

令和8年

3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		
2月	主) ロールパン 汁) キャベツペーコンスープ 菜) 山賊焼き 副) マカロニソテー 副) イタリアンサラダ	ロールパン/かたくり粉/サラダ油/マカロニ/三温糖/サフラワー油/水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml/ベーコン/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/あおのり/ロースハム/サラダチーズ	キャベツ/玉葱/にんにく(りん茎)/きゅうり/バナナ	麦茶 ◆塩にぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 426 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.8 g
3火	主) ごはん 汁) すまし汁(わかめ・麩) 菜) 鯖の西京焼き 副) さつま芋のバター煮 副) 菜の花の酢味噌和え	水稲穀粒(精白米)/花麩/三温糖/さつまいも/上白糖/有塩バター/サンドイッチ食パン	牛乳1L/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/鰹節(花かつお)/さわら/クリーム(植物性脂肪)	和種なばな/いちご	牛乳 ◆ひしもち風サンド 果物(いちご) 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.6 g
4水	主) ハヤシライス 汁) わかめスープ 菜) 鶏肉の照焼き 副) カッペリーニサラダ	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/三温糖/カッペリーニスパゲティ/牛乳パン	牛乳900ml/豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ツナチャンク	玉葱/ねぎ/きゅうり/にんにく/バナナ	牛乳 牛乳パン 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.1 g
5木	主) ふりかけ御飯 汁) 味噌汁(玉葱・わかめ) 菜) 焼鮭 副) 切干大根の煮物 副) ほうれん草のごま和え	水稲穀粒(精白米)/ふりかけ/三温糖/白ごま(いり)/パンズパン	牛乳1L/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かたくちいわし(煮干し)/甘塩鮭/さつま揚げ	玉葱/にんにく/切干しだいこん/ほうれんそう/清見オレンジ	牛乳 ミルクパン 清見オレンジ 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2.2 g
6金	主) ご飯 汁) わかめの和風スープ 菜) 鶏スティックの煮付け 副) にんじんしりしり 副) キャベツとツナのサラダ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/ごま油/白ごま(すり)/サンドイッチ食パン	牛乳900ml/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/豚小間/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ツナチャンク	にんじん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/しょうが/にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆マヨサンド 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.9 g
7土	主) ロールパン 汁) チキンスープ 菜) タンドリーサーモン 副) キャベツの塩昆布和え	ロールパン/とうもろこし缶詰(ホル)/かたくり粉/ごま油/水稲穀粒(精白米)	牛乳1L/鶏小間/しろさけ/明治ブルガリアヨーグルト/塩昆布/わかめご飯の素	にんじん/えのきたけ/ほうれんそう/にんにく(りん茎)/玉葱/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 435 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.9 g
9月	主) コッペパン 汁) ジュリアンヌスープ 菜) はんぺんチーズフライ 副) 華風きゅうり 副) ポイルサラダ	コッペパン/有塩バター/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/三温糖/ごま油/水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml/ベーコン/はんぺん/プロセスチーズ	にんじん/キャベツ/だいこん/玉葱/セロリ/きゅうり/バナナ	麦茶 ◆塩にぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 440 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.5 g
10火	主) ごはん 汁) すまし汁(青菜・花麩・椎茸) 菜) 鮭の西京焼き 副) ひじきの煮物 副) 春雨サラダ	水稲穀粒(精白米)/花麩/三温糖/普通はるさめ(乾)/白ごま(いり)	牛乳1L/鰹節(花かつお)/しろさけ/干ひじき(スライス、乾)/焼き竹輪/油揚げ/ロースハム	ほうれんそう/生しいたけ(菌床栽培、生)/にんじん/きゅうり/いちご	牛乳 ◆ごまおにぎり 果物(いちご) 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.0 g
