

令和8年

4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			
1 水	主)せきはん 汁)すましじる 菜)さわらのさいきょうやき 副)ちくぜんに 副)みもぎさらだ 果)きよみおれんじ	もち米/水稲穀粒(精白米) /黒ごま(いり)/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(お け用)/メープルシロップ	ささげ(乾) / 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/牛乳1L	にんじん/ごぼう/れ んこん/きゅうり/清 見オレンジ	ぎゅうにゅう ◆ほっとけーき	1杯分 - 553 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.6 g	
2 木	主)ごぼん 汁)みそしる 菜)はんぱーぐ 副)きりぼしだいこんのにつけ 副)ぶろっこりーのおかかあえ 果)ばなな	水稲穀粒(精白米)/パン 粉(乾燥)/三温糖/ マシュマロ/有塩パ ター/コーンフレーク	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	ぎゅうにゅう ◆ましゆまるおこし	1杯分 - 565 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.4 g	
3 金	主)ごぼん 汁)みそしる 菜)とりにくのからあげ 副)れんこんのきんぴら 副)ほうれんそうのごまあえ 果)いちご	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/有塩パ ター	油揚げ/かたくちいわ し(煮干し)/鶏若鶏肉 モモ(皮付き)/牛乳 900ml/きな粉(大豆)	キャベツ/れんこん/ にんじん/ほうれんそ う/いちご	ぎゅうにゅう ◆きなこさんど	1杯分 - 561 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 24.6 g 食塩相当量 2.6 g	
4 土	主)ちーずばん 汁)おにおんすーぶ 菜)さかなのみそまよねーずやき 副)さつまいもさらだ 果)ばなな	コッパン/さつまい も/ノンエッグマヨ ネーズ/水稲穀粒(精 白米)	プロセスチーズ/めか じき/牛乳/かつお加 工品(かつお節)	玉葱/きゅうり/にん じん/バナナ	ぎゅうにゅう ◆おかかおにぎり	1杯分 - 535 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 3.0 g	
6 月	主)ごぼん 汁)わかたけじる 菜)さわらのてりやき 副)かぼちゃのふくめに 副)ぶろっこりーのごまみそあえ 果)いちご	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	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/ロースハム /牛乳1L/たまご	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/いちご/あんぱん まんスイートりんご	りんごじゅーず ◆くろつくむっしゅ	1杯分 - 573 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 3.2 g	
7 火	主)ほうとうどん 菜)ひじきだんごのあまずあんかけ 副)さつまいものあまに 副)ほうれんそうのなむる 果)ばなな	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 ンチパン	豚小間/かたくちいわ し(煮干し)/豚ひき肉 /干ひじき(アールスメ ン)/刻みのり/牛乳 900ml/ウインナー	西洋かぼちゃ/玉葱/ にんじん/ほうれんそ う/ねぎ/しょうが/ ブロッコリー/まやし/ バナナ	ぎゅうにゅう ◆ほっとどつぐ	1杯分 - 560 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.2 g	
8 水	主)ぎゅうにゅうばん 汁)やさいすーぶ 菜)まかににぐらたん 副)あおのりぼてと 副)あすばらさらだ 果)きよみおれんじ	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)/蒸し中華めん	ウインナー/鶏小間/ 牛乳1L/ビザ用チー ズ/あおのり/なると /豚ひき肉	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 /あさつき	ぎゅうにゅう ◆そばめし	1杯分 - 554 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 2.9 g	
9 木	主)ごぼん 汁)はくさいとベーこんのすーぶ 菜)まーぼーどふ 副)ごぼうのごまよごし 副)ちよれぎさらだ 果)ばなな	水稲穀粒(精白米)/ご ま油/三温糖/かたく り粉/黒ごま(いり) /パイ皮/グラニュー 糖/あんずジャム(高 糖度)	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/り んご	むぎちや ◆あつぷるばい	1杯分 - 557 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.4 g	
