

令和2年		8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			
1 土	中華丼 コーンとひき肉のスープ もやしのナムル ゼリー	塩せんべい／精白米／ ごま油／かたくり粉／ とうもろこし缶詰(ｸﾘｰ ﾑ)／ごま(いり)／三温 糖／ピーチゼリー／ じゃがいも	牛乳1L／豚小間／★ むきえび／鶏若鶏肉ひ き肉／カナカマ卵なし	はくさい／にんじん／ たけのこ(ゆで)／玉葱 ／ﾌﾗｯｸｽﾊﾞﾍﾞ もやし／ きゅうり	牛乳 ☆ゆでじゃがいも		1杯分 537 kcal たんぱく質 20.5 g
					牛乳 せんべい	脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.1 g	
3 月	すき焼き風どん 味噌汁 にんじんシリシリ 果物(オレンジ)	じゃがいも／精白米／ しらたき／三温糖／ご ま(いり)／メープルシ ロップ／★無塩バター ／ホットケーキmix(昭 和)	豚小間／★焼き豆腐／ まるともだしパック／ ★油揚げ／ツナフレ クレトルト／牛乳1L ／★たまご／生ｸﾘｰﾑ	はくさい／玉葱／キャ ベツ／にんじん／パレ ンシアオレンジ	牛乳 ☆メープルカップケーキ		1杯分 494 kcal たんぱく質 20.3 g
					麦茶 ☆マカロニきな粉	脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.0 g	
4 火	冷やし中華 棒餃子 塩昆布キャベツ 果物(すいか)	中華めん(ゆで)／ごま 油／とうもろこし缶詰 (ﾎｰﾙ)／春巻きの皮／★ 食パン／★有塩バター ／三温糖／メープルシ ロップ	おなかにおいしいﾎｰﾙ ﾄ／★ハム(無添加)／ 豚ひき肉／ﾌｼﾞｺの 塩昆布／牛乳1L／★ たまご	きゅうり／ﾌﾗｯｸｽﾊﾞﾍﾞ も やし／ﾄﾏﾄ／キャベ ツ／にら／玉葱／しよ うが／にんじん／小玉 すいか	牛乳 ☆フレンチトースト		1杯分 528 kcal たんぱく質 24.4 g
					ヨーグルト	脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.2 g	
5 水	ごはん 味噌汁 焼きそば 肉じゃが 果物(メロン)	精白米／じゃがいも／ 三温糖／とうもろこし	ウイニー／★木綿豆腐 ／まるともだしパック ／甘塩鮭／豚小間／牛 乳1L	ねぎ／玉葱／にんじん ／むきえだまめ(冷凍) ／メロン(露地)	牛乳 ☆ゆでとうもろこし		1杯分 475 kcal たんぱく質 22.4 g
					麦茶 ☆ミニウインナー	脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.2 g	
6 木	かき揚げ丼 味噌汁 かぼちゃサラダ 果物(オレンジ)	インスタントマカロニ ／三温糖／精白米／薄 力粉／サラダ油／三温 糖／かたくり粉／ごま 油	★きな粉(大豆)／★さ くらえび(素干し)／ち りめんじゃこ／まると もだしパック／★ハム (無添加)／豚ひき肉	ほうれんそう／玉葱／ にんじん／モロヘイヤ (茎葉)／西洋かぼちゃ ／きゅうり／パレンシ アオレンジ／たけのこ (ゆで)／ねぎ／干し椎 茸(スライス)	麦茶 ☆豚肉のおやき		1杯分 529 kcal たんぱく質 15.7 g
					麦茶 ☆ゆでじゃがいも	脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.9 g	
7 金	枝豆ご飯 味噌汁 青椒肉絲 トマトサラダ 果物(ぶどう)	ホットケーキmix(森 永)／三温糖／精白米 ／ごま油／三温糖／サ ラダ油／ぎょうざの皮	牛乳1L／★油揚げ／ 煮干／豚小間／いかく ん製／Q88チーズ	むきえだまめ(冷凍)／ とうがん／葉ねぎ／ しょうが／玉葱／たけ のこ(ゆで)／青ピーマ ン／パプリカ(赤)／ ﾄﾏﾄ／キャベツ／ きゅうり／ぶどう	牛乳 ☆チーズ揚げ		1杯分 646 kcal たんぱく質 28.7 g
					牛乳 ☆蒸しパン	脂 質 25.4 g 食塩相当量 3.8 g	
8 土	ハッシュドポー ク ブロッコリースー プ コーンサラダ 果物(バナナ)	★ハードビスケット／ 精白米／とうもろこし 缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖／サ ラダ油／ごま油／★ブ チパン	牛乳1L／豚小間／ﾊﾞｰ ﾝ(無添加)／★ハム (無添加)／ツナフ レークレトルト	玉葱／ぶなしめじ／に んじん／ブロッコリー ／きゅうり／キャベツ ／バナナ	牛乳 ☆ツナロール		1杯分 518 kcal たんぱく質 19.5 g
