

令和8年

10月分

乳児献立表

かすみ台第一保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後	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		午前	
1 ／ 木	ご飯 白菜の中華スープ 焼鯖 生揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／ごま油／三 温糖	牛乳1L／まさば／生 揚げ／豚ひき肉／かつ お加工品(かつお節)	はくさい／ねぎ／りょ くとうもやし／ブロッ コリー／にんじん／り んご	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(りんご)		1杯分 - 605 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 1.3 g
2 ／ 金	パンズパン コーンポタージュ ハンバーグ 七色サラダ 青のりポテト	パンズパン／とうもろ こし缶詰(クリーム)／パン 粉(乾燥)／三温糖／サ ラダ油／ごま油／じゃ がいも／水稲穀粒(精 白米)	牛乳900ml／牛乳1L／ 豚ひき肉／鶏若鶏肉さ さ身／干ひじき(ｽﾌｨ ｹﾞ、乾)／サラダチー ズ／あおのり／わかめ ご飯の素	玉葱／だいこん／きゅ うり／レッドキャベツ ／にんじん／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(バナナ)		1杯分 - 535 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.4 g
3 ／ 土	ロールパン チキンスープ タンドリーサーモン キャベツの塩昆布和え	ロールパン／とうもろ こし缶詰(ﾎｰﾙ)／かた くり粉／ごま油／水稲 穀粒(精白米)	牛乳1L／鶏小間／し ろさけ／明治ﾌﾙｶﾞﾘ ｱﾕｰｸﾞﾙﾄ／塩昆布 乾燥品	にんじん／えのきたけ ／ほうれんそう／にん にく(りん茎)／玉葱／ キャベツ／ゆかり／ﾊﾞ ﾅﾅ	牛乳 ◆ゆかりおにぎり 果物(バナナ)		1杯分 - 449 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.2 g
5 ／ 月	ご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 鶏肉の唐揚げ マカロニケッチャブ炒め ほうれん草のしらす和え	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／サﾌﾗｳｰ 油／マカロニ／さつま いも	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)／しらす干し(微 乾燥品)	だいこん／ほうれんそ う／日本なし	牛乳 ◆蒸かし芋 果物(梨)		1杯分 - 472 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.6 g
6 ／ 火	ロールパン わかめスープ マカロニグラタン ゆでブロッコリー キャベツかにかまサラダ	ロールパン／かたくり粉 ／マカロニ／薄力粉／有 塩バター／白ごま(す り)／ノンエッグマヨ ネーズ／水稲穀粒(精白 米)／蒸し中華めん	牛乳1L／湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)／鶏小 間／ﾋﾞｻﾞ用チーズ／か に風味かまぼこ／豚ひ き肉	ねぎ／玉葱／ブロッコ リー／キャベツ／きゅ うり／りんご	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(りんご)		1杯分 - 503 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.1 g
7 ／ 水	ご飯 野菜スープ 鶏肉のオレンジ焼き コーンサラダ 海苔の佃煮	水稲穀粒(精白米)／マ ーレード(高糖度)／とう もろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／ ノンエッグマヨネーズ／ 三温糖／黒ごま(いり)	牛乳900ml／ウィン ナー／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／焼きのり／ 塩ざけ	玉葱／にんじん／にん にく(りん茎)／しょう が／キャベツ／きゅう り／干し椎茸／バナナ	麦茶 ◆鮭おにぎり 果物(バナナ)		1杯分 - 436 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.6 g
8 ／ 木	ご飯 すまし汁(わかめ・ねぎ) 秋刀魚の竜田揚げ 豚肉とごぼうの甘辛煮 きゅうりとツナのサラダ	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／サラダ油／三 温糖／ノンエッグマヨ ネーズ／サンドイッチ食 パン／いちごジャム(低糖 度)	牛乳900ml／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／鯉 節(花かつお)／さん ま／豚小間／ツナチャ ンク	ねぎ／しょうが／ごぼ う／にんじん／きゅう り／キャベツ／かき (甘がき)／バナナ	牛乳 ◆ジャムサンド 果物(バナナ)		1杯分 - 519 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.8 g
