

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(スナモリ釜、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 ◆バウンドケーキ 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
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／ロースハム	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
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／じゃがいも／とうもろこし缶詰(クリーム)／薄力粉／有塩バター／サフラワー油／三温糖／ごま油／白ごま(すり)／ノンエツ	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
8 木	主) ご飯 汁) 味噌汁 (大根・油揚げ) 菜) ハンバーグ 副) ブ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)／ノンエツグマヨネーズ／じゃがいも／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
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)／じゃがいも／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
10 土	主) ロールパン 汁) キャベツコンスープ 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(ホム)／ノンエツグマヨネーズ／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
13 火	主) ご飯 汁) オニオンスープ 菜) 鶏肉のアップルソース焼き 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／にんじん／(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
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) 青のりポテト 副) 春雨サラダ	ロールパン／パン粉(半生)／じゃがいも／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／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
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
16 金	主) ご飯 汁) すまし汁 (はんぺん・小松菜) 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／はんぺん／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／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
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
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(スナモリ釜、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 ◆バウンドケーキ 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
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／ロースハム	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
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／じゃがいも／とうもろこし缶詰(クリーム)／薄力粉／有塩バター／サフラワー油／三温糖／ごま油／白ごま(すり)／ノンエツ	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
22 木	主) ご飯 汁) 味噌汁 (大根・油揚げ) 菜) ハンバーグ 副) ブ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)／ノンエツグマヨネーズ／じゃがいも／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

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	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／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 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 ◆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
24 ／ 土	主) ロールパン 汁) キャベツペーコンスープ 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 稲穀粒(精白米)／白ご ま(いり)	牛乳1L／ペーコン／ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ツナチャンク／塩昆 布	キャベツ／玉葱／パナ 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
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	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／ABCマカ ロニ／三温糖／サフラ ワー油	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ccoli／りんご	麦茶 ◆塩おにぎり 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
27 ／ 火	主) ご飯 汁) オニオンスープ 菜) 鶏肉のアップルソース焼き 副) 海苔の佃煮 副) 海藻サラダ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／ごま油／食パン (市販品)／有塩パ 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
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)／じゃがいも／ サラダ油／普通はるさ め(乾)／三温糖／ごま 油／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／ペーコン ／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／パナ 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
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	水稲穀粒(精白米)／さ といも／薄力粉／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 478 kcal たんぱく質 21.6 g  脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.7 g
30 ／ 金	主) ご飯 汁) すまし汁(はんぺん・小松菜) 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	水稲穀粒(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／はんぺん ／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
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／有塩パ ター／水稲穀粒(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
(★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 脂 質 15.6 g	タンパク質 19.0 g 食塩相当量 1.9 g