

令和8年

7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	ひやしちゅうか おにおんすーぶ とりにくのおれんじやき とうがのみそがけ さつまいもさらだ すいか	中華めん(ゆで)／三温糖／ごま油／マーマレード(高糖度)／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	かに風味かまぼこ／ボンレスハム／たまご／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳900ml／塩昆布	きゅうり／ﾌﾞﾗｯｸﾊﾞｯﾊﾞもやし／玉葱／にんにく(りん茎)／しょうが／とうが／にんじん／小玉すいか	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶてんかすにぎ	1杯分 - 530 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 3.6 g	
2 木	ごはん たまごすーぶ まーぼーどうふ こーんそてー きゅうりのしらすあえ めろん	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／ごま油／三温糖／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／有塩バター／サンドイッチ食パン／薄力粉／パン粉(乾)	たまご／木綿豆腐／豚ひき肉／しらす干し(半乾燥品)／牛乳1L／ロースハム	玉葱／ねぎ／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／キャベツ／メロン(温室)	ぎゅうにゅう ◆はむかつさんど	1杯分 - 522 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 3.2 g	
3 金	ふりかけごはん みそしる とりにくのからあげ だいこんのこんそめ煮 まかにさらだ おれんじ	水稲穀粒(精白米)／ふりかけ／薄力粉／サフラワー油／マカロニ／ノンエッグマヨネーズ／食パン(市販品)／とうもろこし缶詰(ホ-)	絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／牛乳900ml／ピザ用チーズ	ねぎ／だいこん／きゅうり／パレンシアオレンジ／玉葱／青ピーマン	ぎゅうにゅう ◆びざとーすと	1杯分 - 587 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 23.7 g 食塩相当量 3.2 g	
4 土	ちーすばん きゃべつべーこんすーぶ さかなのみそまよねーず かつぺりーにさらだ ばなな	コッペパン／カップリーニスバゲティー／三温糖／ごま油／水稲穀粒(精白米)	プロセスチーズ／ベーコン／めかじき／ロースハム／牛乳／わかめご飯の素	キャベツ／玉葱／きゅうり／にんじん／バナナ	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	1杯分 - 590 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 3.0 g	
6 月	たこらいす やさいすーぶ ちきんなげつと まかにそてー かいそうさらだ すいか	水稲穀粒(精白米)／三温糖／サラダ油／マカロニ／ごま油／食パン(市販品)／有塩バター／グラニュー糖	豚ひき肉／プロセスチーズ／ウィンナー／チキンナゲット／あおのり／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／レタス／キャベツ／きゅうり／小玉すいか	むぎちや ◆しゅがーとーすと	1杯分 - 592 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 27.4 g 食塩相当量 2.8 g	
7 火	たなばたそうめん かきあげ かふうきゅうり いんげんごままよねーず すいか	そうめん・ひやむぎ(乾)／麩／さつまいも／薄力粉／サラダ油／三温糖／ごま油／白ごま(いり)／こぶたグレイゼリー／塩せん	たまご／かたくちいわし(煮干し)／さくらえび(煮干し)／サラダチーズ／牛乳1L	オクラ／にんじん／玉葱／きゅうり／さやいんげん／小玉すいか	ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー せんべい	1杯分 - 538 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 3.3 g	
8 水	なつやさいかれーらいす まかにすーぶ ごぼうのごまよごし れいしやぶちゅうかさらだ めろん	水稲穀粒(精白米)／ABCマカロニ／黒ごま(いり)／三温糖／ごま油／食パン(市販品)／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／とうもろこ	豚小間／豚ロース(赤肉)／牛乳900ml／ベーコン／パルメザンチーズ	なす／トマト／玉葱／さやいんげん／赤ピーマン／ズッキーニ／キャベツ／ごぼう／きゅうり／ﾌﾞﾗｯｸﾊﾞｯﾊﾞもやし／にんじん／メ	ぎゅうにゅう ◆すいーとこーんぴざ	1杯分 - 518 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 3.2 g	
9 木	ぎゅうにゅうばん じゅりあんぬすーぶ ちきんふれーくやき あおのりぼてと すばげていさらだ おれんじ	牛乳パン／パン粉(半生)／コーンフレーク／じやがいも／サラダ油／マカロニ・スパゲッティ／水稲穀粒(精白米)／三温糖	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／油揚げ	にんじん／キャベツ／だいこん／玉葱／セロリー／きゅうり／パレンシアオレンジ	むぎちや ◆いなりずし	1杯分 - 591 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 25.2 g 食塩相当量 3.7 g	
10 金	ごはん みそしる やきさけ きりぼしだいこんのにつけ わかめのなめ茸あえ ばなな	水稲穀粒(精白米)／三温糖／ごま油／とうもろこし	油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／甘塩鮭／鶏若鶏肉ひき肉	だいこん／にんじん／切干しだいこん／きゅうり／バナナ／あんぱんまんスイートりん	りんごじゅーず ◆ゆでとうもろこし	1杯分 - 484 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 2.3 g	
