

令和8年

4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		エネルギー	たんぱく質
水	主) ご飯 汁) すまし汁(豆腐・手毬麩) 菜) 鯖の西京焼き 副) 筑前煮 副) ミモザサラダ	水稲穀粒(精白米)／手まり麩／三温糖／さといも／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ／プレミックス粉(ホットケーキ用)／メープルシロップ	牛乳1L／絹ごし豆腐／鰹節(花かつお)／さわら／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／たまご	にんじん／ごぼう／れんこん／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 たんぱく質	521 kcal 22.8 g
	脂質 食塩相当量	16.1 g 1.3 g					
木	主) ご飯 汁) 味噌汁(玉葱・わかめ) 菜) ハンバーグ 副) 切干し大根の煮付け 副) ブロッコリーのおかか和え	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／三温糖／マシュマロ／有塩バター／コーンフレーク／豆乳ロール	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／鶏若鶏肉ひき肉／かつお加工品(かつお節)／牛乳1L	玉葱／にんじん／切干しだいこん／ブロッコリー／バナナ	牛乳 豆乳ロール 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質	561 kcal 22.5 g
	脂質 食塩相当量	20.1 g 1.9 g					
金	主) ご飯 汁) 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 菜) 鶏肉の唐揚げ 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)／薄力粉／サフラワー油／白ごま(いり)／三温糖／サラダ油／ごま油／サンドイッチ食パン／有塩バター	牛乳900ml／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)	キャベツ／れんこん／にんじん／ほうれん草／う／バナナ	牛乳 ◆バターサンド 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質	444 kcal 16.6 g
	脂質 食塩相当量	18.5 g 2.0 g					
土	主) ロールパン 汁) オニオンスープ 菜) 魚の味噌マヨネーズ焼き 副) さつまいもサラダ	コッペパン／さつまいも／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／プロセスチーズ／めかじき／かつお加工品(かつお節)	玉葱／きゅうり／にんじん／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	473 kcal 22.4 g
	脂質 食塩相当量	16.3 g 2.4 g					
月	主) ご飯 汁) 若竹汁 菜) 鯖の照り焼き 副) かぼちゃの含煮 副) ブロッコリーのごま味噌和え	水稲穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(いり)／サンドイッチ食パン／上白糖／有塩バター	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鰹節(花かつお)／さわら／スライスチーズ	たけのこ(ゆで)／しょうが／西洋かぼちゃ／ブロッコリー／にんじん／バナナ	牛乳 ◆チーズトースト 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質	537 kcal 27.0 g
	脂質 食塩相当量	19.0 g 2.6 g					
火	主) ご飯 汁) ほうとう風味噌汁 菜) ひじき団子の甘酢あんかけ 副) さつまいもの甘煮 副) ほうれん草のナムル	水稲穀粒(精白米)／うどん(ゆで)／かたくち粉／三温糖／さつまいも／上白糖／ごま油／白ごま(すり)／ランチパン	牛乳900ml／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／干ひじき(ステルス釜、乾)／刻みのり／ウィンナー	西洋かぼちゃ／玉葱／にんじん／ほうれん草／ねぎ／しょうが／ブロッコリー／バナナ	牛乳 ◆コッペパン 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質	588 kcal 22.1 g
	脂質 食塩相当量	17.5 g 1.9 g					
水	主) 牛乳パン 汁) 野菜スープ 菜) マカロニグラタン 副) 青のりポテト 副) アスパラサラダ	牛乳パン／マカロニ／薄力粉／有塩バター／じゃがいも／サラダ油／白ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／ウィンナー／豚小間／ピザ用チーズ／あおのり	玉葱／にんじん／キャベツ／アスパラガス／きゅうり／清見オレンジ	牛乳 ◆塩おにぎり 清見オレンジ 牛乳	エネルギー たんぱく質	448 kcal 16.8 g
	脂質 食塩相当量	21.2 g 2.0 g					
木	主) ご飯 汁) 白菜とベーコンのスープ 菜) 麻婆豆腐 副) ごぼうの胡麻よごし 副) チョレギサラダ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／三温糖／かたくち粉／黒ごま(いり)／豆乳ロール	牛乳900ml／ベーコン／木綿豆腐／豚ひき肉／刻みのり	はくさい／玉葱／ねぎ／にんじん／にんにく(りん茎)／しょうが／ごぼう／キャベツ／きゅうり／バナナ	麦茶 ロールパン 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質	402 kcal 13.3 g
	脂質 食塩相当量	11.0 g 1.9 g					
