

令和2年 5月分 3歳未満児献立表

かすみ台第二保育園

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		
金	1 ひじきご飯 味噌汁 豆腐入り松風焼き 粉ふき芋 果物(オレンジ)	★ハードビスケット/ 精白米/三温糖/パン 粉(乾燥)/三温糖/白 ごま(いり)/サラダ 油/じゃがいも/★有 塩バター/薄力粉	干ひじき(行儀釜、 乾)/鶏小間/湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き)/ まるともだしパック/ 鶏若鶏肉ひき肉/★し ぼり豆腐/牛乳1L/ あずき(乾)	あんぱんまん野菜とリ んご/にんじん/さや えんどう/玉葱/長ね ぎ/ねぎ/パレンシア オレンジ/ほうれんそ う	麦茶 ★ほうれん草おやき	530 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 10.0 g 食塩相当量 2.1 g
		野菜ジュース ビスケット				
土	2 焼肉丼 味噌汁 ツナサラダ ゼリー	塩せんべい/精白米/ 三温糖/サラダ油/ ピーチゼリー/★ハ ードビスケット	豚小間/湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)/まると もだしパック/ツナフ レークレトルト/牛乳 1L	あんぱんまんりんご しょうが/玉葱/青 ピーマン/こまつな/ にんじん/きゅうり/ キャベツ	牛乳 せんべい、クッキー	555 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 2.2 g
		りんごジュース せんべい				
木	7 カレーライス 野菜のごまスープ 焼豚サラダ 果物(ジュース)	ホットケーキmix(森 永)/三温糖/精白米 /じゃがいも/サラダ 油/白すり胡麻/ごま 油/インスタントマカ ロニ/三温糖	牛乳1L/豚小間/豚 ばら(脂身付)/焼き豚 /★きな粉(大豆)	玉葱/にんじん/たけ のこ(ゆで)/チンゲ ンツアイ/キャベツ/ きゅうり/ジュースフル ーツ	牛乳 ★マカロニのきな粉	607 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.0 g
		牛乳 ★蒸しパン				
金	8 ごまごはん 味噌汁 ブルコギ風 鶏ささみの梅肉サラダ 果物(オレンジ)	★食パン/★無塩バ ター/グラニュー糖/ 精白米/ごま塩/三温 糖/三温糖/サラダ油 /ホットケーキmix (森永)	牛乳1L/★絹ごし豆 腐/湯通し塩蔵わかめ (塩抜き)/まるとも だしパック/豚小間/鶏 若鶏肉ささ身/★たま ご	玉葱/にんじん/しょ うが/ほうれんそう/ キャベツ/きゅうり/ 紀州梅 B/パレンシ アオレンジ/レモン	牛乳 ★マドレーヌ	616 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 2.3 g
		牛乳 ★シュガートースト				
土	9 トマトクリームスパ チキンスープ コーンサラダ 果物(バナナ)	ウエハース/スパゲッ ティ/サラダ油/とう もろこし缶詰(赤身)/ 三温糖/ごま油/精白 米/三温糖	牛乳1L/まぐろ缶詰 (油漬フレーク)/生カ ム/鶏小間/★ハム (無添加)/フジッコ の塩昆布	にんじん/玉葱/トマ ト缶詰(ダイス)/ きゅうり/キャベツ/ バナナ	麦茶 ★昆布おにぎり	563 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.7 g
		牛乳 ウエハース				
月	11 ふりかけごはん 味噌汁 たまご焼き 肉じゃが 果物(オレンジ)	ホットケーキmix(森 永)/サラダ油/精白 米/三温糖/じゃがい も/フレンチパン/★ 有塩バター/三温糖	牛乳1L/ひとえぐさ (凍干し)/まるとも だしパック/★たまご /鶏若鶏肉ひき肉/豚小 間	玉葱/ほうれんそう/ にんじん/パレンシ アオレンジ	牛乳 ★フレンチトースト	566 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.0 g
