

令和8年

5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		
1 金	(主) ご飯 (汁) すまし汁(はんぺん小松菜) (菜) ポテトコロケ (副) れんこんのきんぴら (副) ブロッコリーのサラダ	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／とうもろ こし缶詰(ホル)／サラ ダ油／薄力粉／パン粉 (乾燥)／三温糖／ごま 油／豆乳ロール	牛乳900ml／はんぺん ／鰹節(花かつお)／ 豚ひき肉	こまつな／玉葱／れん こん／きゅうり／パナ ナ	麦茶 豆乳ロール 果物(バナナ) 牛乳	17kcal - 444 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.5 g
2 土	(主) ロールパン (汁) キャベツベーコンスープ (菜) 鶏肉の味噌漬け焼き (副) パンプキンサラダ	ロールパン／三温糖／ 白ごま(いり)／ノン エッグマヨネーズ／水 稲穀粒(精白米)	牛乳1L／ベーコン／ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(油漬ルー フ付)／わかめご飯の 素	キャベツ／玉葱／西洋 かぼちゃ／きゅうり／ バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	17kcal - 457 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g
7 木	(主) ご飯 (汁) 味噌汁(キャベツ・わか め) (菜) 麻婆豆腐 (副) 華風きゅうり もやしのナムル	水稲穀粒(精白米)／ご ま油／三温糖／かたく り粉／白ごま(いり) ／蒸しパン粉	牛乳900ml／絹ごし豆 腐／湯通し塩蔵わかめ (塩抜き)／かたくちい わし(煮干し)／木綿豆 腐／豚ひき肉／刻みの り／加糖練乳／牛乳1	玉葱／ねぎ／にら／に んにく(りん茎)／しょ うが／きゅうり／ブ ラックマパもやし／にんじ ん／バナナ	牛乳 ◆蒸しパン 果物(バナナ) 牛乳	17kcal - 468 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.8 g
8 金	(主) ご飯 (汁) 味噌汁(大根・油揚げ) (菜) 焼鮭 (副) 切干大根の煮物 (副) わかめのなめ茸和え	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／プレミックス粉 (わがけ用)／メープル シロップ	牛乳1L／油揚げ／か たくちいわし(煮干し) ／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／	だいこん／にんじん／ 切干しだいこん／きゅ うり／えのきたけ(味 付け瓶詰)／バナナ	牛乳 ◆ホットケーキ 果物(バナナ) 牛乳	17kcal - 469 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.4 g
9 土	(主) 豆乳ロール (汁) 野菜スープ (菜) 魚の味噌マヨネーズ焼き (副) 海藻サラダ	豆乳ロール／三温糖／ サラダ油／ごま油／水 稲穀粒(精白米)	牛乳1L／ウィンナー ／めかじき／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／か に風味かまぼこ／かつ お加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／キャ ベツ／きゅうり／パナ ナ	牛乳 ◆おかかおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	17kcal - 445 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.3 g
11 月	(主) ご飯 (汁) 和風カレースープ (菜) ひじき団子の甘酢あんかけ (副) 青のりポテト (副) いかサラダ	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／じゃがいも ／サラダ油／三温糖／ サフラワー油／ごま油 ／黒ごま(いり)	牛乳900ml／豚小間 ／豚ひき肉／干ひじき(ス テッパ缶、乾)／あお り／いかくん製／塩ざ け	にんじん／玉葱／ほう れんそう／ねぎ／しょ うが／きゅうり／セロ リー／清見オレンジ	牛乳 塩おにぎり 清見オレンジ 牛乳	17kcal - 474 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.9 g
12 火	(主) ご飯 (汁) 味噌汁(なめこ・豆腐) (菜) 鮭のムニエル (副) ブロッコリーのマヨ焼き (副) イタリアンサラダ	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／有塩バター／ノ ンエッグマヨネーズ／ 三温糖／サフラワー油 ／無塩バター／グラ ニュー糖	牛乳1L／絹ごし豆腐 ／かたくちいわし(煮 干し)／しろさけ／ ローズハム／サラダ チーズ／たまご	なめこ／ブロッコリー ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆パウンドケーキ 果物(バナナ) 牛乳	17kcal - 512 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.4 g
13 水	(主) 牛乳パン (汁) ジュリアンヌスープ (菜) 鶏肉の唐揚げ (副) さつまいもの甘煮 (副) マカロニサラダ	牛乳パン／かたくり粉 ／サフラワー油／さつ まいも／上白糖／マカ ロニ／ノンエッグマヨ ネーズ／水稲穀粒(精 白米)	牛乳900ml／ベーコン ／鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／ローズハム	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	麦茶 ◆塩おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	17kcal - 424 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.9 g