11水	主) カレーライス 汁) ちらしスープ 副) チキンナゲット 副) 海藻サラダ	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/サラダ油/三温糖/ごま油/サンドイッチ食パン/いちごジャム(低糖度)	牛乳900ml/豚小間/たまご/チキンナゲット/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かに風味かまぼこ	にんじん/玉葱/にら/キャベツ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆ジャムサンド 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.6 g
12木	主) ご飯 汁) 野菜スープ 菜) パンプキンオムレツ 副) 大根のコンソメ煮 副) わかめとしらすの酢の物	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホル)/三温糖	牛乳1L/豚ひき肉/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/しらす干し(半乾燥品)/わかめご飯の素	人参/玉葱/キャベツ/西洋かぼちゃ/玉葱/だいこん/きゅうり/清見オレンジ	麦茶 ◆わかめおにぎり 清見オレンジ 牛乳	エネルギー 388 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 10.0 g 食塩相当量 1.8 g
13金	主) ロールパン 汁) コーンポタージュ 菜) 鶏肉の唐揚げ 副) 青のりポテト 副) スパゲティサラダ	ロールパン/とうもろこし缶詰(ホル)/薄力粉/サフラワー油/じゃがいも/サラダ油/マカロニ/スパゲティ/プレミックス粉	牛乳900ml/牛乳1L/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/あおのり/ロースハム/たまご	きゅうり/バナナ	牛乳 ◆ホットケーキ 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 3.0 g
14土	主) ロールパン 汁) 白菜とベーコンのスープ 菜) 鮭のムニエル 副) コーンサラダ	ロールパン/薄力粉/有塩バター/とうもろこし缶詰(ホル)/水稲穀粒(精白米)	牛乳1L/ベーコン/しろさけ/かつお加工品(かつお節)	はくさい/玉葱/キャベツ/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 449 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.0 g
16月	主) ご飯 汁) キャベツペーコンスープ 菜) 山賊焼き 副) マカロニソテー 副) イタリアンサラダ	水稲穀粒(精白米)/薄力粉/サラダ油/マカロニ/三温糖/サフラワー油/豆乳ロール	牛乳900ml/ベーコン/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/あおのり/ロースハム/サラダチーズ	キャベツ/玉葱/にんにく(りん茎)/きゅうり/バナナ	麦茶 豆乳ロール 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.8 g
17火	主) ご飯 汁) すまし汁(わかめ・麩) 菜) ハンバーグ 副) さつまいものバター煮 副) カリフラワーサラダ	水稲穀粒(精白米)/花麩/パン粉(乾燥)/さつまいも/上白糖/有塩バター/ノンエッグマヨネーズ/スティックパン	牛乳1L/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/鰹節(花かつお)/豚ひき肉/魚肉ソーセージ/牛乳900ml	玉葱/カリフラワー/ブロッコリー/清見オレンジ	牛乳 スティックパン 清見オレンジ 牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.5 g
18水	主) ご飯 汁) わかめスープ 菜) 鶏肉の照焼き 副) カッペリーニサラダ 副) 海苔の佃煮	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/三温糖/カッペリーニスパゲティ/ごま油/牛乳パン	牛乳900ml/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ツナチャンク/焼きのり	ねぎ/きゅうり/にんにく/干し椎茸/バナナ	麦茶 ◆牛乳パン 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 383 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 10.0 g 食塩相当量 1.5 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		エネルギー	たんぱく質
19 木	主) ふりかけ御飯 汁) 味噌汁 (玉葱・わかめ) 菜) 焼鮭 副) 切干大根の煮物 副) ほうれん草と人参ごま和	水稲穀粒(精白米)／ふりかけ／三温糖／白ごま(いり)／牛乳パン	牛乳1L／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／甘塩鮭／さつま揚げ／油揚げ	玉葱／にんじん／切干しだいこん／ほうれんそう／清見オレンジ	牛乳 ◆牛乳パン 清見オレンジ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	426 kcal 20.0 g 14.0 g 2.1 g
21 土	主) ロールパン 汁) チキンスープ 菜) タンドリーサーモン 副) キャベツの塩昆布和え	ロールパン／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／かたくり粉／ごま油／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／鶏小間／しろさけ／明治ブルガリアヨーグルト／塩昆布／わかめご飯の素	にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／にんにく(りん茎)／玉葱／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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	435 kcal 21.4 g 13.9 g 1.9 g