					牛乳 クッキー	脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.9 g	
11 火	若布ご飯 味噌汁 豆腐の五目ボール 大根とかぼちゃのサ ラダ 果物(オレンジ)	さつまいも／日本ぐり (甘露煮)／精白米／か たくり粉／三温糖／サ ラダ油／ごま油／★無 塩バター／ホットケー キmix(昭和)	牛乳1L／若布ごはん の素／★油揚げ／ま るともだしパック／★し らぼり豆腐／鶏若鶏肉 ひき肉／★むきえび／し らす干し／カナカマ卵 なし	なす／玉葱／青ピーマ ン／にんじん／だいこ ん／ﾌﾗｯｸｽﾊﾞﾍﾞ もやし ／きゅうり／パレンシ アオレンジ／ブルーベ リー(ジャム)	牛乳 ☆マーブルケーキ		1杯分 554 kcal たんぱく質 21.8 g
					牛乳 ☆いもきんとん風	脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.3 g	
12 水	炊き込みごはん 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 オクラのおかか和え 果物(すいか)	ウエハース／精白米／ サラダ油／三温糖／イ ンスタントマカロニ／ 三温糖	牛乳1L／鶏小間／★ 油揚げ／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／しらす干し ／手もみ造り本かつお 節／★きな粉(大豆)	にんじん／ぶなしめじ ／だいこん／長ねぎ／ 日本かぼちゃ／しょう が／オクラ／きゅうり ／小玉すいか	牛乳 ☆マカロニきな粉		1杯分 566 kcal たんぱく質 24.2 g
					牛乳 ウエハース	脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.3 g	
13 木	ごまごはん すいとん汁 肉団子の甘辛煮 ひじきの中華和え 果物(グレープフル ーツ)	塩せんべい／精白米／ ごま塩／薄力粉／パン 粉(乾燥)／三温糖／か たくり粉／とうもろこ し缶詰(ﾎｰﾙ)／ごま(い り)／ごま油／じゃが いも／サラダ油／薄力 粉	豚小間／まるともだし パック／豚ひき肉／牛 乳1L／干ひじき(ｽﾏﾙ ｽ釜、乾)／★ハム(無 添加)	日本かぼちゃ／にんじ ん／ねぎ／玉葱／き ゅうり／グレープフル ーツ	牛乳 ☆味噌ポテト		1杯分 532 kcal たんぱく質 20.6 g
					麦茶 せんべい	脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.5 g	
14 金	親子丼 味噌汁 ちくわのごま和え 果物(オレンジ)	インスタントマカロニ ／三温糖／精白米／白 すり胡麻／三温糖／塩 せんべい／★ハードビ スケット	★きな粉(大豆)／鶏若 鶏肉ひき肉／鶏小間 ／まるともだしパック ／ﾌﾗｯｸｽﾊﾞﾍﾞ もやし ／★たまご／★絹ごし豆 腐／焼き竹輪／カルピ ス	玉葱／なめこ／長ねぎ ／キャベツ／にんじん ／ﾌﾗｯｸｽﾊﾞﾍﾞ もやし ／パレンシアオレンジ	カルピス せんべい、クッキー		1杯分 512 kcal たんぱく質 21.5 g
					麦茶 ☆ホットケーキ	脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.8 g	
15 土	ツナピラフ 舞茸スープ ハムサラダ ヨーグルト	塩せんべい／精白米／ サラダ油／三温糖／ご ま油／★ハードビス ケット	飲むヨーグルト／まぐ ろ缶詰(油漬ﾌﾗｲﾄ)／ ﾊﾞｰﾝ(無添加)／★ハ ム(無添加)／おなか にうれしいﾎｰﾙﾄﾞ／牛 乳1L	玉葱／まいたけ／き ゅうり／キャベツ／に んじん	牛乳 せんべい、クッキー		1杯分 565 kcal たんぱく質 18.2 g
					飲むヨーグルト せんべい	脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.4 g	
17 月	夏野菜カレー 若布スープ スパゲティサラダ ゼリー	★ハードビスケット／ 精白米／じゃがいも／ サラスパ／オレンジゼ リー／黒糖蒸しパンmix ／日本ぐり(甘露煮)	牛乳1L／豚ひき肉／ 湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／★ハム(無添加)	にんじん／玉葱／西洋 かぼちゃ／なす／ﾄﾏ ﾄピューレ／きゅうり	牛乳 ☆黒糖蒸しパン		1杯分 586 kcal たんぱく質 17.7 g
					牛乳 ビスケット	脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.1 g	

令和2年 8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		