14 木	(主) ご飯 (汁) 味噌汁(キャ・豆腐) (菜) 鱈のパン粉焼き (副) ひじきの煮物 (副) ほうれん草のごま和え	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／パン粉(乾燥)／ 白ごま(いり)／牛乳 パン	牛乳1L／豆腐／かた くちいわし(煮干し)／ まあじ／干ひじき(ス テッパ缶、乾)	キャベツ／にんじん／ ほうれんそう／ブ ラックマパもやし／清見オレ ンジ	牛乳 ◆牛乳パン 清見オレンジ 牛乳	17kcal - 441 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.6 g
15 金	(主) ご飯 (汁) すまし汁(豆腐・えのき いも) (菜) ハンバーグ (菜) 大根のコンソメ煮 (副) ポテトサラダ	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／じゃがい も／とうもろこし缶詰 (ホル)／ノンエッグマ ヨネーズ／豆乳ロール	牛乳900ml／絹ごし豆 腐／かたくちいわし (煮干し)／豚ひき肉／ ローズハム	えのきたけ／玉葱／だ いこん／きゅうり／パ ナナ	牛乳 ◆豆乳ロール 果物(バナナ) 牛乳	17kcal - 456 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.0 g
16 土	(主) ロールパン (汁) キャベツベーコンスープ (菜) 鶏肉の味噌漬け焼き (副) パンプキンサラダ	ロールパン／三温糖／ 白ごま(いり)／ノン エッグマヨネーズ／水 稲穀粒(精白米)	牛乳1L／ベーコン／ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(油漬ルー フ付)／わかめご飯の 素	キャベツ／玉葱／西洋 かぼちゃ／きゅうり／ バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	17kcal - 457 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g
18 月	(主) コッペパン (汁) わかめスープ (菜) 鶏肉の照焼き (副) アスパラベーコン炒め (副) さつまいもサラダ	コッペパン／有塩バ ター／かたくり粉／三 温糖／さつまいも／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)	牛乳900ml／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／鶏 若鶏肉モモ(皮付き)／ ベーコン	ねぎ／アスパラガス／ きゅうり／にんじん／ バナナ	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	17kcal - 427 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 2.0 g
19 火	(主) カレーライス (汁) チキンスープ (副) マカロニケチャップ和え (副) キャベツかにかまサラダ	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／かたくり 粉／マカロニ／白ごま (すり)／ノンエッグ マヨネーズ／ロールパ ン	牛乳1L／豚小間／鶏 小間／かに風味かまぼ こ	にんじん／玉葱／えの きたけ／ほうれんそ う／干し椎茸／キャベツ ／きゅうり／清見オレ ンジ	牛乳 ◆ロールパン 果物(オレンジ) 牛乳	17kcal - 513 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 2.4 g
20 水	(主) ご飯 (汁) わかめの和風スープ (菜) 豆腐入り松風焼き (副) かぼちゃの含煮 (副) キャベツとツナのサラダ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／パン粉(乾燥)／ 白ごま(いり)／ごま 油	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／ツナ ちゃんく／牛乳1L／	にんじん／玉葱／干し 椎茸／ねぎ／西洋かぼ ちゃ／キャベツ／きゅ うり／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	17kcal - 456 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.4 g
21 木	(主) ご飯 (汁) 味噌汁(キャベツ・わか め) (菜) 麻婆豆腐 (副) 華風きゅうり もやしのナムル	水稲穀粒(精白米)／ご ま油／三温糖／かたく り粉／白ごま(いり) ／蒸しパン粉	牛乳900ml／絹ごし豆 腐／湯通し塩蔵わかめ (塩抜き)／かたくちい わし(煮干し)／木綿豆 腐／豚ひき肉／刻みの り／加糖練乳／牛乳1	玉葱／ねぎ／にら／に んにく(りん茎)／しょ うが／きゅうり／ブ ラックマパもやし／にんじ ん／バナナ	牛乳 ◆蒸しパン 果物(バナナ) 牛乳	17kcal - 468 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.8 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		
