青のりボテト 副)春雨サラダ	ロールパン／パン粉 (半生)／じやがいも／ サラダ油／普通はる め(乾)／三温糖／ごま 油／水稻穀粒(精白米)	牛乳900ml／ベーコン ／鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／パルメザンチ ーズ／あおのり／ロース ハム	にんじん／キャベツ／ だいこん／玉葱／セロ リー／きゅうり／バナ ナ	牛乳 ◆塩にぎり 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.8 g
					牛乳		
15 木	主)ご飯 汁)小豆入りけんちん汁 菜)魚のおろし煮 副)きんぴらごぼう 副)ほうれん草と人参ごま和え	水稻穀粒(精白米)／さ といも／薄力粉／サラ ダ油／三温糖／ごま油 ／白ごま(いり)	豚小間／あずき(乾) ／木綿豆腐／かたくち いわし(煮干し)／めか じき／牛乳 1L／油揚 げ	にんじん／ねぎ／だい こん／ごぼう／ほうれ んそう／りんご	牛乳 ◆きつねごはん 果物(りんご)	牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.7 g
					牛乳		
16 金	主)ご飯 汁)すまし汁(はんべん・小松葉) 菜)白身魚の昆布茶焼き 副)里芋と鶏肉の煮物 副)いかサラダ	水稻穀粒(精白米)／さ といも／三温糖／サフ ラワー油／ごま油／豆 乳ロール	牛乳900ml／はんべん ／鰹節(花かつお)／ まがれい／鶏小間／い かくん製	こまつな／にんじん／ きゅうり／セロリー／ 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 396 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.6 g
					牛乳		
17 土	主)ロールパン 汁)チキンスープ 菜)鮭のムニエル 副)キャベツのおかかあえ	ロールパン／かたくり 粉／薄力粉／有塩バ ター／水稻穀粒(精白 米)	牛乳 1L／鶏小間／し ろさけ／かつお加工品 (かつお節)／わかめご 飯の素	にんじん／えのきたけ ／ほうれんそう／キャ ベツ／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 412 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.4 g
					牛乳		
19 月	主)ご飯 汁)すまし汁(わかめ・手毬麩) 菜)鰯の西京焼き 副)ひじきの煮物 副)ほうれん草のお浸し	水稻穀粒(精白米)／手 まり麩／三温糖／無塩 バター／薄力粉／グラ ニュー糖	牛乳900ml／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／か つお加工品(かつお節) ／さわら／干ひじき(ス テルス釜、乾)／焼き竹 輪／油揚げ／たまご	にんじん／ほうれんそ う／バナナ	牛乳 ◆パウンドケーキ 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.3 g
					牛乳		
20 火	主)ご飯 汁)わかめの和風スープ 菜)豆腐入り松風焼き 副)かぼちゃの含煮 副)れんこんサラダ	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／パン粉(乾燥)／ 白ごま(いり)／白ご ま(すり)／豆乳ローラ ル	牛乳 1L／湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)／豚小 間／かたくちいわし (煮干し)／鶏若鶏肉ひ き肉／木綿豆腐／ロー スマム	にんじん／玉葱／干し 椎茸／ねぎ／西洋かぼ ちゃ／れんこん／きゅ うり／りんご	麦茶 ◆豆乳ロール 果物(りんご)	牛乳	エネルギー 437 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.1 g
					牛乳		
21 水	主)牛乳パン 汁)コーンシチュー 菜)鶏のから揚げ 副)華風きゅうり 副)キャベツかにかまサラダ	牛乳パン／じやがいも ／とうもろこし缶詰(ク リーム)／薄力粉／有塩バ ター／サフランオイル／ 三温糖／ごま油／白ご ま(すり)／ノンエッ	牛乳900ml／豚小間／ 牛乳 1L／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／かに風味 かまぼこ／たまご	玉葱／にんじん／きゅ うり／キャベツ／温州 蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆ホットケーキ 果物(みかん)	牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.3 g
					牛乳		
22 木	主)ご飯 汁)味噌汁(大根・油揚げ) 菜)ハンバーグ 副)プロッコリーのマヨ焼き 副)温サラダ	水稻穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／ノンエッ グマヨネーズ／じやが いも／ランチパン	牛乳 1L／油揚げ／か たくちいわし(煮干し) ／豚ひき肉／魚肉ソーセ ージ	だいこん／玉葱／ブ ロッコリー／西洋かぼ ちゃ／りんご	牛乳 ◆ロールパン 果物(りんご)	牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g
					牛乳		

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			
23 金	主)ご飯 汁)豚汁 菜)焼鮭 副)切干大根の煮物 副)わかめのなめ茸和え	水稻穀粒(精白米)／ じやがいも／三温糖／ サンドイッチ食パン／ いちごジャム(低糖度)	牛乳900ml／豚小間／ 木綿豆腐／甘塩鮭／さ づま揚げ／湯通し塩藏 わかめ(塩抜き)／かに 風味かまぼこ	にんじん／だいこん／ ねぎ／ごぼう／切干し だいこん／きゅうり／ えのきたけ(味付け瓶 詰)／温州蜜柑(普通、 生)	牛乳 ◆ジャムサンド 果物(みかん)	牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.5 g