11 土	こーんばん まかにすーぶ たんどりーちきん ひじきのさらだ ばなな	ロールパン／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／ABCマカロニ／三温糖／ごま油／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／明治ブルガリアヨーグルト／干ひじき(ｽﾌﾟﾗｲﾝ釜、乾)／かに風味かまぼこ／牛乳1L／塩昆布	玉葱／キャベツ／にんにく(りん茎)／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶおにぎり	1杯分 - 496 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.8 g	
13 月	ごはん すましじる さけのさいきょうやき さつまいものあまに きゃべつのおこんぶあえ ばなな	水稲穀粒(精白米)／三温糖／さつまいも／上白糖／ごま油／豆腐ドーナツ	絹ごし豆腐／鰹節(花かつお)／しるさけ／塩昆布／牛乳900ml	えのきたけ／キャベツ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう とうふどーなつ	1杯分 - 568 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g	
14 火	こっぺばん ちきんすーぶ しろみざかなふらい ずっきーにのそてー ぼいるさらだ おれんじ	コッペパン／有塩バター／かたくり粉／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／水稲穀粒(精白米)／ごま油／ごま(いり)	鶏小間／めかじき／豚ひき肉／たまご	にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／干し椎茸／ズッキーニ／キャベツ／パレンシアオレンジ	むぎちや ◆びびんばふうおにぎり	1杯分 - 594 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 2.8 g	
15 水	ひやしちゅうか おにおんすーぶ とりにくのおれんじやき とうがのみそがけ さつまいもさらだ すいか	中華めん(ゆで)／三温糖／ごま油／マーマレード(高糖度)／さつまいも／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)	かに風味かまぼこ／ボンレスハム／たまご／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳900ml／塩昆布	きゅうり／ﾌﾞﾗｯｸﾊﾞｯﾊﾞもやし／玉葱／にんにく(りん茎)／しょうが／とうが／にんじん／小玉すいか	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶてんかすにぎ	1杯分 - 530 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 4.0 g	
16 木	ごはん たまごすーぶ まーぼーどうふ こーんそてー きゅうりのしらすあえ めろん	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／ごま油／三温糖／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／有塩バター／サンドイッチ食パン／薄力粉／パン粉(乾)	たまご／木綿豆腐／豚ひき肉／しらす干し(半乾燥品)／牛乳1L／ロースハム	玉葱／ねぎ／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／キャベツ／メロン(温室)	ぎゅうにゅう ◆はむかつさんど	1杯分 - 522 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 3.2 g	
17 金	ふりかけごはん みそしる とりにくのからあげ だいこんのこんそめ煮 まかにさらだ おれんじ	水稲穀粒(精白米)／ふりかけ／薄力粉／サフラワー油／マカロニ／ノンエッグマヨネーズ／食パン(市販品)／とうもろこし缶詰(ホ-)	絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／牛乳900ml／ピザ用チーズ	ねぎ／だいこん／きゅうり／パレンシアオレンジ／玉葱／青ピーマン	ぎゅうにゅう ◆びざとーすと	1杯分 - 587 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 23.7 g 食塩相当量 3.2 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	ちーずぱん きゃべつぺーこんすーぶ さかなのみそまよねーずや かつぺりーにさらだ ばなな	コッペパン／カップ リーニスバゲティー／ 三温糖／ごま油／水稲 穀粒(精白米)	プロセスチーズ／ペー コン／めかじき／ロー スハム／牛乳／わかめ ご飯の素	キャベツ／玉葱／きゅ うり／にんじん／パナ ナ	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	エネルギー 590 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 3.0 g
21 火	たこらいす やさいすーぶ ちきんなげつと まかにそてー かいそうさらだ すいか	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／サラダ油／マカ ロニ／ごま油／食パン (市販品)／有塩パ ター／グラニュー糖	豚ひき肉／プロセス チーズ／ウィンナー／ チキンゲット／あお のり／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／レタ ス／キャベツ／きゅう り／小玉すいか	むぎちゃ ◆しゅがーとーすと	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 27.4 g 食塩相当量 2.8 g
