

令和8年

7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 水	主) ご飯 汁) オニオンスープ 菜) 鶏肉のオレンジ焼き 副) 冬瓜の味噌がけ 副) さつまいもサラダ	水稲穀粒(精白米) / マーメイド(高糖度) / 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	牛乳900ml / 鶏若鶏肉モモ(皮付き)	玉葱 / にんにく(りん茎) / しょうが / とうが / きゅうり / にんじん / パナナ	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(バナナ)	牛乳	1杯分 - 437 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.6 g
2 木	主) ご飯 汁) 卵スープ 菜) 麻婆豆腐 副) コーンソテー 副) きゅりのしらすあえ	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 / 白パン	牛乳1L / たまご / 木綿豆腐 / 豚ひき肉 / しらす干し(半乾燥品)	玉葱 / ねぎ / なら / にんにく(りん茎) / しょうが / きゅうり / キャベツ / メロン(温室)	牛乳 ◆白パン 果物(メロン)	牛乳	1杯分 - 410 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.9 g
3 金	主) 御飯 汁) 味噌汁(豆腐・長葱) 菜) 鶏肉の唐揚げ 副) 大根のコンソメ煮 副) マカロニサラダ	水稲穀粒(精白米) / 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)	牛乳900ml / 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 / ピザ用チーズ	ねぎ / だいこん / きゅうり / バレンシアオレンジ	牛乳 ◆チーズトースト 果物(オレンジ)	牛乳	1杯分 - 450 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g
4 土	主) ロールパン 汁) キャベツベーコンスープ 菜) 魚の味噌マヨネーズ焼き 副) カッペリーニサラダ	ロールパン / カッペリーニ / スパゲティ / 三温糖 / ごま油 / 水稲穀粒(精白米)	牛乳1L / ベーコン / めかじき / ロースハム / わかめご飯の素	キャベツ / 玉葱 / きゅうり / にんじん / パナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ)	牛乳	1杯分 - 442 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.8 g
6 月	主) ご飯 汁) 野菜スープ 菜) チキンナゲット 副) マカロニソテー 副) 海藻サラダ	水稲穀粒(精白米) / サラダ油 / マカロニ / 三温糖 / ごま油 / 食パン(市販品) / 有塩バター / グラニュー糖	牛乳900ml / 豚ひき肉 / 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 / キャベツ / きゅうり / 小玉すいか	麦茶 ◆シュガートースト 果物(小玉スイカ)	牛乳	1杯分 - 486 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.8 g
7 火	主) ご飯 汁) すまし汁(人参・オクラ) 菜) かき揚げ 副) 華風きゅうり 副) 福元のごまヨネーズ和え	水稲穀粒(精白米) / 麩 / さつまいも / 薄力粉 / サラダ油 / 三温糖 / ごま油 / 白ごま(いり) / スティックパン	牛乳1L / かたくちいわし(煮干し) / さくらえび(素干し) / サラダチーズ	オクラ / にんじん / 玉葱 / きゅうり / さやいんげん / すいか	牛乳 スティックパン 果物(すいか)	牛乳	1杯分 - 405 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.4 g
8 水	主) 夏野菜カレーライス 汁) マカロニスープ 副) ごぼうの胡麻あえ 副) 冷しゃぶ中華丼	水稲穀粒(精白米) / ABCマカロニ / 黒ごま(いり) / 三温糖 / ごま油 / 豆乳ロール	牛乳900ml / 豚小間 / 豚ロース(赤肉)	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 / アラカマ / もやし / にんじん / メ	牛乳 ◆豆乳ロール 果物(メロン)	牛乳	1杯分 - 433 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.4 g
9 木	主) 牛乳パン 汁) ジュリアンヌスープ 菜) チキンパン粉焼き 副) 青のりポテト 副) スパゲティサラダ	牛乳パン / パン粉(半生) / 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) / 三温糖	牛乳1L / 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 / きゅうり / バレンシアオレンジ	麦茶 ◆きつねごはん 果物(オレンジ)	牛乳	1杯分 - 492 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 2.9 g
10 金	主) ご飯 汁) 味噌汁(大根・油揚げ) 菜) 焼鮭 副) 切り干し大根の煮付け 副) わかめのなめ茸和え	水稲穀粒(精白米) / 三温糖 / ごま油 / とうもろこし / 豆乳ロール	牛乳900ml / 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	牛乳 ◆ゆでとうもろこし 豆乳ロール	牛乳	1杯分 - 449 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.0 g
