

令和8年

10月分

幼児献立表

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 ／ 木	ごはん はくさいのちゅうかすーぶ やきさば なまあげのそぼろに ぶろっこりーのおかかあえ りんご	水稻穀粒(精白米)／か たくり粉／ごま油／三 温糖／マシュマロ／有 塩バター／コーンフ レーク	まさば／生揚げ／豚ひ き肉／かつお加工品 (かつお節)／牛乳1L	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	ぎゅうにゅう ◆ましゅまるおこし	1杯分 - 557 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.6 g
2 ／ 金	ばんずばん こーんぼたーじゅ はんばーぐ なないろさらだ あおのりぼてと かき	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／水稻穀粒(精 白米)	牛乳1L／豚ひき肉／鶏 若鶏肉ささ身／干ひじ き(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)／サラ ダチーズ／あおのり／牛乳 900ml／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／かき(甘 がき)	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	1杯分 - 585 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 3.0 g
3 ／ 土	こーんばん ちきんすーぶ たんどりーさーもん きゃべつのしおこんぶあえ ばなな	ロールパン／とうもろ こし缶詰(ﾎｰﾙ)／かた くり粉／ごま油／水稻 穀粒(精白米)	鶏小間／しろさけ／明 治ブルガリアヨーグル ト／塩昆布／牛乳	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／バナナ／ゆ かり	ぎゅうにゅう ◆ゆかりおにぎり	1杯分 - 508 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.4 g
5 ／ 月	ごはん みそしる とりにくのからあげ まかにけっちゃぶがいため ほうれんそのしらすあえ なし	水稻穀粒(精白米)／か たくり粉／サフラワー 油／マカロニ／さつま いも	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)／牛乳 900ml	だいこん／ほうれんそ う／日本なし	ぎゅうにゅう やきいも	1杯分 - 562 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.9 g
6 ／ 火	ろーるばん わかめすーぶ まかににぐらたん ゆでぶろっこりー きゃべつかにかまさらだ りんご	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／水稻穀粒(精白 米)／蒸し中華めん	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／鶏小間／牛乳 1L／ビザ用チーズ／ かに風味かまぼこ／な ると／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／あさつ き	ぎゅうにゅう ◆そばめし	1杯分 - 559 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 3.0 g
7 ／ 水	すばけていみーとそーす やさいすーぶ とりにくのおれんじやき こーんさらだ ばなな	スパゲッティ／マーマ 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／黒ご ま(いり)／水稻穀粒(精 白米)	豚ひき肉／ウィンナー ／鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／塩ざけ	にんじん／玉葱／にん にく(りん茎)／トマト 缶詰(ﾎｰﾙ)／しよ うが／キャベツ／きゅ うり／バナナ	むぎちや ◆さけおにぎり	1杯分 - 584 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.5 g
8 ／ 木	ごはん すましじる さんまのたつたあげ ぶたにくとごぼうのあまからに きゅうりとつなのさらだ かき	水稻穀粒(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)	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／牛乳 900ml	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)	ぎゅうにゅう ◆じゃむさんど	1杯分 - 582 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 2.0 g
9 ／ 金	ごはん みそしる やきさけ かぼちゃのふくめに だいこんとささみのさらだ ばなな	水稻穀粒(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 (ﾎｯﾁｭｰｲﾝｸﾞ)／メープル シロップ	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／牛乳 1L	西洋かぼちゃ／だいこ ん／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ほっとけーき	1杯分 - 556 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 2.6 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	みそらーめん しゅうまい だいこんのこんそめ煮 さつまいもさらだ ばなな	中華めん(ゆで)／とうも ろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／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 ／水稻穀粒(精白米)／三温糖	豚ひき肉／牛乳900ml ／鶏若鶏肉ひき肉	キャベツ／にんじん／ブ ラッサナ／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／バナナ／干し 椎茸	ぎゅうにゅう ◆たきこみおにぎり	1杯分 - 563 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.0 g
14 ／ 水	こっぺばん おにおんすーぶ おいまよきん こーんそてー まかにさらだ なし	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／水稻穀粒 (精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ロースハム／牛乳 900ml／油揚げ	玉葱／にんにく(りん 茎)／きゅうり／日本 なし	ぎゅうにゅう ◆いなりずし	1杯分 - 554 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 2.7 g
15 ／ 木	ごはん はくさいのちゅうかすーぶ やきさば なまあげのそぼろに ぶろっこりーのおかかあえ りんご	水稻穀粒(精白米)／か たくり粉／ごま油／三 温糖／マシュマロ／有 塩バター／コーンフ レーク	まさば／生揚げ／豚ひ き肉／かつお加工品 (かつお節)／牛乳1L	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	ぎゅうにゅう ◆ましゅまるおこし	1杯分 - 557 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.6 g
16 ／ 金	どらいかれー こーんぼたーじゅ なないろさらだ あおのりぼてと かき	水稻穀粒(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 ／メロンパン	豚ひき肉／牛乳1L ／鶏若鶏肉ささ身／干ひ じき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)／ サラダチーズ／あおの り／牛乳900ml	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／かき(甘が き)	ぎゅうにゅう めろんばん	1杯分 - 557 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 3.0 g
17 ／ 土	こーんばん ちきんすーぶ たんどりーさーもん きゃべつのしおこんぶあえ ばなな	ロールパン／とうもろ こし缶詰(ﾎｰﾙ)／かた くり粉／ごま油／水稻 穀粒(精白米)	鶏小間／しろさけ／明 治ブルガリアヨーグル ト／塩昆布／牛乳	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／バナナ／ゆ かり	ぎゅうにゅう ◆ゆかりおにぎり	1杯分 - 508 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.4 g
19 ／ 月	ごはん みそしる とりにくのからあげ まかにけっちゃぶがいため ほうれんそのしらすあえ なし	水稻穀粒(精白米)／か たくり粉／サフラワー 油／マカロニ／さつま いも	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)／牛乳 900ml	だいこん／ほうれんそ う／日本なし	ぎゅうにゅう やきいも	1杯分 - 562 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.9 g