18 火	ロールパン キャベツスープ 鶏唐揚げ 梅ドレッシングサラダ 果物 (バナナ)	さつまいも／三温糖／ 日本ぐり(甘露煮)／★ ロールパン／かたくり 粉／サラダ油／蒸し中 華めん	ベーコン(無添加)／鶏若 鶏肉モモ(皮付き)／ツ ナフレクレトルト／ 豚小間	玉葱／キャベツ／にん じん／きゅうり／紀州 梅 B／バナナ／りよ くとうもやし	麦茶 ★焼きそば	1杯分 394 kcal たんぱく質 12.8 g
				麦茶 ★いもきんとん風	脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.9 g	
19 水	いわしの蒲焼き丼 豚汁 青じそサラダ 果物 (キウイフルーツ)	★食パン／★無塩バ ター／グラニュー糖／ 精白米／薄力粉／サラ ダ油／糸こんにやく／ 三温糖／じゃがいも／ ぎょうざの皮	まいわし／豚小間／ま るともだしパック／★ むきえび／ベーコン(無添 加)	にんじん／だいこん／ ねぎ／ごぼう／玉葱／ きゅうり／キャベツ／ しそ葉／ゴールドデンキ ウイ	麦茶 ★インドサモサ	1杯分 506 kcal たんぱく質 24.2 g
				麦茶 ★シュガートースト	脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g	
20 木	黒米ご飯 味噌汁 鶏肉と茄子の炒め物 野菜の酢味噌和え 果物 (オレンジ)	ホットケーキmix(森 永)／三温糖／精白米 ／黒米／かたくり粉／ サラダ油／かたつ／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／★油揚げ／ まるともだしパック／ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／★たまご	キャベツ／玉葱／なす ／青ピーマン／にんじ ん／しょうが／おろし にんにく(チューブ) ／きゅうり／こまつな ／パレンシアオレンジ	麦茶 ★ビスコッティー	1杯分 662 kcal たんぱく質 20.9 g
				牛乳 ★蒸しパン	脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.8 g	
21 金	ミートナススパゲティ 野菜のごまスープ ポテトサラダ 果物 (梨)	精白米／スパゲティ ／サラダ油／白すり胡 麻／じゃがいも／★タ ルト(大)／★ｲｯｼｭﾊﾞ ﾊﾟﾛｱの素	手もみ造り本かつお節 ／豚ひき肉／豚小間 ／★ハム(無添加)／牛 乳1L	なす／にんじん／玉葱 ／ﾄﾏﾄ缶詰(ﾎｰﾙ) ／ﾄﾏﾄピューレ／ キャベツ／きゅうり ／日本なし	牛乳 ★タルト	1杯分 568 kcal たんぱく質 18.7 g
				麦茶 ★おかかおにぎり	脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.3 g	
22 土	マーボー丼 野菜スープ 中華風サラダ プリン	★ハードビスケット／ 精白米／ごま油／三温 糖／かたくり粉／三温 糖／サラダ油／ホット ケーキmix(昭和)／ メープルシロップ	★しほり豆腐／豚ひき 肉／ベーコン(無添加)／ カニカマ卵なし／白い ミルクプリン(乳)／ 牛乳1L	りんご(ｽﾏｰﾄｼﾞｭｰｽ) ／葉ねぎ／にら／しよ うが／おろしにんにく (チューブ)／キャベツ ／にんじん／玉葱／ ﾌﾗｯｸｽﾊﾞﾍﾞ もやし／ きゅうり	牛乳 ★ホットケーキ	1杯分 571 kcal たんぱく質 16.8 g
				りんごジュース ビスケット	脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.3 g	
24 月	麦ごはん 味噌汁 あんかけ卵焼き なすとピーマンのあぶら味噌 果物 (ピーオーネ)	オレンジゼリー／精白 米／押し麦／三温糖／ かたくり粉／ごま油／ 三温糖／ごま(いり)／ お好み焼き粉／とうも ろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／まるともだし パック／★たまご／ずわ い／がに(水煮缶詰)／ ベーコン(無添加)／牛 乳1L ／豚ひき肉／あおのり ／手もみ造り本かつお 節	りょくとうもやし／玉 葱／にんじん／ほうれ んそう／なす／青ピー マン／ピーオーネ／キャ ベツ	牛乳 ★お好み焼き	1杯分 551 kcal たんぱく質 22.0 g
				ゼリー	脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.1 g	