11 土	主) ロールパン 汁) マカロニスープ 菜) タンドリーチキン 副) ひじきのサラダ	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)	牛乳1L / 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(ステイタス、乾) / かに風味かまぼこ / 塩昆布	玉葱 / キャベツ / にんにく(りん茎) / きゅうり / パナナ	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ)	牛乳	1杯分 - 453 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.5 g
13 月	主) ご飯 汁) すまし汁(豆腐・えのき) 菜) 鮭の西京焼き 副) さつまいもの甘煮 副) キャベツの塩昆布和え	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	牛乳900ml / 絹ごし豆腐 / 鰹節(花かつお) / しろさけ / 塩昆布	えのきたけ / キャベツ / きゅうり / パナナ	牛乳 豆腐ドーナツ 果物(バナナ)	牛乳	1杯分 - 460 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.6 g
14 火	主) コッペパン 汁) チキンスープ 菜) 白身魚フライ 副) ズッキーニのソテー 副) ポイルサラダ	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)	牛乳1L / 鶏小間 / めかじき	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 / バレンシアオレンジ	麦茶 ◆塩おにぎり 果物(オレンジ)	牛乳	1杯分 - 518 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.1 g
15 水	主) ご飯 汁) オニオンスープ 菜) 鶏肉のオレンジ焼き 副) 冬瓜の味噌がけ 副) さつまいもサラダ	水稲穀粒(精白米) / マーメイド(高糖度) / 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	牛乳900ml / 鶏若鶏肉モモ(皮付き)	玉葱 / にんにく(りん茎) / しょうが / とうが / きゅうり / にんじん / パナナ	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(バナナ)	牛乳	1杯分 - 441 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.8 g
16 木	主) ご飯 汁) 卵スープ 菜) 麻婆豆腐 副) コーンソテー 副) きゅりのしらすあえ	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 / 白パン	牛乳1L / たまご / 木綿豆腐 / 豚ひき肉 / しらす干し(半乾燥品)	玉葱 / ねぎ / なら / にんにく(りん茎) / しょうが / きゅうり / キャベツ / メロン(温室)	牛乳 ◆白パン 果物(メロン)	牛乳	1杯分 - 410 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.9 g
17 金	主) 御飯 汁) 味噌汁(豆腐・長葱) 菜) 鶏肉の唐揚げ 副) 大根のコンソメ煮 副) マカロニサラダ	水稲穀粒(精白米) / 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)	牛乳900ml / 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 / ピザ用チーズ	ねぎ / だいこん / きゅうり / バレンシアオレンジ	牛乳 ◆チーズトースト 果物(オレンジ)	牛乳	1杯分 - 450 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.3 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) キャベツベーコンスープ 菜) 魚の味噌マヨネーズ焼き 副) カッペリーニサラダ	ロールパン/カッペ リーニスバゲティ ー/三温糖/ごま油/水 稲穀粒(精白米)	牛乳1L/ベーコン/ めかじき/ロースハ ム/わかめご飯の素	キャベツ/玉葱/き ゅうり/にんじん/パ ナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ)  牛乳	エネルギー - 442 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.8 g
21 火	主) ご飯 汁) 野菜スープ 菜) チキンナゲット 副) マカロニソテー 副) 海藻サラダ	水稲穀粒(精白米)/サ ラダ油/マカロニ/三 温糖/ごま油/食パン (市販品)/有塩バ ター/グラニュー糖	牛乳900ml/豚ひき肉 /ウインナー/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/キャ ベツ/きゅうり/小玉 すいか	麦茶 ◆シュガートースト 果物(小玉スイカ)  牛乳	エネルギー - 486 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.8 g
