

令和3年 1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		
4 月	ハヤシライス 野菜スープ かぼちゃサラダ ヨーグルト	塩せんべい/精白米/ じゃがいも/サラダ油/ 黒糖蒸しパンmix/さつ まいも	豚小間/ベーコン(無添 加)/ツナフレークレ ット/おなかにおいしい ヨーグルト/牛乳1L	にんじん/玉葱/キャベ ツ/西洋かぼちゃ/むき えだまめ(冷凍)	牛乳 ★黒糖蒸しパン	エネルギー 513 kcal
						たんぱく質 15.6 g
5 火	そぼろ丼 味噌汁 ささみと春雨の和え物 果物(りんご)	ウエハース/精白米/三 温糖/じゃがいも/普通 はるさめ(乾)/三温糖/ ごま油/★有塩バター/ かたくり粉/サラダ油	牛乳1L/鶏若鶏肉ひき 肉/きざみのり/湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き)/削 り節(マルモト)/鶏若 鶏肉ささ身/むきかいかい	しょうが/にんじん/ キャベツ/りんご	牛乳 ★フィッシュボール	エネルギー 505 kcal
						たんぱく質 21.8 g
6 水	ミートスパゲティ コーンスープ ブロッコリーサラダ 果物(みかん)	精白米/スパゲティ/ とうもろこし缶詰(クリーム)/三温糖/ごま油/薄力 粉/強力粉/★無塩バ ター/グラニュー糖	菜飯の素(三島)/豚ひ き肉/ベーコン(無添加) /ツナフレークレット/ ★たまご	にんじん/玉葱/トマト 缶詰(ホール)/トマト ピューレ/ブロッコリー /きゅうり/キャベツ/ みかん(普通、生)	麦茶 ★ビスコッティ	エネルギー 522 kcal
						たんぱく質 17.6 g
7 木	七草粥 味噌汁 豆腐の五目揚げ 白菜のおかかあえ 果物(オレンジ)	じゃがいも/精白米/か たくり粉/サラダ油/薄 力粉/★無塩バター/グ ラニュー糖/メープルシ ロップ	削り節(マルモト)/ひ とえぐさ(素干し)/★し ぼり豆腐/豚ひき肉/★ むきえび/しらす干し/ 干ひじき(アジノ釜、乾) /★たまご/手もみ造り 本かつお節/牛乳1L	せり/ほうれんそう/だ いこん/かぶ/かいわれ だいこん/にんじん/七 草セット/玉葱/はくさ い/パレンシアオレンジ	牛乳 ★スコーン	エネルギー 428 kcal
						たんぱく質 15.6 g
8 金	ごはん 雑煮風 厚焼だし玉子 煮豆 なます 果物(みかん)	★ハードビスケット/精 白米/小豆/三温糖/ サラダ油/さつまいも/ 日本ぐり(甘露煮)/★ 有塩バター	鶏若鶏肉もも(皮なし)/ 削り節(マルモト)/★ たまご/うずら豆/牛乳 1L	こまつな/にんじん/だ いこん/根みつば/ゆず (果皮、生)/みかん(普 通、生)	牛乳 ★栗きんとん茶巾	エネルギー 476 kcal
						たんぱく質 16.0 g
9 土	ベーコンピラフ 白菜のスープ 野菜サラダ ミルクプリン	塩せんべい/精白米/サ ラダ油/とうもろこし缶 詰(ホール)/三温糖/ごま 油/ホットケーキmix (昭和)/メープルシ ロップ/★無塩バター	牛乳1L/ベーコン(無添 加)/ウイニー/ツナフ レークレット/白いミ ルクプリン(乳)/生カ レム	玉葱/にんじん/はくさ い/キャベツ	牛乳 ★メープルカップケーキ	エネルギー 528 kcal
						たんぱく質 14.3 g
12 火	ナン キャベツスープ キーマカレー リボンサラダ 果物(りんご)	さつまいも/日本ぐり (甘露煮)/ナン/サラ ダ油/マカロニ(7分アッ ク)/とうもろこし缶詰 (ホール)/精白米/三温糖	牛乳1L/ベーコン(無添 加)/豚ひき肉/★ハム (無添加)/★油揚げ (いなり用)	玉葱/キャベツ/にんじ ん/青ピーマン/おろし にんにく(チューブ/ しょうが/きゅうり/り んご)	麦茶 ★いなり寿司	エネルギー 545 kcal