9 ／ 金	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 焼鯖 かぼちゃの含煮 大根とササミのサラダ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／サﾌﾗｳｰ油／ ごま油／白ごま(す り)／プレミックス粉 (ﾎｯﾁｰｸ用)／メｰﾌﾞﾙ ｼﾛｯﾌﾟ	牛乳1L／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)／甘塩鮭 ／鶏若鶏肉ささ身／刻 みのり	西洋かぼちゃ／だいこ ん／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆ホットケーキ 果物(バナナ)		1杯分 - 489 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.9 g
10 ／ 土	運動会(パン・みかん・りんごジュースを配ります)						
13 ／ 火	ご飯 味噌汁 焼売 大根のコンソメ煮 さつまいもサラダ	水稲穀粒(精白米)／しゅ うまいの皮／かたくり粉 ／さつまいも／とうもろ こし(冷凍)／ノンエッ グマヨネーズ／三温糖	牛乳900ml／豚ひき肉 ／鶏若鶏肉ひき肉	キャベツ／にんじん／ﾌﾞ ﾗｯｶﾏｯﾍﾞ もやし／玉葱 ／ねぎ／たけのこ(ゆで) ／しょうが／だいこん ／きゅうり／干し椎茸／ﾊﾞ ﾅﾅ	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(バナナ)		1杯分 - 502 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.6 g
14 ／ 水	コッペパン オニオンスープ オイマヨチキン コーンソテー マカロニサラダ	コッペパン／有塩バ ﾀｰ／ノンエッグマヨ ネーズ／三温糖／とう もろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／ マカロニ／水稲穀粒 (精白米)	牛乳900ml／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／ロース ﾊﾑ／油揚げ	玉葱／にんにく(りん 茎)／きゅうり／日本 なし	牛乳 ◆きつねおにぎり 果物(梨)		1杯分 - 481 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.3 g
15 ／ 木	ご飯 白菜の中華スープ 焼鯖 生揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／ごま油／三 温糖	牛乳1L／まさば／生 揚げ／豚ひき肉／かつ お加工品(かつお節)	はくさい／ねぎ／りょ くとうもやし／ブロッ コリー／にんじん／り んご	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(りんご)		1杯分 - 605 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 1.3 g
16 ／ 金	ドライカレー コーンポタージュ 七色サラダ 青のりポテト	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ) ／三温糖／サラダ油／ ごま油／じゃがいも/ 豆乳ロール	牛乳900ml／豚ひき肉 ／牛乳1L／鶏若鶏肉 ささ身／干ひじき(ｽﾌｨ ｹﾞ、乾)／サラダ チーズ／あおのり	玉葱／にんじん／青 ピーマン／ﾄﾏﾄ缶詰 (ﾎｰﾙ)／だいこん ／きゅうり／ﾚｯﾄﾞ キャベツ／バナナ	牛乳 豆乳ロール 果物(バナナ)		1杯分 - 517 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.5 g
17 ／ 土	ロールパン チキンスープ タンドリーサーモン キャベツの塩昆布和え	ロールパン／とうもろ こし缶詰(ﾎｰﾙ)／かた くり粉／ごま油／水稲 穀粒(精白米)	牛乳1L／鶏小間／し ろさけ／明治ﾌﾙｶﾞﾘ ｱﾕｰｸﾞﾙﾄ／塩昆布	にんじん／えのきたけ ／ほうれんそう／にん にく(りん茎)／玉葱／ キャベツ／ゆかり／ﾊﾞ ﾅﾅ	牛乳 ◆ゆかりおにぎり 果物(バナナ)		1杯分 - 449 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.2 g
19 ／ 月	ご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 鶏肉の唐揚げ マカロニケッチャブ炒め ほうれん草のしらす和え	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／サﾌﾗｳｰ 油／マカロニ／さつま いも	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)／しらす干し(微 乾燥品)	だいこん／ほうれんそ う／日本なし	牛乳 ◆蒸かし芋 果物(梨)		1杯分 - 472 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.6 g