22 水	主) 夏野菜カレーライス 汁) マカロニスープ 副) ごぼうの胡麻あえ 副) 冷しゃぶ中華サラダ	水稲穀粒(精白米)/ ABCマカロニ/黒ごま (いり)/三温糖/ご ま油/豆乳ロール	牛乳900ml/豚小間/ 豚ロース(赤肉)	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/ブロッコリ /もやし/にんじん/メ ロン(温室)	牛乳 ◆豆乳ロール 果物(メロン)  牛乳	エネルギー - 433 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.4 g
23 木	主) 牛乳パン 汁) ジュリアンヌスープ 菜) チキンパン粉焼き 副) 青のりポテト 副) スバゲティサラダ	牛乳パン/パン粉(半 生)/じゃがいも/サ ラダ油/マカロニ・ス バゲティ/水稲穀粒 (精白米)/三温糖	牛乳1L/ベーコン/ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) /バルメザンチーズ/ 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	麦茶 ◆きつねごはん 果物(オレンジ)  牛乳	エネルギー - 492 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 2.9 g
24 金	主) ご飯 汁) 味噌汁(大根・油揚げ) 菜) 焼鮭 副) 切干し大根の煮付け 副) わかめのなめ茸和え	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/ごま油/とうも ろこし/豆乳ロール	牛乳900ml/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	りんごジュース ◆ゆでとうもろこし 豆乳ロール  牛乳	エネルギー - 449 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.0 g
25 土	主) ロールパン 汁) マカロニスープ 菜) タンドリーチキン 副) ひじきのサラダ	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)	牛乳1L/鶏若鶏肉モ モ(皮付き)/明治フル ガリアヨーグルト/干 ひじき(ステンレ釜、乾) /かに風味かまぼこ/ 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	牛乳 ◆塩昆布おにぎり 果物(バナナ)  牛乳	エネルギー - 453 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.5 g
27 月	主) ご飯 汁) すまし汁(豆腐・えのき) 菜) 鮭の西京焼き 副) さつまいもの甘煮 副) キャベツの塩昆布和え	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	牛乳900ml/絹ごし豆 腐/鰹節(花かつお) /しろさけ/塩昆布	えのきたけ/キャベツ /きゅうり/バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ 果物(バナナ)  牛乳	エネルギー - 460 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.6 g
28 火	主) コッペパン 汁) チキンスープ 菜) 白身魚フライ 副) ズッキーニのソテー 副) ポイルサラダ	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)	牛乳1L/鶏小間/め かじき	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	麦茶 ◆塩おにぎり 果物(オレンジ)  牛乳	エネルギー - 518 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.1 g
29 水	主) ご飯 汁) すまし汁(人参・オクラ) 菜) かき揚げ 副) 華風きゅうり 副) 隠元のごまマヨネーズ和え	水稲穀粒(精白米)/さ つまいも/薄力粉/サ ラダ油/三温糖/ごま 油/白ごま(いり)/ スティックパン	牛乳1L/かたくち いわし(煮干し)/さくら えび(素干し)/サラ ダチーズ	オクラ/玉葱/にん じんにく/きゅうり/ さやいんげん/すい か	牛乳 スティックパン 果物(すいか)  牛乳	エネルギー - 400 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.4 g
30 木	主) ご飯 汁) 卵スープ 菜) 麻婆豆腐 副) コーンソテー 副) きゅりのしらすあえ	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/白パン	牛乳1L/たまご/木 綿豆腐/豚ひき肉/し らす干し(半乾燥品)	玉葱/ねぎ/にら/に んにく(りん茎)/しよ うが/きゅうり/キャ ベツ/メロン(温室)	牛乳 ◆白パン 果物(メロン)  牛乳	エネルギー - 410 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.9 g
31 金	主) 御飯 汁) 味噌汁(豆腐・長葱) 菜) 鶏肉の唐揚げ 副) 大根のコンソメ煮 副) マカロニサラダ	水稲穀粒(精白米)/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)	牛乳900ml/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/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	牛乳 ◆チーズトースト 果物(オレンジ)  牛乳	エネルギー - 450 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー 451 kcal	タンパク質 18.6 g
月平均栄養価					脂 質 16.6 g	食塩相当量 2.0 g