						たんぱく質 17.9 g
13 水	ごはん 味噌汁 揚げ鶏のうま煮 大根のゆかり和え 果物(バナナ)	精白米/かたくり粉/サ ラダ油/三温糖/かぶナ ツ/三温糖/フランスパ ン/★無塩バター/グラ ニュー糖	★絹ごし豆腐/湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)/削 り節(マルモト)/鶏若鶏 肉もも(皮付き)/牛乳1 L	みかん(普通、生)/おろ しにんにく(チューブ/ 玉葱/キャベツ/きゅう り/だいこん/ゆかり/ バナナ)	牛乳 ★ラスク	エネルギー 410 kcal
						たんぱく質 14.1 g
14 木	ちゃんぽん麺 野菜つくね ちくわときゅうりの和え物 果物(オレンジ)	中華めん(ゆで)/かたくり 粉/三温糖/ごま油/ 精白米/パン粉(乾燥)	おなかにおいしいヨーグル ト/牛乳1L/豚小間/な ると/★ロールいか/鶏 若鶏肉ひき肉/焼き竹輪 /カニカマ卵なし/サラ ダチーズ	にんじん/玉葱/りよ くとうもろやし/キャベツ/ むきえだまめ(冷凍)/ しょうが/きゅうり/パ レンシアオレンジ	牛乳 ★ライスコロッケ	エネルギー 531 kcal
						たんぱく質 26.0 g
15 金	ピビンバ わかめスープ パンサンスー 果物(いよかん)	インスタントマカロニ/ 三温糖/精白米/三温糖 /ごま油/ごま(いり) /普通はるさめ(乾)/黒 糖蒸しパンmix	牛乳1L/★きな粉(大 豆)/豚ひき肉/湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き)/★ ハム(無添加)/あずき (乾)	しょうが/ほうれんそう /だいごもやし/にんじ ん/ねぎ/キャベツ/ きゅうり/いよかん	麦茶 ★まんじゅう	エネルギー 600 kcal
						たんぱく質 20.0 g
16 土	チキンライス 小松菜スープ キャベツとブロッコリーのサラダ ゼリー	★ハードビスケット/精 白米/サラダ油/とうも ろこし缶詰(ホール)/三温 糖/ごま油/オレンジゼ リー/★食パン/はちみ つ/★有塩バター	牛乳1L/鶏小間/豚小 間/★ハム(無添加)	玉葱/にんじん/こまつ な/キャベツ/ブロッ コリー	牛乳 ★ハニートースト	エネルギー 562 kcal
						たんぱく質 18.9 g
18 月	磯うどん さつまいもの天ぷら 昆布の和え物 果物(オレンジ)	精白米/うどん(ゆで・ 玉)/三温糖/さつまい も/薄力粉/サラダ油/ ごま油/★無塩バター/ ホットケーキmix(森 永)	手もみ造り本かつお節/ 削り節(マルモト)/豚 小間/湯通し塩蔵わかめ (塩抜き)/フジッコの塩 昆布/牛乳1L/★たま ご	にんじん/玉葱/ねぎ/ キャベツ/きゅうり/パ レンシアオレンジ/バナ ナ/レモン(果汁、生)	牛乳 ★バナナパウンドケーキ	エネルギー 473 kcal
						たんぱく質 14.2 g

令和3年 1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		
19 火	スティックパン クリームシチュー チキンのコーンフレーク スパンテー 果物(苺)	塩せんべい/★スティッ クパン/じゃがいも/薄 力粉/★有塩バター/★ パン粉(生)/コーンフ レーク/スパゲッティ/ 精白米/ごま塩	豚小間/牛乳1L/鶏若 鶏肉もも(皮付き)/粉 チーズ	玉葱/にんじん/ブロッ コリー/いちご	麦茶 ★茶飯おにぎり	エネルギー 452 kcal