22 水	なつやさいかれーらいす まかにすーぶ ごぼうのごまよごし れいしゃぶちゅうかさだ めろん	水稲穀粒(精白米)／ ABCマカロニ／黒ごま (いり)／三温糖／ご ま油／食パン(市販 品)／とうもろこし缶 詰(クリーム)／とうもろこ し缶詰(生)	豚小間／豚ロース(赤 肉)／牛乳900ml／ペー コン／パルメザンチー ズ	なす／トマト／玉葱／ さやいんげん／赤ビー マン／ズッキーニ／ キャベツ／ごぼう／ きゅうり／ブロッコリー もやし／にんじん／メ ロン(温室)	ぎゅうにゅう ◆すいーとーこーんピザ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 3.2 g
23 木	ぎゅうにゅうぱん じゅりあんぬすーぶ ちきんふれーくやき あおのりぼてと すばていさらだ おれんじ	牛乳パン／パン粉(半 生)／コーンフレーク ／じゃがいも／サラダ 油／マカロニ・スパ ゲッティ／水稲穀粒 (精白米)／三温糖	ペーコン／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／油揚げ	にんじん／キャベツ／ だいこん／玉葱／セロ リ／きゅうり／パレ ンシアオレンジ	むぎちゃ ◆いなりずし	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 25.2 g 食塩相当量 3.7 g
24 金	ごはん みそしる やきさけ きりぼしだいこんのにつけ わかめのなめあえ ばなな	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／ごま油／とうも ろこし	油揚げ／かたくちいわ し(煮干し)／甘塩鮭／ 鶏若鶏肉ひき肉	だいこん／にんじん／ 切干しだいこん／きゅ うり／バナナ／あんば んまんスイートリン	りんごじゅーす ◆ゆでとうもろこし	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 2.3 g
25 土	こーんぱん まかにすーぶ たんどりーちきん ひじきのさらだ ばなな	ロールパン／とうもろ こし缶詰(ホム)／ABCマ カロニ／三温糖／ごま 油／水稲穀粒(精白米) ／白ごま(いり)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／明治ブルガリアヨー グルト／干ひじき(ｽﾌ ｲﾝ)／かまぼこ／牛乳1L ／塩昆布	玉葱／キャベツ／にん じんにく(りん茎)／きゅ うり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆しおこんぶおにぎり	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.8 g
27 月	ごはん すましじる さけのさいきょうやき さつまいものあまに きゃべつのおこんぶあえ ばなな	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／さつまいも／上 白糖／ごま油／豆腐 ドーナツ	絹ごし豆腐／鰹節(花 かつお)／しるさけ／ 塩昆布／牛乳900ml	えのきたけ／キャベツ ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう とうふドーナツ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g
28 火	こっぺぱん ちきんすーぶ しろみさかなふらい ずっきーにのそてー ぼいるさらだ おれんじ	コッペパン／有塩パ ター／かたくり粉／薄 力粉／パン粉(乾燥) ／サラダ油／水稲穀粒 (精白米)／ごま油／ご ま(いり)	鶏小間／めかじき／豚 ひき肉／たまご	にんじん／えのきたけ ／ほうれんそう／干し 椎茸／ズッキーニ／ キャベツ／パレンシア オレンジ	むぎちゃ ◆びびんばふうおにぎり	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 2.8 g
29 水	そうめん かきあげ かふうきゅうり いんげんごままよねーずあ すいか	そうめん・ひやむぎ (乾)／さつまいも／薄 力粉／サラダ油／三温 糖／ごま油／白ごま (いり)／こぶたグ レープゼリー／塩せん べい	かに風味かまぼこ／た まご／かたくちいわ し(煮干し)／さくらえび (素干し)／サラダチー ズ／牛乳1L	オクラ／玉葱／にんじ ん／きゅうり／さやい んげん／小玉すいか	ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー せんべい	エネルギー 535 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 3.4 g
30 木	ごはん たまごすーぶ まーぼーどうふ こーんそてー きゅうりのしらすあえ めろん	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／ごま油／三 温糖／とうもろこし缶 詰(ホム)／有塩バター ／サンドイッチ食パン ／薄力粉／パン粉(乾 燥)／サラダ油	たまご／木綿豆腐／豚 ひき肉／しらす干し (半乾燥品)／牛乳1L ／ロースハム	玉葱／ねぎ／にら／に んにく(りん茎)／しょ うが／きゅうり／キャ ベツ／メロン(温室)	ぎゅうにゅう ◆はむかつさんど	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 3.2 g
31 金	ふりかけごはん みそしる とりにくのからあげ だいこんのこんそめ煮 まかにさらだ おれんじ	水稲穀粒(精白米)／ふ りかけ／薄力粉／サフ ラー油／マカロニ／ ノンエッグマヨネーズ ／食パン(市販品)／ とうもろこし缶詰(ホ ム)	絹ごし豆腐／かたくち いわし(煮干し)／鶏若 鶏肉モモ(皮付き)／ ロースハム／牛乳 900ml／ピザ用チー ズ	ねぎ／だいこん／きゅ うり／パレンシアオレ ンジ／玉葱／青ピーマ ン	ぎゅうにゅう ◆びざとーすと	エネルギー 587 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 23.7 g 食塩相当量 3.2 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 551 kcal 脂 質 19.0 g	タンパク質 22.4 g 食塩相当量 3.0 g