

令和8年

11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			
2 ／ 月	ごはん みそしる やきさけ きりぼしだいこんのもの はるさめさらだ ばなな	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／普通はるさめ (乾)／ノンエッグマヨ ネーズ／黒ごま食パン	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／牛 乳1L／しらす干し(半乾 燥品)／さくらえび(素干 し)／あおのり	キャベツ／にんじん／ 切干しだいこん／きゅ うり／バナナ	ぎゅうにゅう かるしうむとーすと	1杯分 - 558 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 3.6 g	
4 ／ 水	いそうどん はんぺんちーずふらい かぼちゃのふくめに こまつなのおかかあえ ばなな	うどん(ゆで)／三温糖 ／薄力粉／パン粉(乾 燥)／サラダ油／水稻 穀粒(精白米)／ごま油 ／ごま(いり)	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)／ 牛乳900ml／豚ひき肉／ たまご	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	ぎゅうにゅう びびんばふうおにぎり	1杯分 - 563 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 3.3 g	
5 ／ 木	ごはん ちゅうかふうこーんすーぶ まーぼーどうふ だいこんのこんそめ煮 さんしよくなむる りんご	水稻穀粒(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	たまご／鶏若鶏肉ひき 肉／木綿豆腐／豚ひき 肉／牛乳1L	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 ごもやし／りんご	ぎゅうにゅう とうふどーなつ	1杯分 - 557 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.1 g	
6 ／ 金	ごはん すましじる さばのみそに ひじきのものに れんこんさらだ ばなな	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／ノンエッグマヨ ネーズ／白ごま(す り)／上白糖／いちご ジャム(低糖度)	湯通し塩蔵わかめ(塩抜 き)／絹ごし豆腐／鰾節(花か つお)／まさば／干ひじ き(スティック、乾)／焼き竹輪 ／油揚げ／ロースハム／クリーム (乳脂肪・植物性脂肪)／牛 乳1L	しょうが／にんじん／ れんこん／きゅうり／ バナナ	むぎちや ばんなこつた	1杯分 - 579 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 2.2 g	
7 ／ 土	めーぶろーるばん きゃべつペーこんすーぶ たんどりーちきん こーんさらだ ばなな	メーブルロールパン／ とうもろこし缶詰(ホ ール)／ノンエッグマヨ ネーズ／水稻穀粒(精 白米)	ベーコン／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／明治フル ガリアヨーグルト／牛 乳／かつお加工品(か つお節)	キャベツ／玉葱／にん じんにく(りん茎)／きゅ うり／バナナ	ぎゅうにゅう おかかおにぎり	1杯分 - 482 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.9 g	
9 ／ 月	わかめごはん みそしる しろみざかなのきのこそーす さつまいものあまに いかさらだ りんご	水稻穀粒(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(おたけ 用)／有塩バター	わかめごはんの素／油揚 げ／かたくちいわし (煮干し)／むきがい い／いかくん製／牛乳 900ml／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	ぎゅうにゅう にんじんいりほっとけーき	1杯分 - 535 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.9 g	
10 ／ 火	ほうとううどん ちきんふれーくやき れんこんのきんぴら きゃべつのしおこんぶあえ みかん	うどん(ゆで)／ノンエッ グマヨネーズ／パン粉 (半生)／コーンフレーク ／白ごま(いり)／三温 糖／サラダ油／ごま油／ 水稻穀粒(精白米)／サフ ラワー油	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／牛乳 900ml／たまご／なると ／豚ひき肉	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)／あさつ き	ぎゅうにゅう ちゃーはん	1杯分 - 566 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.1 g	
11 ／ 水	はやしらius まかろにすーぶ あおのりぼてと いたりあんさらだ かき	水稻穀粒(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	豚小間／あおのり／ ロースハム／サラダ チーズ／牛乳1L／ピ ザ用チーズ	にんじん／玉葱／キャ ベツ／きゅうり／ブ ロッコリー／かき(甘 がき)	ぎゅうにゅう びざとーすと	1杯分 - 569 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 3.6 g	
12 ／ 木	せきはん すましじる さわらのさいきょうやき ちくぜんに ほうれんそうのごまあえ みかん	もち米／水稻穀粒(精白 米)／黒ごま(いり)／花 麩／三温糖／さいとも ／白ごま(いり)／いちご ジャム(低糖度)／蒸しパ ン粉	ささげ(乾)／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／鰾節 (花かつお)／さわら ／鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／牛乳900ml／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)	ぎゅうにゅう こうはくむしばん	1杯分 - 559 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2.0 g	
13 ／ 金	ぎゅうにゅうばん ぼとふふうすーぶ とりにくのおれんじやき こーんそてー すばげていさらだ ばなな	牛乳パン／じゃがいも ／マーレード(高糖度)／ とうもろこし缶詰(ホー ル)／有塩バター／スバゲ ッティ／ノンエッグマヨ ネーズ／さつまいも／三 温糖	ウィンナー／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／ロース ハム／たまご／牛乳1 L	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	むぎちや すいーとぼてと	1杯分 - 570 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.8 g	
14 ／ 土	とうにゅうろーる やさいすーぶ さかなのみそまよねーずやき かいそうさらだ ばなな	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／ 水稻穀粒(精白米)／白 ごま(いり)	ウィンナー／めかじき ／湯通し塩蔵わかめ (塩抜き)／かに風味布 まぼこ／牛乳／塩昆布	玉葱／にんじん／キャ ベツ／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 - 488 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.5 g	
16 ／ 月	ごはん みそしる やきさけ きりぼしだいこんのもの はるさめさらだ ばなな	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／普通はるさめ (乾)／ノンエッグマヨ ネーズ／黒ごま食パン	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／牛 乳1L／しらす干し(半乾 燥品)／さくらえび(素干 し)／あおのり	キャベツ／にんじん／ 切干しだいこん／きゅ うり／バナナ	ぎゅうにゅう かるしうむとーすと	1杯分 - 558 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 3.6 g	
17 ／ 火	くろわっさん きのこすーぶ とりにくのてりやき まかろにそてー きゃべつとはむのさらだ おれんじ	クロワッサン／三温糖 ／マカロニ／ノンエッ グマヨネーズ／上白糖 ／薄力粉	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 ／クリームチーズ／たま ご／クリーム(乳脂肪・植物性 脂肪)／明治フルガリア ヨーグルト	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／レモン(果 汁、生)	むぎちや べいくどちーずけーき	1杯分 - 586 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 37.0 g 食塩相当量 3.0 g	
18 ／ 水	いそうどん はんぺんちーずふらい かぼちゃのふくめに こまつなのおかかあえ ばなな	うどん(ゆで)／三温糖 ／薄力粉／パン粉(乾 燥)／サラダ油／水稻 穀粒(精白米)／ごま油 ／ごま(いり)	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)／ 牛乳900ml／豚ひき肉／ たまご	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	ぎゅうにゅう びびんばふうおにぎり	1杯分 - 563 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 3.3 g	
19 ／ 木	ごはん ちゅうかふうこーんすーぶ まーぼーどうふ だいこんのこんそめに さんしよくなむる りんご	水稻穀粒(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	たまご／鶏若鶏肉ひき 肉／木綿豆腐／豚ひき 肉／牛乳1L	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 ごもやし／りんご	ぎゅうにゅう とうふどーなつ	1杯分 - 557 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.1 g	

