令和8年　11月分　乳児献立表　かすみ台第一保育園

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後／午前	栄養価
2／月	ご飯 味噌汁（キャ・油揚げ） 焼鮭 切干大根の煮物 春雨サラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／普通はるさめ(乾)／ノンエッグマヨネーズ／食パン	牛乳１L／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／甘塩鮭／さつま揚げ／ロースハム／しらす干し(半乾燥品)	キャベツ／にんじん／切干しだいこん／きゅうり／バナナ	牛乳 しらすトースト 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 481 kcal たんぱく質 22.9 g 脂　質 16.0 g 食塩相当量 2.9 g
4／水	ご飯 わかめの和風スープ はんぺんチーズフライ かぼちゃの含煮 小松菜のおかかあえ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油	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)／はんぺん／プロセスチーズ／かつお加工品(かつお節)	にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／西洋かぼちゃ／こまつな／バナナ	牛乳 塩おにぎり 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 492 kcal たんぱく質 18.4 g 脂　質 13.2 g 食塩相当量 2.1 g
5／木	ご飯 中華風コーンスープ 麻婆豆腐 大根のコンソメ煮 三色ナムル	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／かたくり粉／ごま油／三温糖／ごま(いり)／上白糖／豆腐ドーナツ	牛乳１L／たまご／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／豚ひき肉	ねぎ／玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／しょうが／だいこん／ほうれんそう／★だいずもやし／りんご	牛乳 豆腐ドーナツ 果物(りんご) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal たんぱく質 17.1 g 脂　質 17.8 g 食塩相当量 1.9 g
6／金	ご飯 すまし汁(豆腐・わかめ) 鯖のみそ煮 ひじきの煮物 れんこんサラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／ノンエッグマヨネーズ／白ごま(すり)／ミルクパン	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／絹ごし豆腐／鰹節（花かつお）／まさば／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／焼き竹輪／油揚げ／ロースハム	しょうが／にんじん／れんこん／きゅうり／バナナ	麦茶 ミルクパン 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 417 kcal たんぱく質 19.0 g 脂　質 13.7 g 食塩相当量 1.8 g
7／土	ロールパン キャベツベーコンスープ タンドリーチキン コーンサラダ	ロールパン／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／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)／明治ブルガリアヨーグルト／かつお加工品(かつお節)	キャベツ／玉葱／にんにく(りん茎)／きゅうり／バナナ	牛乳 おかかおにぎり 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 435 kcal たんぱく質 18.5 g 脂　質 16.5 g 食塩相当量 2.3 g
9／月	ごはん 味噌汁（大根・油揚げ） 白身魚のきのこソース さつまいもの甘煮 いかサラダ	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／三温糖／かたくり粉／さつまいも／上白糖／サフラワー油／ごま油／プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／有塩バター	牛乳900ml／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／むきがれい／いかくん製／絹ごし豆腐／牛乳１L	だいこん／ほんしめじ／えのきたけ／エリンギ／生しいたけ(菌床栽培、生)／きゅうり／セロリー／にんじん／りんご	牛乳 人参入りホットケーキ 果物(りんご) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 472 kcal たんぱく質 21.0 g 脂　質 12.4 g 食塩相当量 1.7 g
10／火	ご飯 ほうとう風味噌汁 チキンパン粉焼き れんこんのきんぴら キャベツの塩昆布和え	水稲穀粒(精白米)／ノンエッグマヨネーズ／パン粉(半生)／白ごま(いり)／三温糖／サラダ油／ごま油	牛乳900ml／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／パルメザンチーズ／塩昆布	西洋かぼちゃ／玉葱／にんじん／ほうれんそう／れんこん／キャベツ／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 塩おにぎり 果物（みかん） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 468 kcal たんぱく質 19.4 g 脂　質 15.1 g 食塩相当量 1.6 g
11／水	ハヤシライス マカロニスープ 青のりポテト イタリアンサラダ	水稲穀粒(精白米)／ABCマカロニ／じゃがいも／サラダ油／三温糖／サフラワー油／食パン／有塩バター	牛乳１L／豚小間／あおのり／ロースハム／サラダチーズ	にんじん／玉葱／キャベツ／きゅうり／ブロッコリー／バナナ	牛乳 バタートースト 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504 kcal たんぱく質 17.1 g 脂　質 18.5 g 食塩相当量 2.3 g