		麦茶 ★ホットケーキ				
火	12 グリーンピースご飯 味噌汁 さわらの味噌焼き お浸し 果物(甘夏)	塩せんべい/精白米/ 三温糖/じゃがいも/ ぎょうざの皮/サラダ 油	★油揚げ/まるとも だしパック/さわら(甘 塩)/手もみ造り本か つお節/牛乳1L/ ペーコ(無添加)	りんご(スライス)/ グリーンピース/だい こん/長ねぎ/ほうれ んそう/にんじん/ア ラカマ/もやし/なつみ かん/玉葱	牛乳 ★インドサモサ	510 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.0 g
		りんごジュース せんべい				
水	13 ドリア風ライス 春雨とコーンスープ きのこサラダ 果物(バナナ)	精白米/薄力粉/★有 塩バター/とうもろこ し缶詰(赤身)/緑豆は るさめ/かたくり粉/ とうもろこし缶詰(赤 身)/三温糖/ごま油/ しゅうまいの皮/★無 塩バター/グラニュー 糖	切れるチーズ/ペー コ(無添加)/牛乳1 L/★ハム(無添加)	にんじん/玉葱/ねぎ /ほうれんそう/ほん しめじ/えのきたけ/ バナナ	牛乳 ★シュガレット	475 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.3 g
		麦茶 チーズ				
木	14 ライ麦パン オクラスープ タンダーリーチキン シュフレサラダ 果物(オレンジ)	さつまいも/日本ぐり (甘露煮)/★ライ麦 パン/三温糖/ごま油 /お好み焼き粉	牛乳1L/豚小間/鶏 若鶏肉モモ(皮付き) /ブルガリアヨーグル ト/★ハム(無添加)/ まるともだしパック/ ★たまご/豚ひき肉/ あおのり/手もみ造り 本かつお節	オクラ/にんじん/玉 葱/おろしにんにく (チューブ)/きゅうり /キャベツ/パレンシ アオレンジ/長ねぎ	牛乳 ★お好み焼き	562 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 2.8 g
		牛乳 ★いもきんとん風				
金	15 ミートスパゲティー きのこねぎのスープ ポテトサラダ 果物(バナナ)	スパゲティー/サラダ 油/じゃがいも/精白 米/三温糖	十勝ヨーグルト/豚ひ き肉/★ハム(無添 加)/しらす干し/フ ジッコの塩昆布	にんじん/玉葱/トマ ト缶詰(ホール)/ト マトピューレ/長ねぎ /ほんしめじ/えのき たけ/きゅうり/バナ ナ	麦茶 ★しらす昆布おにぎり	524 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 2.5 g
		ヨーグルト(十勝)				
土	16 ハッシュドポーク キャベツスープ 短冊サラダ ヨーグルト	★ハードビスケット/ 精白米/ごま油/三温 糖/★食パン/いちご ジャム	牛乳1L/豚小間/ ペーコ(無添加)/お なかにおいしいヨー グルト	玉葱/ぶなしめじ/ キャベツ/にんじん/ だいこん/きゅうり	牛乳 ★ジャムサンド	589 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.5 g
		牛乳 クッキー				
月	18 たぬきうどん 鶏肉のオレンジ焼き ごぼうみそ和え 果物(バナナ)	じゃがいも/うどん (ゆで玉)/三温糖/ ママーレード(高糖度) /ごま(いり)/精白 米/パン粉(乾燥)	まるともだしパック/ ★揚げ玉/湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)/鶏若 鶏肉モモ(皮付き)/焼 き竹輪/牛乳1L/ ペーコ(無添加)/サ ラダチーズ	菜ねぎ/にんにく(リ ん茎)/しょうが/ご ぼう/にんじん/玉葱 /バナナ	牛乳 ★焼ライスコロッケ	450 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.5 g
		麦茶 ★ゆでじゃがいも				