令和8年

11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 金	ごはん すましじる さばのみそに ひじきのものに れんこんさらだ ばなな	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／白ごま(すり) ／さといも／糸こんに やく	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) ／納ごし豆腐／鰹節(花か つお)／まさば／干ひじき (ｽﾅｲﾚ釜、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／ バナナ／だいこん／ね ぎ／ごぼう／リンゴ ジュース	りんごじゅーす いもに	エネルギー 564 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.9 g
21 土	めーぶるろーるばん きゃべつペーこんすーぶ たんどりーちきん こーんさらだ ばなな	メーブルロールパン／ とうもろこし缶詰(ホ- ル)／ノンエッグマヨ ネーズ／水稻穀粒(精 白米)	ベーコン／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／明治フル ガリアヨーグルト／牛 乳／かつお加工品(か つお節)	キャベツ／玉葱／にん じく(りん茎)／きゅう り／バナナ	ぎゅうにゅう おかかおにぎり	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.9 g
24 火	ほうとううどん ちきんふれーくやき れんこんのきんぴら きゃべつのおこんぶあえ みかん	うどん(ゆで)／ノンエッ グマヨネーズ／パン粉 (半生)／コーンフレーク ／白ごま(いり)／三温 糖／サラダ油／ごま油 ／水稻穀粒(精白米)／サフ ラワー油	豚小間／かたくちいわし (煮干し)／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／バルメザン チーズ／塩昆布／牛乳 900ml／たまご／なると ／豚ひき肉	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)／あさつ き	ぎゅうにゅう ちゃーはん	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.1 g
25 水	はやしらいす まかにすーぶ あおのりぼてと いたりあんさらだ かき	水稻穀粒(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	豚小間／あおのり／ ロースハム／サラダ チーズ／牛乳1L／ピ ザ用チーズ	にんじん／玉葱／キャ ベツ／きゅうり／ブ ロccoli／かき(甘 がき)	ぎゅうにゅう びざとーすと	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 3.6 g
26 木	ごはん すましじる さわらのさいきょうやき ちくぜんに ほうれんそうのごまあえ ん	水稻穀粒(精白米)／花 麴／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	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)／牛乳 900ml／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)	ぎゅうにゅう いちごみるくむしばん	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.0 g
27 金	ぎゅうにゅうばん ぼとふふうすーぶ とりにくのおれんじやき こーんそてー すばげていさらだ ばなな	牛乳パン／じゃがいも／ マーレード(高糖度)／ とうもろこし缶詰(ホ- 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／三 温糖	ウィンナー／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／ロース ハム／たまご／牛乳1 L	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	むぎちゃ すいーとぼてと	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.8 g
28 土	とうにゅうろーる やさいすーぶ さかなのみそまよねーずやき かいそうさらだ ばなな	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	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／牛乳／塩昆布	玉葱／にんじん／キャ ベツ／きゅうり／パナ ナ	ぎゅうにゅう せんべい・くつきー	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 2.5 g
30 月	ごはん みそしる やきさけ きりぼしだいこんのもの はるさめさらだ ばなな	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／普通はるさめ (乾)／ノンエッグマヨ ネーズ／黒ごま食パン	油揚げ／かたくちいわし (煮干し)／甘塩鯖／さつ ま揚げ／ロースハム／牛 乳1L／しらす干し(半乾 燥品)／さくらえび(煮干 し)／あおのり	キャベツ／にんじん／ 切干しだいこん／きゅ うり／バナナ	ぎゅうにゅう かるしうむとーすと	エネルギー 558 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 3.6 g
月 平 均 栄 養 価				エネルギー 550 kcal 脂 質 18.3 g		タンパク質 22.6 g 食塩相当量 2.8 g