22 金	(主) ご飯 (汁) 味噌汁 (大根・油揚げ) (菜) 焼鮭 (副) 切干大根の煮物 (副) わかめのなめ豆和え	水稲穀粒(精白米)／三温糖／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／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／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／たまご	だいこん／にんじん／切干しだいこん／きゅうり／えのきたけ(味付け瓶詰)／バナナ	牛乳 ◆ホットケーキ 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.4 g
23 土	(主) 豆乳ロール (汁) 野菜スープ (菜) 魚の味噌マヨネーズ焼き (副) 海藻サラダ	豆乳ロール／三温糖／サラダ油／ごま油／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／ウィンナー／めかじき／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かまぼこ／かつお加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／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 445 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.3 g
25 月	(主) ご飯 (汁) 和風カレースープ (菜) ひじき団子の甘酢あんかけ (副) 青のりポテト (副) いかサラダ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／じゃがいも／サラダ油／三温糖／サフラワー油／ごま油／黒ごま(いり)	牛乳900ml／豚小間／豚ひき肉／干ひじき(スフレ釜、乾)／あおのり／いかくん製／塩づけ	にんじん／玉葱／ほうれんそう／ねぎ／しょうが／きゅうり／セロリ／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 474 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.9 g
26 火	(主) ご飯 (汁) 味噌汁 (なめこ・豆腐) (菜) 鮭のムニエル (副) ブロッコリーのマヨ焼き (副) イタリアンサラダ	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／有塩バター／ノンエッグマヨネーズ／三温糖／サフラワー油／無塩バター／グラニュー糖	牛乳1L／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／しろさけ／ロースハム／サラダチーズ／たまご	なめこ／ブロッコリー／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆パウンドケーキ 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.4 g
27 水	(主) 牛乳パン (汁) ジュリアンヌスープ (菜) 鶏肉の唐揚げ (副) さつまいもの甘煮 (副) マカロニサラダ	牛乳パン／かたくり粉／サフラワー油／さつまいも／上白糖／マカロニ／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム	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 ◆塩おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 424 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.9 g
28 木	(主) ご飯 (汁) 味噌汁 (キャ・豆腐) (菜) 鮭のパン粉焼き (副) ひじきの煮物 (副) ほうれん草のごま和え	水稲穀粒(精白米)／三温糖／パン粉(乾燥)／白ごま(いり)／牛乳パン	牛乳1L／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／まあじ／干ひじき(スフレ釜、乾)	キャベツ／にんじん／ほうれんそう／ブロッコリー／もやし／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 441 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.6 g
29 金	(主) ご飯 (汁) すまし汁 (豆腐・えのき) (菜) ハンバーグ (菜) 大根のコンソメ煮 (副) ポテトサラダ	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホル)／ノンエッグマヨネーズ／豆乳ロール	牛乳900ml／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／ロースハム	えのきたけ／玉葱／だいこん／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆豆乳ロール 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.0 g
30 土	(主) ロールパン (汁) キャベツベークンスープ (菜) 鶏肉の味噌漬け焼き (副) パンプキンサラダ	ロールパン／三温糖／白ごま(いり)／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬缶詰)／わかめご飯の素	キャベツ／玉葱／西洋かぼちゃ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.8 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 460 kcal 脂 質 15.9 g タンパク質 18.9 g 食塩相当量 1.8 g