令和8年

10月分

幼児献立表

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	ろーるばん わかめすーぷ まかにぐらたん ゆでぶろっこりー きゃべつかにかまさだ りんご	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	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／鶏小間／牛乳 1L／ピザ用チーズ／ かに風味かまぼこ／な ると／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／あさつ き	ぎゅうにゅう ◆そばめし	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 3.0 g
21 水	すばげていみーとそーす やさいすーぷ とりにくのおれんじやき こーんさらだ ばなな	スパゲッティ／マーマ レード(高糖度)／とうも ろこし缶詰(ホー)／ノン エッグマヨネーズ／黒ご ま(いり)／水稲穀粒(精 白米)	豚ひき肉／ウィンナー ／鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／塩ざけ	にんじん／玉葱／にん にく(りん茎)／トマト 缶詰(ホール)／しょ うが／キャベツ／きゅ うり／バナナ	むぎちゃ ◆さけおにぎり	エネルギー 584 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.5 g
22 木	ごはん すましじる さんまのたつたあげ ぶたにくとごぼうのあまからに きゅうりとつなのさらだ かき	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)	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／牛乳 900ml	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)	ぎゅうにゅう ◆じゃむさんど	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 2.0 g
23 金	ごはん みそしる やきさけ かぼちゃのふくめに だいこんとささみのさらだ ばなな	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 (ホットケーキ用)／メープル シロップ	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／牛乳 1L	西洋かぼちゃ／だいこ ん／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ほっとけーき	エネルギー 556 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 2.6 g
24 土	ちーずぱん きゃべつベーこんすーぶ とりにくのみそづけやき ばんがきんさらだ ばなな	コッペパン／三温糖／ 白ごま(いり)／水稲 穀粒(精白米)	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 (油漬フルフライト)／牛乳 ／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	ぎゅうにゅう ◆わかめおにぎり	エネルギー 587 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 2.8 g
26 月	ごはん かきたまじる さけのさいきょうやき きりぼしだいこんのにつけ ほうれんそうのごまあえ かき	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／三温糖／白 ごま(いり)／パイ皮 ／グラニュー糖／あん ずジャム(高糖度)	たまご／鯉節(花かつ お)／しろさけ／鶏若 鶏肉ひき肉／牛乳1L	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	ぎゅうにゅう ◆あつるばい	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.1 g
27 火	みそらーめん しゅうまい だいこんのこんそめ煮 さつまいもさらだ ばなな	中華めん(ゆで)／とうも ろこし缶詰(ホー)／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 ／水稲穀粒(精白米)／三温糖	豚ひき肉／牛乳900ml ／鶏若鶏肉ひき肉	キャベツ／にんじん／ブ ラッパチンコ／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／バナナ／干し 椎茸	ぎゅうにゅう ◆たきこみおにぎり	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.0 g
28 水	こっぺぱん おにおんすーぶ おいまよちきん こーんそてー まかにさらだ なし	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)／ マカロニ／水稲穀粒 (精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ロースハム／牛乳 900ml／油揚げ	玉葱／にんにく(りん 茎)／きゅうり／日本 なし	ぎゅうにゅう ◆いなりずし	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 2.7 g
29 木	ごはん はくさいのちゅうかすーぶ やきさば なまあげのそぼろに ぶろっこりーのおかかあえ りんご	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／ごま油／三 温糖／マシュマロ／有 塩バター／コーンフ レーク	まさば／生揚げ／豚ひ き肉／かつお加工品 (かつお節)／牛乳1L	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	ぎゅうにゅう ◆ましゅまろおこし	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.6 g
30 金	どらいかれー こーんぼたーじゅ なないろさらだ あおのりぼてと かき	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／メロンパ ン／ミルクチョコレート	豚ひき肉／牛乳1L ／鶏若鶏肉ささ身／干ひ じき(ステンレス釜、乾)／ サラダチーズ／あおの り／牛乳900ml	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／かき(甘が き)	ぎゅうにゅう めろんぱん	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 3.0 g
31 土	こーんぱん ちきんすーぶ たんどりーさーもん きゃべつのしおこんがえ ばなな	ロールパン／とうもろ こし缶詰(ホー)／かた くり粉／ごま油／水稲 穀粒(精白米)	鶏小間／しろさけ／明 治ブルガリアヨーグル ト／塩昆布／牛乳	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／バナナ／ゆ かり	ぎゅうにゅう ◆ゆかりおにぎり	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.4 g
			月 平 均 栄 養 価	エネルギー 552 kcal 脂 質 18.6 g	タンパク質 22.6 g 食塩相当量 2.3 g	