25 火	ゆかりごはん 味噌汁 チキン南蛮 酢の物 果物 (梨)	じゃがいも／精白米／ かたくり粉／サラダ油 ／三温糖／三温糖／ ホットケーキmix(昭 和)	ひとえぐさ(素干し)／ まるともだしパック／ 鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／★たまご／まだ こ(ゆで)／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／牛 乳1L ／エダムチーズ／★木綿 豆腐	ゆかり／玉葱／きゅう り／日本なし	牛乳 ★もちもち豆腐チーズ パン	1杯分 445 kcal たんぱく質 17.2 g
				麦茶 ★ゆでじゃがいも	脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.5 g	
26 水	ジャージャーめん 中華風コーンスープ シュウマイ 果物 (バナナ)	インスタントマカロニ ／三温糖／中華めん(ゆ で)／ごま油／かたく り粉／とうもろこし缶 詰(ｸﾘｰﾑ)／しゅう まいの皮／精白米	★きな粉(大豆)／豚ひ き肉／鶏若鶏肉ひき 肉／★たまご／★揚げ 玉／しらす干し	玉葱／にんじん／き ゅうり／ねぎ／しょう が／むきえだまめ(冷凍) ／バナナ	麦茶 ★しらす揚げ玉むす び	1杯分 550 kcal たんぱく質 23.4 g
				麦茶 ★マカロニきな粉	脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.0 g	
27 木	スティックパン マカロニスープ チキンのラタトゥイユ風煮 れんぞうドレッシングのﾎﾟﾀﾞ 果物 (キウイフルーツ)	精白米／★スティック パン／インスタントマ カロニ／薄力粉／サラ ダ油／三温糖／じゃが いも	若布ごはんの素／手も み造り本かつお節／ ベーコン(無添加)／ 鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／★むきえび／牛 乳1L ／あおのり	玉葱／にんじん／ﾌﾗ ｯｸｽﾊﾞﾍﾞ もやし／ｽ ﾑｯｷｰ ニ／パプリカ(黄)／ なす／ﾄﾏﾄ缶詰(ﾀｲ ｽ)／おろしにんにく (チューブ)／キャベツ ／ﾚﾀｽ／ﾄﾏﾄ／ﾊﾞ ﾚﾝｼｱ	牛乳 ★フライドポテト	1杯分 493 kcal たんぱく質 20.4 g
				麦茶 ★若布おにぎり	脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.5 g	
28 金	ふりかけごはん 味噌汁 和風おろしハンバーグ ごまマヨ和え 果物 (ピーオーネ)	塩せんべい／精白米 ／パン粉(乾燥)／か たくり粉／三温糖／三 温糖／白すり胡麻／ ★無塩バター／グラ ニュー糖／ホットケー キmix(森永)	牛乳1L／煮干／豚ひ き肉／まるともだし パック／★たまご	えのきたけ／ほんしめ じ／まいたけ／生しい たけ(菌床栽培、生)／ 葉ねぎ／玉葱／しょう が／だいこん／キャ ベツ／きゅうり／にん じん／ブロッコリー／ ﾋﾞｰﾝ	麦茶 ★マドレーヌ	1杯分 562 kcal たんぱく質 20.3 g
				牛乳 せんべい	脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.0 g	
29 土	スパゲティナポリタン コーンスープ キャベツとﾊﾑのﾎﾟﾀﾞ 果物 (オレンジ)	塩せんべい／スパゲッ ティ／サラダ油／とう もろこし缶詰(ｸﾘｰ ﾑ)／とうもろこし 缶詰(ﾎｰﾙ)／三 温糖／ごま油／★ 食パン／★無塩バ ター／グラニュー糖	飲むヨーグルト／★ ウインナー(無添加) ／ベーコン(無添加)／ ★ハム(無添加)／牛 乳1L	にんじん／青ピーマ ン／玉葱／きゅうり ／キャベツ／パレン シアオレンジ	牛乳 ★シュガートースト	1杯分 559 kcal たんぱく質 17.7 g
				飲むヨーグルト せんべい	脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.8 g	
31 月	カレーうどん 豆腐入り松風焼き 小松菜の磯和え 果物 (梨)	うどん(ゆで・玉)／サ ラダ油／パン粉(乾燥) ／三温糖／白ごま(い り)／黒糖蒸しパンmix	明治ﾌﾞﾙｯｸﾞﾌﾞﾙ ／豚小間／まるとも だしパック／鶏若鶏 肉ひき肉／★しほり 豆腐／牛乳1L／★ たまご／焼きのり ／★油揚げ／あ ずき(乾)	にんじん／玉葱／は くさい／ほうれんそ う／ねぎ／こまつな ／きゅうり／日本なし	麦茶 ★手作り饅頭	1杯分 503 kcal たんぱく質 21.2 g
				ヨーグルト	脂 質 14.0 g 食塩相当量 2.3 g	
(★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。					月平均栄養価	536cal 脂 質 16.8g 食塩相当量 2.2g