

令和8年

1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			
5 ／ 月	主) ごはん 汁) すましじる 菜) さわらのさいきょうやき 副) ひじきのにつけ 副) ほうれんそうのおひたし 果) ばなな	水稻穀粒(精白米)／手 まり麴／三温糖／無塩 バター／薄力粉／グラ ニュー糖	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(ｽﾃﾝﾚｽ釜、 乾)／焼き竹輪／油揚 げ／牛乳900ml／たま	にんじん／ほうれんそ う／バナナ／りんご	ぎゅうにゅう ◆りんごのぼうんどけーき	1杯分 - 547 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.7 g	
	主) いそうどん 菜) とうふいりまつかぜやき 副) かぼちゃのふくめに 副) れんこんさらだ 果) りんご	うどん(ゆで)／三温糖 ／パン粉(乾燥)／白ご ま(いり)／白ごま(す り)／食パン(市販 品)／グラニュー糖	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／ク リームチーズ／ｸﾘｰﾑ	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／レモン (果汁、生)	むぎちや ◆ちーずけーきふうとーすと	1杯分 - 510 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.9 g	
	主) ぎゅうにゅうばん 汁) こんしちゅー 菜) とりにくのからあげ 副) かふうきゅうり 副) きゃべつかにかまさらだ 果) みかん	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)／ノンエッ	豚小間／牛乳1L／鶏 若鶏肉モモ(皮付き)／ かに風味かまぼこ／牛 乳900ml	玉葱／にんじん／きゅ うり／キャベツ／温州 蜜柑(普通、生)／せり ／かぶ／きょうな／だ いこん／ほうれんそう ／根みつば	ぎゅうにゅう ◆ななくさがゆ びすけつと	1杯分 - 610 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 3.1 g	
	主) ごはん 汁) みそしる 菜) はんぱーぐ 副) ぶろっこりーのまよやき 副) おんさらだ 果) りんご	水稻穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／ノンエッ グマヨネーズ／じゃが いも／ランチパン／蒸 し中華めん	油揚げ／かたくちいわ し(煮干し)／豚ひき肉 ／魚肉ソーセージ／牛 乳1L／あおのり	だいこん／玉葱／ブ ロッコリー／西洋かぼ ちゃ／りんご／キャベ ツ	ぎゅうにゅう ◆やきそばぱん	1杯分 - 544 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.5 g	
9 ／ 金	主) ごはん 汁) とんじる 菜) やきさけ 副) きりぼしだいこんのもの 副) わかめのなめたけあえ 果) みかん	水稻穀粒(精白米)／ じゃがいも／三温糖／ あられ	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／牛乳900ml／あず き(乾)	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)	ぎゅうにゅう ◆おしるこ あげもち	1杯分 - 577 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 3.1 g	
	主) ちーずぱん 汁) きゃべつペーこんすーぶ 菜) とりにくのとてりやき 副) こんまかろにさらだ 果) ばなな	コッペパン／三温糖／ マカロニ／とうもろこ し缶詰(ﾎｰﾑ)／ノン エッグマヨネーズ／水 稲穀粒(精白米)／白ご ま(いり)	ブロセスチーズ／ペー コン／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／ツナチャン ク／牛乳／塩昆布	キャベツ／玉葱／パナ ナ	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶおにぎり	1杯分 - 588 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 3.0 g	
	主) すばげていーなぼりたん 汁) おにおんすーぶ 菜) とりにくのおっふるそすやき 副) かいそうさらだ 果) みかん	スパゲッティ／サフラ ワー油／三温糖／ごま 油／食パン(市販品) ／有塩バター／グラ ニュー糖／薄力粉	ウィンナー／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き)／ かに風味かまぼこ／牛 乳1L／たまご	玉葱／青ピーマン／に んにく(りん茎)／りん ご／きゅうり／温州蜜 柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆めろんばんふうとーすと	1杯分 - 548 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 3.3 g	