12／木	ご飯 すまし汁（わかめ・麸） 鰆の西京焼き 筑前煮 ほうれん草と人参ごま和え	水稲穀粒(精白米)／花麸／三温糖／さといも／白ごま(いり)／蒸しパン粉	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鰹節（花かつお）／さわら／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／加糖練乳／牛乳１L	にんじん／ごぼう／れんこん／ほうれんそう／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 蒸しパン 果物（みかん） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal たんぱく質 23.6 g 脂　質 13.4 g 食塩相当量 1.7 g
13／金	牛乳パン ポトフ風スープ 鶏肉のオレンジ焼き コーンソテー スパゲティサラダ	牛乳パン／じゃがいも／マーマレード(高糖度)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／有塩バター／スパゲッティ／ノンエッグマヨネーズ／さつまいも	牛乳１L／ウィンナー／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム	かぶ／にんじん／キャベツ／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／バナナ	麦茶 さつまいもスティック 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 438 kcal たんぱく質 16.7 g 脂　質 17.8 g 食塩相当量 2.3 g
14／土	豆乳ロール 野菜スープ 魚の味噌マヨネーズ焼き 海藻サラダ	豆乳ロール／ノンエッグマヨネーズ／三温糖／サラダ油／ごま油／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)	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／塩昆布	玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 塩昆布おにぎり 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 439 kcal たんぱく質 19.2 g 脂　質 16.7 g 食塩相当量 2.2 g
16／月	ご飯 味噌汁（キャ・油揚げ） 焼鮭 切干大根の煮物 春雨サラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／普通はるさめ(乾)／ノンエッグマヨネーズ／食パン	牛乳１L／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／甘塩鮭／さつま揚げ／ロースハム／しらす干し(半乾燥品)	キャベツ／にんじん／切干しだいこん／きゅうり／バナナ	牛乳 しらすトースト 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 481 kcal たんぱく質 22.9 g 脂　質 16.0 g 食塩相当量 2.9 g
17／火	ロールパン きのこスープ 鶏肉の照焼き マカロニソテー キャベツとハムのサラダ	ロールパン／三温糖／マカロニ／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／豚小間／かたくちいわし／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／あおのり／ロースハム	にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほんしめじ／えのきたけ／なめこ／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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 308 kcal たんぱく質 14.5 g 脂　質 12.2 g 食塩相当量 2.0 g
18／水	ご飯 わかめの和風スープ はんぺんチーズフライ かぼちゃの含煮 小松菜のおかかあえ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油	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)／はんぺん／プロセスチーズ／かつお加工品(かつお節)	にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／西洋かぼちゃ／こまつな／バナナ	牛乳 塩おにぎり 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 492 kcal たんぱく質 18.4 g 脂　質 13.2 g 食塩相当量 2.1 g
19／木	ご飯 中華風コーンスープ 麻婆豆腐 大根のコンソメ煮 三色ナムル	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／かたくり粉／ごま油／三温糖／ごま(いり)／上白糖／豆腐ドーナツ	牛乳１L／たまご／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／豚ひき肉	ねぎ／玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／しょうが／だいこん／ほうれんそう／★だいずもやし／りんご	牛乳 豆腐ドーナツ 果物(りんご) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal たんぱく質 17.1 g 脂　質 17.8 g 食塩相当量 1.9 g

令和8年　11月分　**乳児献立表**　かすみ台第一保育園

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後／午前	栄養価