					牛乳	牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.9 g
24 土	主)ロールパン 汁)キャベツベーコンスープ 菜)鶏肉の照焼き 副)コーンマカロニサラダ	コッペパン／三温糖／ マカロニ／とうもろこ し缶詰(ホル)／ノン エッグマヨネーズ／水 稻穀粒(精白米)／白ご ま(いり)	牛乳1L／ベーコン／ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ツナチャンク／塩昆 布	キャベツ／玉葱／バナ ナ	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.2 g
					牛乳	牛乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.4 g
26 月	主)カレーライス 汁)マカロニスープ 菜)チキンナゲット 副)イタリアンサラダ	水稻穀粒(精白米)／ じやがいも／ABCマカ ロニ／三温糖／サラフ ラー油	牛乳900ml／豚小間／ チキンナゲット／ロー スハム／サラダチーズ	にんじん／玉葱／キャ ベツ／きゅうり／ブ ロッコリー／りんご	麦茶 ◆塩おにぎり 果物(りんご)	牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.5 g
					牛乳	牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.9 g
27 火	主)ご飯 汁)オニオングスープ 菜)鶏肉のアップルース焼き 副)海苔の佃煮 副)海藻サラダ	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／ごま油／食パン (市販品)／有塩バ ター	牛乳1L／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／焼きのり ／湯通し塩藏わかめ (塩抜き)／かに風味か まぼこ	玉葱／りんご／にんに く(りん茎)／干し椎茸 ／きゅうり／温州蜜柑 (普通、生)	牛乳 ◆バタートースト 果物(みかん)	牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.2 g
					牛乳	牛乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.4 g
28 水	主)ロールパン 汁)ジュリアンヌスープ 菜)チキンカレーフライ 副)青のりポテト 副)春雨サラダ	ロールパン／パン粉 (半生)／じやがいも／ サラダ油／普通はるさ め(乾)／三温糖／ごま 油／水稻穀粒(精白米)	牛乳900ml／ベーコン ／鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／パルメザンチー ズ／あおのり／ロース ハム	にんじん／キャベツ／ だいこん／玉葱／セロ リー／きゅうり／バナ ナ	牛乳 ◆塩にぎり 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.5 g
					牛乳	牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.9 g
29 木	主)ご飯 汁)けんちん汁 菜)魚のおろし煮 副)れんこんのきんぴら 副)ほうれん草と人参ごま和え	水稻穀粒(精白米)／さ といも／三温糖／サラ ダ油／白ごま(いり) ／三温糖／ごま油	豚小間／あずき(乾) ／木綿豆腐／かたくち いわし(煮干し)／めか じき／牛乳1L／油揚 げ	にんじん／ねぎ／ごぼ う／だいこん／れんこ ん／ほうれんそう／り んご	牛乳 ◆きつねごはん 果物(りんご)	牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.2 g
					牛乳	牛乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.4 g
30 金	主)ご飯 汁)すまし汁(はんべん・小松葉) 菜)白身魚の昆布茶焼き 副)里芋と鶏肉の煮物 副)いかサラダ	水稻穀粒(精白米)／さ といも／三温糖／サフ ラワー油／ごま油／豆 乳ロール	牛乳900ml／はんべん ／鰹節(花かつお)／ まがれい／鶏小間／い かくん製	こまつな／にんじん／ きゅうり／セロリー／ 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 459 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.5 g
					牛乳	牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.9 g
31 土	主)ロールパン 汁)チキンスープ 菜)鮭のムニエル 副)キャベツのおかかあえ	ロールパン／かたくり 粉／薄力粉／有塩バ ター／水稻穀粒(精白 米)	牛乳1L／鶏小間／し ろさけ／かつお加工品 (かつお節)／わかめご 飯の素	にんじん／えのきたけ ／ほうれんそう／キャ ベツ／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ)	牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.2 g
					牛乳	牛乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 16.9 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 449 kcal	エネルギー 449 kcal	タンパク質 19.0 g	エネルギー 449 kcal
				脂 質 15.6 g	脂 質 15.6 g	食塩相当量 1.9 g	脂 質 15.6 g