金	主) 御飯 汁) 味噌汁(なめこ・豆腐) 菜) 焼鮭 副) 大根とツナの煮付け 副) ポテトサラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ／サンドイッチ食パン	牛乳900ml／油揚げ／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／甘塩鮭／まぐろ缶詰(油漬)／ローズハム	なめこ／だいこん／きゅうり／にんじん／ブルーベリー(ジャム)	牛乳 ◆ブルーベリージャムサンド 果物(でこぼん) 牛乳	エネルギー たんぱく質	456 kcal 21.7 g
	脂質 食塩相当量	15.1 g 2.3 g					
土	主) ロールパン 汁) チキンスープ 菜) 鶏肉の照焼き 副) キャベツの塩昆布和え	ロールパン／とうもろこし缶詰(クリーム)／かたくち粉／三温糖／ごま油／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／鶏小間／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／塩昆布／わかめご飯の素	にんじん／えのきたけ／ほうれん草／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	459 kcal 17.5 g
	脂質 食塩相当量	18.3 g 1.8 g					
月	主) ご飯 汁) わかめの和風スープ 菜) 豆腐入り松風焼き 副) 大根のコンソメ煮 副) 白菜の刻みのりサラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／パン粉(乾燥)／白ごま(いり)／サラダ油／ごま油／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)／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／しらす干し(半乾燥品)／刻みのり／たまご	にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／だいこん(りん茎)／しょうが／はくさい／バナナ／清見オレンジ	牛乳 ◆パウンドケーキ 清見オレンジ 牛乳	エネルギー たんぱく質	520 kcal 18.9 g
	脂質 食塩相当量	21.9 g 1.7 g					
火	主) パンズパン 汁) コーンポタージュ 菜) 鮭フライ 副) 華風きゅうり 副) ポイルサラダ	パンズパン／とうもろこし缶詰(クリーム)／薄力粉／パン粉(乾燥)／サフラワー油／三温糖／ごま油／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／牛乳1L／しろさけ／油揚げ	きゅうり／キャベツ／にんじん／バナナ	麦茶 ◆きつねおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質	552 kcal 22.3 g
	脂質 食塩相当量	17.5 g 2.7 g					
水	主) ご飯 汁) すまし汁(豆腐・手毬麩) 菜) 鯖の西京焼き 副) 筑前煮 副) ミモザサラダ	水稲穀粒(精白米)／手まり麩／三温糖／さといも／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ／プレミックス粉(ホットケーキ用)／メープルシロップ	牛乳1L／絹ごし豆腐／鰹節(花かつお)／さわら／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／たまご	にんじん／ごぼう／れんこん／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 たんぱく質	521 kcal 22.8 g
	脂質 食塩相当量	16.1 g 1.3 g					
木	主) ご飯 汁) 味噌汁(玉葱・わかめ) 菜) ハンバーグ 副) 切干し大根の煮付け 副) ブロッコリーのおかか和え	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／三温糖／マシュマロ／有塩バター／コーンフレーク／豆乳ロール	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／鶏若鶏肉ひき肉／かつお加工品(かつお節)／牛乳1L	玉葱／にんじん／切干しだいこん／ブロッコリー／バナナ	牛乳 豆乳ロール 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質	561 kcal 22.5 g
	脂質 食塩相当量	20.1 g 1.9 g					
金	主) ご飯 汁) 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 菜) 鶏肉の唐揚げ 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)／薄力粉／サフラワー油／白ごま(いり)／三温糖／サラダ油／ごま油／サンドイッチ食パン／有塩バター	牛乳900ml／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)	キャベツ／れんこん／にんじん／ほうれん草／う／バナナ	牛乳 ◆バターサンド 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー たんぱく質	444 kcal 16.6 g
	脂質 食塩相当量	18.5 g 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		
18 土	主) ロールパン 汁) オニオンスープ 菜) 魚の味噌マヨネーズ焼き 副) さつまいもサラダ	コッペパン/さつまいも/ノンエッグマヨネーズ/水稲穀粒(精白米)	牛乳1L/プロセスチーズ/めかじき/かつお加工品(かつお節)	玉葱/きゅうり/にんじん/バナナ	牛乳 ◆おかかおにぎり 果物(バナナ)	エネルギー 473 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.4 g