	主) くらわっさん 汁) じゅりあんぬすーぶ 菜) ちきんかれーふらい 副) あおのりぼてと 副) はるさめさらだ 果) ばなな	クロワッサン／パン粉 (半生)／コーンフレ－ ク／じゃがいも／サラ ダ油／普通はるさめ (乾)／三温糖／ごま油 ／マシュマロ／有塩バ	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／牛乳 900ml	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	ぎゅうにゅう ◆ましゅまるおこし	1杯分 - 625 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 31.8 g 食塩相当量 2.8 g	
15 ／ 木	主) ごはん 汁) あずきいりけんちんじる 菜) さかなのおろしに 副) きんぴらごぼう 副) ほうれんそうのごまあえ 果) りんご	水稻穀粒(精白米)／さ いとも／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	ぎゅうにゅう ◆いなりずし	1杯分 - 591 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.2 g	
	主) ごはん 汁) すましじる 菜) しろみさかなこんぶちややき 副) さいともとりにくのもの 副) いかさらだ 果) みかん	水稻穀粒(精白米)／さ いとも／三温糖／サフ ラワー油／ごま油／白 玉粉／ソフトビスケッ ト	はんぺん／鰹節(花か つお)／まがれい／鶏 小間／いかくん製／牛 乳900ml／牛乳1L／パ ルメザンチーズ	こまつな／にんじん／ きゅうり／セロリー／ 温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆もちもちちーずぱん びすけつと	1杯分 - 595 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.0 g	
	主) こんばん 汁) ちきんすーぶ 菜) さけのむにえる 副) きゃべつのおかかあえ 果) ばなな	ロールパン／とうもろ こし缶詰(ﾎｰﾑ)／かた くり粉／薄力粉／有塩 バター／水稻穀粒(精 白米)	鶏小間／しろさけ／か つお加工品(かつお節) ／牛乳／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	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	1杯分 - 527 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.9 g	
	主) ごはん 汁) すましじる 菜) さわらのさいきょうやき 副) ひじきのにつけ 副) ほうれんそうのおひたし 果) ばなな	水稻穀粒(精白米)／手 まり麴／三温糖／無塩 バター／薄力粉／グラ ニュー糖	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(ｽﾃﾝﾚｽ釜、 乾)／焼き竹輪／油揚 げ／牛乳900ml／たま	にんじん／ほうれんそ う／バナナ／りんご	ぎゅうにゅう ◆りんごのぼうんどけーき	1杯分 - 547 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.7 g	
20 ／ 火	主) いそうどん 菜) とうふいりまつかぜやき 副) かぼちゃのふくめに 副) れんこんさらだ 果) りんご	うどん(ゆで)／三温糖 ／パン粉(乾燥)／白ご ま(いり)／白ごま(す り)／食パン(市販 品)／グラニュー糖	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／ク リームチーズ／ｸﾘｰﾑ	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／レモン (果汁、生)	むぎちや ◆ちーずけーきふうとーすと	1杯分 - 510 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.9 g	
	主) ぎゅうにゅうばん 汁) こんしちゅー 菜) とりにくのからあげ 副) かふうきゅうり 副) きゃべつかにかまさらだ 果) みかん	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)／プレミッ	豚小間／牛乳1L／鶏 若鶏肉モモ(皮付き)／ かに風味かまぼこ／牛 乳900ml／たまご	玉葱／にんじん／きゅ うり／キャベツ／温州 蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆ほっとけーき	1杯分 - 597 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 24.5 g 食塩相当量 2.9 g	
	主) ごはん 汁) みそしる 菜) はんぱーぐ 副) ぶろっこりーのまよやき 副) おんさらだ 果) りんご	水稻穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／ノンエッ グマヨネーズ／じゃが いも／ランチパン／蒸 し中華めん	油揚げ／かたくちいわ し(煮干し)／豚ひき肉 ／魚肉ソーセージ／牛 乳1L／あおのり	だいこん／玉葱／ブ ロッコリー／西洋かぼ ちゃ／りんご／キャベ ツ	ぎゅうにゅう ◆やきそばぱん	1杯分 - 544 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 18.2 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			