10 金	主)ごぼん 汁)みそしる 菜)やきさけ 副)だいこんとつなのにつけ 副)ぼてとさらだ 果)でこぼん	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	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/缶詰)/ ロースハム/牛乳 900ml	にんじん/なめこ/だ いこん/きゅうり/ブ ルーベリー(ジャム)	ぎゅうにゅう ◆ぶるーべりーじゃむさんど	1杯分 - 550 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 3.3 g	
11 土	主)こーんぼん 汁)ちきんすーぶ 菜)とりにくのてりやき 副)きゃべつのおこんぶあえ 果)ばなな	ロールパン/とうもろ こし缶詰(ホム)/かた くり粉/三温糖/ごま 油/水稲穀粒(精白米)	鶏小間/鶏若鶏肉モ モ(皮付き)/塩昆布/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 - 552 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.2 g	
13 月	主)いそうどん 菜)とうふいりまつかぜやき 副)だいこんのこんそめに 副)はくさいのきざみのりさらだ 果)きよみおれんじ	うどん(ゆで)/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	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/牛乳900ml/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/清見オレンジ /バナナ	ぎゅうにゅう ◆ばななぼうんどけーき	1杯分 - 553 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 2.4 g	
14 火	主)ばんずばん 汁)こーんぼたーじゅ 菜)さけふらい 副)かふうきゅうり 副)ぼいるさらだ 果)ばなな	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 ラダ油/三温糖/ごま 油/ノンエッグマヨネ ーズ/水稲穀粒(精白 米)	鶏小間/鶏若鶏肉モ モ(皮付き)/塩昆布/牛 乳/わかめご飯の素	きゅうり/キャベツ/ にんじん/バナナ	むぎちや ◆いなりずし	1杯分 - 595 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 3.4 g	
15 水	主)ごぼん 汁)すましじる 菜)さわらのさいきょうやき 副)ちくぜんに 副)みもぎさらだ 果)きよみおれんじ	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 (おけ用)/メープルシ ロップ	ささげ(乾) / 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/牛乳1L	にんじん/ごぼう/れ んこん/きゅうり/清 見オレンジ	ぎゅうにゅう ◆ほっとけーき	1杯分 - 553 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.6 g	
16 木	主)ごぼん 汁)みそしる 菜)はんぱーぐ 副)きりぼしだいこんのにつけ 副)ぶろっこりーのおかかあえ 果)ばなな	水稲穀粒(精白米)/パン 粉(乾燥)/三温糖/ マシュマロ/有塩パ ター/コーンフレーク	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	ぎゅうにゅう ◆ましゆまるおこし	1杯分 - 565 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.4 g	
17 金	主)ごぼん 汁)みそしる 菜)とりにくのからあげ 副)れんこんのきんぴら 副)ほうれんそうのごまあえ 果)いちご	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/有塩パ ター	油揚げ/かたくちいわ し(煮干し)/鶏若鶏肉 モモ(皮付き)/牛乳 900ml/きな粉(大豆)	キャベツ/れんこん/ にんじん/ほうれんそ う/いちご	ぎゅうにゅう ◆きなこさんど	1杯分 - 561 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 24.6 g 食塩相当量 2.6 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	
18 土	主) ちーずぱん 汁) おにおんすーぷ 菜) さかなのみそまよねーずやき 副) さつまいもさらだ 果) ばなな	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)	プロセスチーズ／めかじき／牛乳／かつお加工品(かつお節)	玉葱／きゅうり／にんじん／バナナ	ぎゅうにゅう ◆おかかおにぎり	エネルギー たんぱく質	535 kcal 24.4 g	
					脂 質	15.6 g		
					食塩相当量	3.0 g		
20 月	主) ごはん 汁) すましじる 菜) さわらのてりやき 副) かぼちゃのふくめに 副) ぶろっこりーのごまみそあえ 果) いちご	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	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／ロースハム／牛乳1L／たまご	しょうが／西洋かぼちゃ／ブロッコリー／にんじん／いちご／あんぱんまんスイートりん	りんごじゅーす ◆くろつくむっしゅ	エネルギー たんぱく質	573 kcal 27.2 g	
					脂 質	16.7 g		
					食塩相当量	3.2 g		