令和8年

10月分

乳児献立表

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		
20 火	ロールパン わかめスープ マカロニグラタン ゆでブロッコリー キャベツかにかまサラダ	ロールパン／かたくり粉 ／マカロニ／薄力粉／有塩 バター／白ごま(すり) ／ノンエッグマヨ ネーズ／水稲穀粒(精白 米)／蒸し中華めん	牛乳1L／湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)／鶏小 間／ピザ用チーズ／か に風味かまぼこ／豚ひ き肉	ねぎ／玉葱／ブロッコ リー／キャベツ／きゅ うり／りんご	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(りんご) 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.1 g
21 水	ご飯 野菜スープ 鶏肉のオレンジ焼き コーンサラダ 海苔の佃煮	水稲穀粒(精白米)／マ ーレード(高糖度)／とう もろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／ ノンエッグマヨネーズ／ 三温糖／黒ごま(いり)	牛乳900ml／ウィン ナー／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／焼きのり／ 塩ざけ	玉葱／にんじん／にん にく(りん茎)／しょう が／キャベツ／きゅう り／干し椎茸／バナナ	麦茶 ◆鮭おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.6 g
22 木	ご飯 すまし汁(わかめ・ねぎ) 秋刀魚の竜田揚げ 豚肉とごぼうの甘辛煮 きゅうりとツナのサラダ	水稲穀粒(精白米)／かた くり粉／サラダ油／三温 糖／ノンエッグマヨネ ーズ／サンドイッチ食パン ／いちごジャム(低糖度)	牛乳900ml／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／鰹 節(花かつお)／さん ま／豚小間／ツナチャ ンク	ねぎ／しょうが／ごぼ う／にんじん／きゅう り／キャベツ／かき (甘がき)／バナナ	牛乳 ◆ジャムサンド 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.8 g
23 金	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 焼鮭 かぼちゃの含煮 大根とササミのサラダ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／サフラワー油／ ごま油／白ごま(す り)／プレミックス粉 (ﾎｯﾂｹｰｷ用)／メープル シロップ	牛乳1L／絹ごし豆腐 ／湯通し塩蔵わかめ (塩抜き)／かたくちい り(煮干し)／甘塩鮭 ／鶏若鶏肉ささ身／刻 みのり	西洋かぼちゃ／だいこ 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 489 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.9 g
24 土	ロールパン キャベツベーコンスープ 鶏肉の味噌漬け焼き パンプキンサラダ	コッペパン／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／プロセス チーズ／ベーコン／鶏 若鶏肉モモ(皮付き)／ まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸ ｲ)／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 523 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.2 g
26 月	ご飯 かき玉汁 鮭の西京焼き 切干し大根の煮付け ほうれん草のごま和え	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／三温糖／白 ごま(いり)	牛乳1L／たまご／鰹 節(花かつお)／しろ さけ／鶏若鶏肉ひき肉	にんじん／切干しだい こん／ほうれんそう／ ★だいずもやし／かき (甘がき)／りんご／バ ナナ	牛乳 ◆牛乳パン 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.8 g
27 火	ご飯 味噌汁 焼売 大根のコンソメ煮 さつまいもサラダ	水稲穀粒(精白米)／しゅ まいの皮／かたくり粉 ／さつまいも／とうも ろこし(冷凍)／ノンエ ッグマヨネーズ／三温糖	牛乳900ml／豚ひき肉 ／鶏若鶏肉ひき肉	キャベツ／にんじん／ ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟもやし／玉 葱／ねぎ／たけのこ (ゆで)／しょうが／だ いこん／きゅうり／干 し椎茸／バナナ	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.6 g
28 水	コッペパン オニオンスープ オイマヨチキン コーンソテー マカロニサラダ	コッペパン／有塩バ ター／ノンエッグマヨ ネーズ／三温糖／とう もろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／ マカロニ／水稲穀粒 (精白米)	牛乳900ml／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／ロース ハム／油揚げ	玉葱／にんにく(りん 茎)／きゅうり／日本 なし	牛乳 ◆きつねおにぎり 果物(梨) 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.3 g
29 木	ご飯 白菜の中華スープ 焼鯖 生揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／ごま油／三 温糖	牛乳1L／まさば／生 揚げ／豚ひき肉／かつ お加工品(かつお節)	はくさい／ねぎ／りょ くとうもやし／ブロッ コリー／にんじん／り んご	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(りんご) 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 1.3 g
30 金	ドライカレー コーンポタージュ 七色サラダ 青のりポテト	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ) ／三温糖／サラダ油／ ごま油／じゃがいも/ 豆乳ロール	牛乳900ml／豚ひき肉 ／牛乳1L／鶏若鶏肉 ささ身／干ひじき(ｽﾃ ｲﾝ金、乾)／サラダ チーズ／あおのり	玉葱／にんじん／青 ピーマン／トマト缶詰 (ﾎｰﾙ)／だいこん ／きゅうり／レッド キャベツ／バナナ	牛乳 豆乳ロール 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.5 g
31 土	ロールパン チキンスープ タンドリーサーモン キャベツの塩昆布和え	ロールパン／とうもろ こし缶詰(ﾎｰﾙ)／かた くり粉／ごま油／水稲 穀粒(精白米)	牛乳1L／鶏小間／し ろさけ／明治ﾌﾞﾙｶﾞﾘ アヨーグルト／塩昆布	にんじん／えのきたけ ／ほうれんそう／にん にく(りん茎)／玉葱/ キャベツ／ゆかり／バ ナナ	牛乳 ◆ゆかりおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	エネルギー 449 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.2 g
			月 平 均 栄 養 価	エネルギー 496 kcal 脂 質 17.3 g	タンパク質 19.9 g 食塩相当量 1.9 g	