20 月	主) ご飯 汁) すまし汁(わかめ・ねぎ) 菜) 鯖の照り焼き 副) かぼちゃの含煮 副) ブロッコリーのごま味噌和え	水稲穀粒(精白米)/三温糖/白ごま(いり)/サンドイッチ食パン/上白糖/有塩バター	牛乳900ml/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/鯉節(花かつお)/さわら/スライスチーズ	しょうが/西洋かぼちゃ/ブロッコリー/にんじん/バナナ	牛乳 ◆チーズトースト 果物(バナナ)	エネルギー 537 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.6 g
21 火	主) ご飯 汁) ほうとう風味噌汁 菜) ひじき団子の甘酢あんかけ 副) さつまいもの甘煮 副) ほうれん草のナムル	水稲穀粒(精白米)/うどん(ゆで)/かたくり粉/三温糖/さつまいも/上白糖/ごま油/白ごま(すり)/ランテパン	牛乳900ml/豚小間/かたくちいわし(煮干し)/豚ひき肉/干ひじき(ステンレス釜、乾)/刻みのり/ウィンナー	西洋かぼちゃ/玉葱/にんじん/ほうれん草/うねぎ/しょうが/グロックマツパ/もやし/バナナ	牛乳 ◆コッペパン 果物(バナナ)	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.9 g
22 水	主) 牛乳パン 汁) 野菜スープ 菜) マカロニグラタン 副) 青のりポテト 副) アスパラサラダ	牛乳パン/マカロニ/薄力粉/有塩バター/じゃがいも/サラダ油/白ごま(いり)/水稲穀粒(精白米)	牛乳1L/ウィンナー/鶏小間/ピザ用チーズ/あおのり	玉葱/にんじん/キャベツ/アスパラガス/きゅうり/清見オレンジ	牛乳 ◆塩おにぎり 清見オレンジ	エネルギー 448 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.0 g
23 木	菜) ご飯 汁) 白菜とベーコンのスープ 菜) 麻婆豆腐 副) ごぼうの胡麻よごし 副) チョレギサラダ	水稲穀粒(精白米)/ごま油/三温糖/かたくり粉/黒ごま(いり)/豆乳ロール	牛乳900ml/ベーコン/木綿豆腐/豚ひき肉/刻みのり	はくさい/玉葱/ねぎ/にんじん/にんにく(りん茎)/しょうが/ごぼう/キャベツ/きゅうり/バナナ	麦茶 ロールパン 果物(バナナ)	エネルギー 402 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 1.9 g
24 金	主) 御飯 汁) 味噌汁(なめこ・豆腐) 菜) 焼鮭 副) 大根とツナの煮付け 副) ポテトサラダ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/じゃがいも/ノンエッグマヨネーズ/サンドイッチ食パン	牛乳900ml/油揚げ/絹ごし豆腐/かたくちいわし(煮干し)/甘塩鮭/まぐろ缶詰(油漬)/レークイト/ロースハム	なめこ/だいこん/きゅうり/にんじん/ブルーベリー(ジャム)	牛乳 ◆ブルーベリージャムサンド 果物(でこぼん)	エネルギー 456 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 2.3 g
25 土	主) ロールパン 汁) チキンスープ 菜) 鶏肉の照焼き 副) キャベツの塩昆布和え	ロールパン/とうもろこし缶詰(クリーム)/かたくり粉/三温糖/ごま油/水稲穀粒(精白米)	牛乳1L/鶏小間/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/塩昆布/わかめご飯の素	にんじん/えのきたけ/ほうれん草/キャベツ/バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ)	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.8 g
27 月	主) ご飯 汁) わかめの和風スープ 菜) 豆腐入り松風焼き 副) 大根のコンソメ煮 副) 白菜の刻みのりサラダ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/パン粉(乾燥)/白ごま(いり)/サラダ油/ごま油/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)/豚小間/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉ひき肉/木綿豆腐/しらす干し(半乾燥品)/刻みのり/たまご	にんじん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/だいこん/はくさい/バナナ/清見オレンジ	牛乳 ◆パウンドケーキ 清見オレンジ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 1.7 g
28 火	主) バンズパン 汁) コーンポタージュ 菜) 鮭フライ 副) 華風きゅうり 副) ポイルサラダ	バンズパン/とうもろこし缶詰(クリーム)/薄力粉/パン粉(乾燥)/サフラワー油/三温糖/ごま油/ノンエッグマヨネーズ/水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml/牛乳1L/しろさけ/油揚げ	きゅうり/キャベツ/にんじん/バナナ	麦茶 ◆きつねおにぎり 果物(バナナ)	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.7 g
30 木	主) ご飯 汁) 味噌汁(玉葱・わかめ) 菜) ハンバーグ 副) 切干し大根の煮付け 副) ブロッコリーのおかか和え	水稲穀粒(精白米)/パン粉(乾燥)/三温糖/マンシュマロ/有塩バター/コーンフレーク/豆乳ロール	牛乳900ml/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かたくちいわし(煮干し)/豚ひき肉/鶏若鶏肉ひき肉/かつお加工品(かつお節)/牛乳1L	玉葱/にんじん/切干しだいこん/ブロッコリー/バナナ	牛乳 豆乳ロール 果物(バナナ)	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.9 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー 499 kcal 脂 質 17.8 g	タンパク質 20.4 g 食塩相当量 2.0 g

主)…主食 汁)…汁物 菜)…主菜 副)…副菜