21 火	主) ほうとううどん 菜) ひじきだんごのあまずあんかけ 副) さつまいものあまに 副) ほうれんそうのなむる 果) ばなな	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)／ランチパン	豚小間／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／干ひじき(アハラ釜、乾)／刻みのり／牛乳900ml／ウィンナー	西洋かぼちゃ／玉葱／にんじん／ほうれんそう／ねぎ／しょうが／ブロッコリー／もやし／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ほっとどっぐ	エネルギー たんぱく質	560 kcal 22.6 g	
					脂 質	18.2 g		
					食塩相当量	2.2 g		
22 水	主) ぎゅうにゅうぱん 汁) やさいすーぷ 菜) まかろにぐらたん 副) あおのりぼてと 副) あすばらさらだ 果) きよみおれんじ	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)／蒸し中華めん	ウィンナー／鶏小間／牛乳1L／ピザ用チーズ／あおのり／なると／豚ひき肉	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／あさつき	ぎゅうにゅう ◆そばめし	エネルギー たんぱく質	554 kcal 19.6 g	
					脂 質	23.9 g		
					食塩相当量	2.9 g		
23 木	主) ごはん 汁) はくさいとべーこんのすーぷ 菜) まいぼーどうふ 副) ごぼうのごまよごし 副) ちよれぎさらだ 果) ばなな	水稲穀粒(精白米)／ごま油／三温糖／かたくり粉／黒ごま(いり)／パイ皮／グラニュー糖／あんずジャム(高糖度)	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／りんご	むぎちゃ ◆あつるばい	エネルギー たんぱく質	557 kcal 13.3 g	
					脂 質	16.3 g		
					食塩相当量	2.4 g		
24 金	主) たけのごはん 汁) みそしる 菜) やきさけ 副) だいきんとつなにつけ 副) ぼてとさらだ 果) でごぼん	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	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7kg缶)／ロースハム／牛乳900ml	たけのこ(ゆで)／にんじん／なめこ／だいきん／きゅうり／ブルーベリー(ジャム)	ぎゅうにゅう ◆ぶるべりーじゃむさんど	エネルギー たんぱく質	550 kcal 28.3 g	
					脂 質	17.1 g		
					食塩相当量	3.3 g		
25 土	主) こーんぱん 汁) ちきんすーぷ 菜) とりにくのてりやき 副) きゃべつのおこんぶあえ 果) ばなな	ロールパン／とうもろこし缶詰(ホム)／かたくり粉／三温糖／ごま油／水稲穀粒(精白米)	鶏小間／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／塩昆布／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 たんぱく質	552 kcal 20.6 g	
					脂 質	20.5 g		
					食塩相当量	2.2 g		
27 月	主) いそうどん 菜) とうふいりまつかぜやき 副) だいきんのこんそめに 副) はくさいのきざみのりさらだ 果) きよみおれんじ	うどん(ゆで)／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	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／牛乳900ml／たまご	にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／だいきん／はくさい／清見オレンジ／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ばななぼうんどけーき	エネルギー たんぱく質	553 kcal 21.0 g	
					脂 質	23.8 g		
					食塩相当量	2.4 g		
28 火	主) ぱんずぱん 汁) こーんぼたーじゅ 菜) さけふらい 副) かふうきゅうり 副) ぼいるさらだ 果) ばなな	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1L／しろさけ／油揚げ	きゅうり／キャベツ／にんじん／バナナ	むぎちゃ ◆いなりずし	エネルギー たんぱく質	595 kcal 24.5 g	
					脂 質	18.1 g		
					食塩相当量	3.4 g		
30 木	主) ごはん 汁) みそしる 菜) はんぱーぐ 副) きりぼしだいきんのにつけ 副) ぶろっこりーのおかかあえ 果) ばなな	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	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	ぎゅうにゅう ◆ましゅまるおこし	エネルギー たんぱく質	565 kcal 21.9 g	
					脂 質	18.3 g		
					食塩相当量	2.4 g		
月 平 均 栄 養 価					エネルギー 脂 質	559 kcal 18.9 g	タンパク質 食塩相当量	22.4 g 2.6 g

主)…主食 汁)…汁物 菜)…主菜 副)…副菜 果)…果物