令和2年 5月分 3歳未満児献立表

かすみ台第二保育園

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		
火	19 炊き込みごはん 味噌汁 アジフライ コールスローサラダ 果物(オレンジ)	ホットケーキmix(森 永)/三温糖/精白米 /薄力粉/パン粉(乾 燥)/サラダ油/とう もろこし缶詰(赤身)/ 三温糖/薄力粉/★無 塩バター/グラニュー 糖/いちごジャム	牛乳1L/鶏若鶏肉ひ き肉/★油揚げ/湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き)/かたくちいわし(煮 干し)/まあじ(甘 塩)	にんじん/ぶなしめじ /こまつな/キャベツ /玉葱/きゅうり/ パレンシアオレンジ	牛乳 ★スコーン	571 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.9 g
		麦茶 ★蒸しパン				
水	20 スティックパン ミネストローネ 名古屋チキン フレンチサラダ 果物(ジュース)	★スティックパン/ じゃがいも/インスタ ントマカロニ/三温糖 /薄力粉/ごま(い り)/サラダ油/三温 糖/★ハードビスケット	ウイニー/ペーコ(無 添加)/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/★ハム(無 添加)/生クリーム	キャベツ/にんじん/ 玉葱/トマト缶詰 (ホール)/トマト ピューレ/おろしに んにく(チューブ)/き ゅうり/ジュースフル ーツ	麦茶 ★ビスケットケーキ	471 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 25.7 g 食塩相当量 2.7 g
		麦茶 ★ミニウインナー				
木	21 黒米ご飯 味噌汁 魚の酢豚風 パンサンスー 果物(オレンジ)	精白米/黒米/かたく り粉/サラダ油/三温 糖/普通はるさめ(乾)/ごま油/ホットケ ーキmix(昭和)/グラ ニュー糖/★無塩バ ター	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)/まるともだし パック/まかじき(ブ ツ)/★ハム(無添 加)/★たまご	バナナ/キャベツ/玉 葱/にんじん/青ピー マン/たけのこ(ゆで)/きゅうり/パレンシ アオレンジ/バナナ	麦茶 ★パウンドケーキ	489 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 1.8 g
		麦茶 果物(バナナ)				
金	22 五目焼きそば 中華風かき玉スー ぷ きゅうり華風和え 果物(メロン)	精白米/蒸し中華めん /ごま油/三温糖/か たくり粉/三温糖/★ デニッシュ	菜飯の素(三鳥)/豚 小間/★むきえび/★ たまご/牛乳1L	たけのこ(ゆで)/に んじん/りょくとうも やし/チンゲンツアイ/ トマト/ほうれんそう /長ねぎ/おろしに んにく(チューブ)/き ゅうり/メロン(露地)	牛乳 デニッシュ	499 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 2.3 g
		麦茶 ★菜飯おにぎり				
土	23 和風スパゲティ 小松菜スープ キャベツとブロッコリー 果物(バナナ)	★ハードビスケット/ スパゲティ/サラダ 油/三温糖/ごま油/ じゃがいも/かたくり 粉/★無塩バター	牛乳1L/ペーコ(無 添加)/きざみのみり 豚小間/★ハム(無添 加)/焼きのり/きざ みのり	にんじん/玉葱/ほん しめじ/えのきたけ/ こまつな/キャベツ/ ブロッコリー/バナ ナ	牛乳 ★磯じゃがくん	557 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.8 g
		牛乳 クッキー				