20／金	ご飯 すまし汁(豆腐・わかめ) 鯖のみそ煮 ひじきの煮物 れんこんサラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(すり)／さといも／糸こんにゃく	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／絹ごし豆腐／鰹節（花かつお）／まさば／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／焼き竹輪／油揚げ／ロースハム／豚小間／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)	しょうが／にんじん／れんこん／きゅうり／だいこん／ねぎ／ごぼう／バナナ	牛乳 芋煮 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 471 kcal たんぱく質 23.7 g 脂　質 18.4 g 食塩相当量 2.3 g
21／土	ロールパン キャベツベーコンスープ タンドリーチキン コーンサラダ	ロールパン／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／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)／明治ブルガリアヨーグルト／かつお加工品(かつお節)	キャベツ／玉葱／にんにく(りん茎)／きゅうり／バナナ	牛乳 おかかおにぎり 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 435 kcal たんぱく質 18.5 g 脂　質 16.5 g 食塩相当量 2.3 g
24／火	ご飯 ほうとう風味噌汁 チキンパン粉焼き れんこんのきんぴら キャベツの塩昆布和え	水稲穀粒(精白米)／ノンエッグマヨネーズ／パン粉(半生)／白ごま(いり)／三温糖／サラダ油／ごま油	牛乳900ml／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／パルメザンチーズ／塩昆布	西洋かぼちゃ／玉葱／にんじん／ほうれんそう／れんこん／キャベツ／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 塩おにぎり 果物（みかん） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 468 kcal たんぱく質 19.4 g 脂　質 15.1 g 食塩相当量 1.6 g
25／水	ハヤシライス マカロニスープ 青のりポテト イタリアンサラダ	水稲穀粒(精白米)／ABCマカロニ／じゃがいも／サラダ油／三温糖／サフラワー油／食パン／有塩バター	牛乳１L／豚小間／あおのり／ロースハム／サラダチーズ	にんじん／玉葱／キャベツ／きゅうり／ブロッコリー／バナナ	牛乳 バタートースト 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504 kcal たんぱく質 17.1 g 脂　質 18.5 g 食塩相当量 2.3 g
26／木	ご飯 すまし汁（わかめ・麸） 鰆の西京焼き 筑前煮 ほうれん草と人参ごま和え	水稲穀粒(精白米)／花麸／三温糖／さといも／白ごま(いり)／いちごジャム(低糖度)／蒸しパン粉	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鰹節（花かつお）／さわら／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／加糖練乳／牛乳１L	にんじん／ごぼう／れんこん／ほうれんそう／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 蒸しパン 果物（みかん） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 487 kcal たんぱく質 22.3 g 脂　質 13.8 g 食塩相当量 1.7 g
27／金	牛乳パン ポトフ風スープ 鶏肉のオレンジ焼き コーンソテー スパゲティサラダ	牛乳パン／じゃがいも／マーマレード(高糖度)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／有塩バター／スパゲッティ／ノンエッグマヨネーズ／さつまいも	牛乳１L／ウィンナー／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム	かぶ／にんじん／キャベツ／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／バナナ	麦茶 さつまいもスティック 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 438 kcal たんぱく質 16.7 g 脂　質 17.8 g 食塩相当量 2.3 g
28／土	豆乳ロール 野菜スープ 魚の味噌マヨネーズ焼き 海藻サラダ	豆乳ロール／ノンエッグマヨネーズ／三温糖／サラダ油／ごま油／せんべい／クッキー	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／	玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 せんべい・クッキー 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504 kcal たんぱく質 19.4 g 脂　質 22.2 g 食塩相当量 2.3 g
30／月	ご飯 味噌汁（キャ・油揚げ） 焼鮭 切干大根の煮物 春雨サラダ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／普通はるさめ(乾)／ノンエッグマヨネーズ／食パン	牛乳１L／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／甘塩鮭／さつま揚げ／ロースハム／しらす干し(半乾燥品)	キャベツ／にんじん／切干しだいこん／きゅうり／バナナ	牛乳 しらすトースト 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 481 kcal たんぱく質 22.9 g 脂　質 16.0 g 食塩相当量 2.9 g

月平均栄養価	エネルギー 465 kcal	タンパク質 19.4 g
	脂　質 15.8 g	食塩相当量 2.1 g