

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)／手まり麩／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(アヒルス釜、乾)／焼き竹輪／油揚げ／牛乳900ml／たまご | 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 | エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.7 g | |
| | | | | | | | |
| 6 火 | 主)いそどん 菜)とうふいりまつかせやき 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／りんご | 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) | むぎちゃ ◆ちーずけーきふうとーすと | エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.9 g | |
| | | | | | | | |
| 7 水 | 主)ぎゅうにゅうばん 汁)こーんしちゅー 菜)とりにくのからあげ 副)かふうきゅうり 副)きや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(りんご)／薄力粉／有塩バター／サラダ油／三温糖／ごま油／白ごま(すり)／ノンエッグマヨネーズ／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／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 びすけっと | エネルギー 610 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.1 g | |
| | | | | | | | |
| 8 木 | 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 ◆やきそばん | エネルギー 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にもの 副)わかめのなめたけあえ 果)みかん | 水稻穀粒(精白米)／じやがいも／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／あづき(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／えのきだけ(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 | エネルギー 577 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 3.1 g | |
| | | | | | | | |
| 10 土 | 主)ちーずばん 汁)きやべつべーこんすーぶ 菜)とりにくのてりやき 副)こーんまかろにさらだ 果)ばなな | コッペパン／三温糖／マカロニ／とうもろこし缶詰(ホル)／ノンエッグマヨネーズ／水稻穀粒(精白米)／白ごま(いり) | プロセスチーズ／ベーコン／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／バナナ | 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 | |
| | | | | | | | |
| 13 火 | 主)すばげていーなほりたん 汁)おにおんすーぶ 菜)とりにくのあっぷるそーすやき 副)かいそうさらだ 果)みかん | スパゲッティ／サラダ油／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 | ヴィンナー／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 | |
| | | | | | | | |
| 14 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)あおのりばと 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)／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／バナナ | ぎゅうにゅう ◆ましゅまろおこし | 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 | |
| | | | | | | | |
| 15 木 | 主)ごはん 汁)あすきいりけんちんじる 菜)さかなのおろしに 副)きんびらごぼう 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 | ぎゅうにゅう ◆いなりずし | エネルギー 591 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.2 g | |
| | | | | | | | |
| 16 金 | 主)ごはん 汁)すまじる 菜)しじみさかなこんぶちゃんやき 副)さともとりにくのにもの 副)いかさらだ 果)みかん | 水稻穀粒(精白米)／さといも／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 ◆もちもちちーずばん びすけっと | エネルギー 595 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.0 g | |
| | | | | | | | |
| 17 土 | 主)こーんばん 汁)ちきんすーぶ 菜)さけのむにえる 副)きやべつのおかかあえ 果)ばなな | ロールパン／とうもろこし缶詰(ホル)／かき粉／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／えのきだけ／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 | 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 | |
| | | | | | | | |
| 19 月 | 主)ごはん 汁)すまじる 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)／手まり麩／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(アヒルス釜、乾)／焼き竹輪／油揚げ／牛乳900ml／たまご | 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 | エネルギー 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)いそどん 菜)とうふいりまつかせやき 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／りんご | 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) | むぎちゃ ◆ちーずけーきふうとーすと | エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.9 g | |
| | | | | | | | |
| 21 水 | 主)ぎゅうにゅうばん 汁)こーんしちゅー 菜)とりにくのからあげ 副)かふうきゅうり 副)きや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(りんご)／薄力粉／有塩バター／サラダ油／三温糖／ごま油／白ごま(すり)／プレミックス | 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 | エネルギー 597 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.9 g | |
| | | | | | | | |
| 22 木 | 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 ◆やきそばん | エネルギー 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) やきそり 副) きりぼしだいこんのにもの 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／ 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) きやべつべーこんすーぶ 菜) とりにくのてりやき 副) こーんまかろにさらだ 果) ばなな | コッペパン／三温糖／ マカロニ／とうもろこ し缶詰(ホール)／ノン エッグマヨネーズ／水 稻穀粒(精白米)／白ご ま(いり) | プロセスチーズ／ベー 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／バナ 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) まかろにすーぶ 菜) ちきんなげっと 副) いたりあんさらだ 果) りんご | 水稻穀粒(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／ブ 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) すばげていーなぽりたん 汁) おにおんすーぶ 菜) とりにくのあっぷるそーすやき 副) かいそうさらだ 果) みかん | スペゲッティ／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 ◆めろんぱんふうとーすと | 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) あおのりばと 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)／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／バナ ナ | ぎゅうにゅう ◆ましゅまろおこし | 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 | 水稻穀粒(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) すまじる 菜) しろみさかなこんぶちゃんやき 副) さともとりにくのにもの 副) いかさらだ 果) みかん | 水稻穀粒(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) きやべつのおかかあえ 果) ばなな | ロールパン／とうもろ こしあん(ホール)／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 | 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 | エネルギー 563 kcal | タンパク質 22.9 g | タンパク質 22.9 g |
| | | 脂 質 19.9 g | | 脂 質 19.9 g | 脂 質 19.9 g | 食塩相当量 2.6 g | 食塩相当量 2.6 g |