月	25 赤飯 味噌汁 鶏唐揚げ ごまマヨ和え 果物(バナナ)	ホットケーキmix(森 永)/サラダ油/精白 米/薄力粉/もち米 /三温糖/ごま(いり) /鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/★付け合わせの 素	牛乳1L/ささげ (乾)/★絹ごし豆腐 /まるともだしパック /鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/★付け合わせの 素	なめこ/長ねぎ/キャ ベツ/きゅうり/に んじん/ブロッコリー/ バナナ/フルーツソ ス/みかん缶(中)/ メロン(露地)	麦茶 ★ババロア	618 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 24.7 g 食塩相当量 1.8 g
		牛乳 ★ホットケーキ				
火	26 麦ごはん すまし汁 鮭のみそマヨ焼き うの花炒り煮 果物(オレンジ)	★かぼちゃロール/精 白米/押し麦/小町麩 /三温糖/じゃがいも /薄力粉	牛乳1L/湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)/ま るともだしパック/生 鮭/★おから(新製法) /★油揚げ/焼き竹輪 /飲むヨーグルト/ま だこ(ゆで)/手もみ造 り本かつお節/あおの り	長ねぎ/玉葱/にんじ ん/ごぼう/ねぎ/ パレンシアオレンジ	飲むヨーグルト ★じゃがタコ焼き	547 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.7 g
		牛乳 かぼちゃロール				
水	27 中華丼 豆腐とチンゲン菜スー プ 塩昆布和え 果物(メロン)	インスタントマカロニ /三温糖/精白米/ご ま油/かたくり粉/ ぎょうざの皮/サラダ 油	牛乳1L/★きな粉 (大豆)/豚小間/★ ロールいか/★むきえ び/★絹ごし豆腐/フ ジッコの塩昆布/ORB チーズ	ほくさい/にんじん/ たけのこ(ゆで)/生 しいたけ(菌床栽培、生) /チンゲンツアイ/ キャベツ/きゅうり/ メロン(露地)	牛乳 ★チーズ揚げ	603 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 2.4 g
		牛乳 ★マカロニきな粉				
木	28 塩わかめラーメン 珍珠丸子 ナムル 果物(オレンジ)	さつまいも/中華めん (ゆで)/とうもろこ し缶詰(赤身)/三温糖/ ごま油/もち米/ごま (いり)/三温糖/薄 力粉/強力粉/★無塩 バター/グラニュー糖 /★チョコチップ	牛乳1L/湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)/焼 き豚ひき肉/カニカ マ卵なし/★たまご	長ねぎ/玉葱/たけの こ(ゆで)/しょうが/ にんじん/アヲカマ /もやし/ほうれんそ う/パレンシアオレンジ	麦茶 ★ビスコッティー	593 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.3 g
		牛乳 ★ふかしもち				
金	29 ハムカツチーズサンド 中華風スープ チキンサラダ プリン	★ハードビスケット/ ★食パン/かたくり粉 /ごま油/とうもろこ し缶詰(赤身)/★カス タードプリン(乳・卵 /精白米	牛乳1L/スライス チーズ/ハムカツ/ ペーコ(無添加)/湯 通し塩蔵わかめ(塩抜 き)/鶏若鶏肉ささ身 /甘塩鮭	にんじん/玉葱/生し いたけ(菌床栽培、生) /ブロッコリー/き ゅうり/むきえだまめ (冷凍)	麦茶 ★鮭おにぎり	563 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 1.7 g
		牛乳 クッキー				
土	30 スパゲティーナポリタン きのこスープ ブロッコリーと卵の炒 り 果物(バナナ)	ウエハース/スパゲッ ティ/サラダ油/とう もろこし缶詰(赤身)/ ★ドックパン	牛乳1L/★ウイン ナー(無添加)/ツナ フレークレトルト/★ ウインナー	にんじん/青ピーマン /玉葱/えのきたけ/ ほんしめじ/ブロッ コリー/きゅうり/キャ ベツ/バナナ	牛乳 ★ホットドッグ	531 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 2.9 g
		牛乳 ウエハース				
					エネルギー	574cal
					脂 質	17.9g
					タンパク質	20.3g
					食塩相当量	2.3g

(★印はアレルギー除去対象食品です)
食材の都合で献立内容を変更する場合があります。
★は手作りおやつです。