23 金	主) ごはん 汁) とんじる 菜) やきさけ 副) きりぼしだいこんのもの 副) わかめのなめたけあえ 果) みかん	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)	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／牛乳900ml	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)	ぎゅうにゅう ◆じゃむさんど		エネルギー 552 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 3.3 g
24 土	主) ちーずぱん 汁) きゃべつペーこんすーぶ 菜) とりにくのてりやき 副) こーんまかにさらだ 果) ばなな	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)	ブロセスチーズ／ペー コン／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／ツナチャン ク／牛乳／塩昆布	キャベツ／玉葱／パナ ナ	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶおにぎり		エネルギー 588 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 3.0 g
26 月	主) かれーらいす 汁) まかにすーぶ 菜) ちきんなげつと 副) いたりあんさらだ 果) りんご	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／蒸し中華めん	豚小間／チキンナゲッ ト／ロースハム／サラ ダチーズ／なると／豚 ひき肉	にんじん／玉葱／キャ ベツ／きゅうり／プ ロッコリー／りんご／ あさつき	むぎちゃ ◆そばめし		エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.8 g
27 火	主) すばげていーなぼりたん 汁) おにおんすーぶ 菜) とりにくのおっふるそーすやき 副) かいそうさらだ 果) みかん	スパゲッティ／サフラ ワー油／三温糖／ごま 油／食パン(市販品) ／有塩バター／グラ ニュー糖／薄力粉	ウィンナー／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き)／ かに風味かまぼこ／牛 乳1L／たまご	玉葱／青ピーマン／に んにく(りん茎)／りん ご／きゅうり／温州蜜 柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆めろんばんふうとーすと		エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 3.3 g
28 水	主) くろわっさん 汁) じゅりあんぬすーぶ 菜) ちきんかれーふらい 副) あおのりぼてと 副) はるさめさらだ 果) ばなな	クロワッサン／パン粉 (半生)／コーンフレーク ／じゃがいも／サラ ダ油／普通はるさめ (乾)／三温糖／ごま油 ／マシュマロ／有塩バ ター	ベーコン／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／バルメザ ンチーズ／あおのり／ ロースハム／牛乳 900ml	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	ぎゅうにゅう ◆ましゅまるおこし		エネルギー 625 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 31.8 g 食塩相当量 2.8 g
29 木	主) ごはん 汁) けんちんじる 菜) さかなのおろしに 副) れんこんのきんぴら 副) ほうれんそうのごまあえ 果) りんご	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	ぎゅうにゅう ◆いなりずし		エネルギー 594 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.2 g
30 金	主) ごはん 汁) すましじる 菜) しろみさかなこんぶちゃやき 副) さといもとりにくのにも 副) いかさらだ 果) みかん	水稲穀粒(精白米)／さ といも／三温糖／サフ ラワー油／ごま油／白 玉粉	はんぺん／鰹節(花か つお)／まがれい／鶏 小間／いかくん製／牛 乳900ml／牛乳1L／パ ルメザンチーズ	こまつな／にんじん／ きゅうり／セロリー／ 温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆もちもちちーずぱん		エネルギー 503 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.9 g
31 土	主) こーんぱん 汁) ちきんすーぶ 主) さけのむにえる 副) きゃべつのおかかあえ 果) ばなな	ロールパン／とうもろ こし缶詰(ホル)／かた くり粉／薄力粉／有塩 バター／水稲穀粒(精 白米)	鶏小間／しろさけ／か つお加工品(かつお節) ／牛乳／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／パナナ	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり		エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.9 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 563 kcal			タンパク質 22.9 g
				脂 質 19.9 g			食塩相当量 2.6 g