23 月	主) 牛乳パン 汁) グーラッシュ 菜) はんぺんチーズフライ 副) 華風きゅうり 副) ポイルサラダ	牛乳パン／じゃがいも／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／三温糖／ごま油／豆腐ドーナツ	牛乳900ml／鶏小間／はんぺん／プロセスチーズ	玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／トマト缶詰(ホ-ル)／きゅうり／キャベツ／バナナ	麦茶 豆腐ドーナツ 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	476 kcal 16.8 g 20.9 g 3.1 g
24 火	主) わかめ御飯 汁) すまし汁(青菜・花麩・椎茸) 菜) 鮭の西京焼き 副) ひじきの煮物 副) 春雨サラダ	水稲穀粒(精白米)／花麩／三温糖／普通はるさめ(乾)／メロンパン	牛乳1L／わかめご飯の素／鰹節(花かつお)／しろさけ／干ひじき(アサヒ釜、乾)／焼き竹輪／油揚げ／ロースハム	ほうれんそう／生しいたけ(菌床栽培、生)／にんじん／きゅうり／いちご	牛乳 メロンパン 果物(いちご) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	455 kcal 23.5 g 15.5 g 2.0 g
25 水	主) キーマカレー 汁) 野菜スープ 副) チキンナゲット 副) 海藻サラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／サラダ油／三温糖／ごま油／ランチパン	牛乳900ml／豚ひき肉／ウィンナー／チキンナゲット／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かまぼこ	玉葱／にんじん／青ピーマン／トマト缶詰(ホ-ル)／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／バナナ	麦茶 ◆ランチパン 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	497 kcal 20.4 g 20.0 g 2.1 g
26 木	主) ご飯 汁) 味噌汁(人参・キャベツ) 菜) 菊花焼売 副) 大根のコンソメ煮 副) わかめとしらすの酢の物	水稲穀粒(精白米)／中華めん(ゆで)／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／しゅうまいの皮／かたくり粉／三温糖	牛乳1L／豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／しらす干し(半乾燥品)／油揚げ	キャベツ／にんじん／ブロッコリーもやし／玉葱／ねぎ／たけのこ(ゆで)／しょうが／清見オレンジ	麦茶 ◆きつねごはん 清見オレンジ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	556 kcal 23.5 g 15.4 g 1.7 g
27 金	主) ロールパン 汁) コーンポタージュ 菜) 鶏肉の唐揚げ 副) 青のりポテト 副) スパゲティサラダ	ロールパン／とうもろこし缶詰(クリーム)／薄力粉／サフラワー油／じゃがいも／サラダ油／マカロニ・スパゲティ／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／牛乳1L／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／あおのり／ロースハム／ヨーグルト	きゅうり	麦茶 ◆塩にぎり ヨーグルト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	517 kcal 18.7 g 19.3 g 3.1 g
28 土	主) ロールパン 汁) 白菜とベーコンのスープ 菜) 鮭のムニエル 副) コーンサラダ	ロールパン／薄力粉／有塩バター／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／ベーコン／しろさけ／かつお加工品(かつお節)	はくさい／玉葱／キャベツ／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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	449 kcal 20.4 g 16.3 g 2.0 g
30 月	主) ご飯 汁) 和風カレースープ 菜) 鶏スティックの煮付け 副) にんじんしりしり 副) キャベツとツナのサラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／ごま油／白ごま(すり)／小町麩／有塩バター／上白糖	牛乳900ml／豚小間／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／たまご／ツナチャンク／きな粉(大豆)	にんじん／玉葱／ほうれんそう／しょうが／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 ミルクパン 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	488 kcal 19.8 g 22.5 g 1.2 g
31 火	主) 牛乳パン 汁) ジュリアンヌスープ 菜) ひれかつ 副) ブロッコリーのマヨ焼き 副) マカロニサラダ	牛乳パン／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／ノンエッグマヨネーズ／マカロニ／チョコ抜きパン	牛乳1L／ベーコン／豚ひれ／ロースハム	にんじん／キャベツ／だいこん／玉葱／セロリ／ブロッコリー／きゅうり／バナナ	牛乳 きなこ麩 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	470 kcal 20.2 g 19.2 g 2.5 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 脂 質	461 kcal 16.6 g	たんぱく質 食塩相当量	19.1 g 2.1 g