						たんぱく質 15.7 g
20 水	ごはん 味噌汁 ブルコギ風 ごま和え 果物(バナナ)	★食パン/★無塩バター /グラニュー糖/精白米 /三温糖/ごま(いり) /三温糖/ポテト/サラ ダ油	湯通し塩蔵わかめ(塩抜 き)/煮干/豚ばら(脂身 付)/豚小間/牛乳1L /あおのり	キャベツ/玉葱/にんじ ん/しょうが/こまつな /ほうれんそう/バナナ	牛乳 ★フライドポテト	エネルギー 494 kcal
						たんぱく質 17.6 g
21 木	菜飯 味噌汁 肉団子の甘辛煮 五目煮豆 果物(いよかん)	じゃがいも/精白米/パ ン粉(乾燥)/三温糖/か たくり粉/さといも/ご ま油/★イチョババロア の素/ウエハース	牛乳1L/菜飯の素(三 島)/★油揚げ/削り節 (マルモト)/豚ひき肉 /★大豆(国産、ゆで) /鶏小間/フーズ'ン'アップ'ク リーム	だいこん/はくさい/に んじん/玉葱/しょうが /ごぼう/いよかん/フ ルーツソース	麦茶 ★苺ババロア	エネルギー 520 kcal
						たんぱく質 22.2 g
22 金	ふりかけごはん 豚汁 さわらの西京焼き 小松菜の磯和え 果物(オレンジ)	ホットケーキmix(森 永)/三温糖/精白米/ さといも/糸こんにゃく /三温糖/サラダ油/ピ ザクラスト	牛乳1L/豚小間/削り 節(マルモト)/さわら (生)/焼きのり/★ハ ム(無添加)/ピザ用 チーズ	にんじん/だいこん/は くさい/ねぎ/ごぼう/ こまつな/パレンシアオ レンジ/玉葱/トマト/ 青ピーマン	牛乳 ★ピザ	エネルギー 609 kcal
						たんぱく質 29.4 g
23 土	ツナトマトスパ 若布と玉葱スープ 白菜サラダ 果物(バナナ)	ウエハース/スパゲッ ティ/お好み焼き粉/と うもろこし缶詰(ホ ール)	牛乳1L/ツナフレーク レット/湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)/削り節 (マルモト)/豚ひき肉/ 手もみ造り本かつお節	にんじん/玉葱/はくさ い/ブロッコリー/バナ ナ/キャベツ/長ねぎ	牛乳 ★お好み焼き	エネルギー 513 kcal
						たんぱく質 19.5 g
25 月	エビピラフ ジュリエンスープ ささみチーズフライ フレンチサラダ 果物(いよかん)	さつまいも/精白米/ ★無塩バター/サラ ダ油/三温糖/ホッ トケーキmix(森永)/ 三温糖/★無塩バター	★むきえび/ベーコン(無 添加)/鶏若鶏肉ささ身 /切れてるチーズ/★ハ ム(無添加)/牛乳1L /フーズ'ン'アップ'ク リーム	玉葱/にんじん/だい こん/セロリ/きゅうり /キャベツ/いよかん/ いちご	牛乳 ★カップケーキ	エネルギー 513 kcal
						たんぱく質 22.4 g
26 火	カレーライス 白菜とベーコンのスー プ イカと野菜のサラダ 果物(バナナ)	精白米/じゃがいも/サ ラダ油/三温糖/★食 パン/★有塩バター	ウイニー/豚小間/ベ ーコン(無添加)/いかく ん/牛乳1L/★たまご	玉葱/にんじん/はくさ い/きゅうり/キャベツ /トマト/バナナ	牛乳 ★フレンチトースト	エネルギー 502 kcal
						たんぱく質 19.0 g
27 水	若布ご飯 味噌汁 肉豆腐 おろし和え 果物(オレンジ)	ホットケーキmix(森 永)/三温糖/精白米/ しらたき/三温糖/パイ シート/いちごジャム	飲むヨーグルト/牛乳1 L/若布ごはんの素/★ 油揚げ/煮干/豚小間/ ★木綿豆腐/削り節(マ ルモト)/ちりめんじゃ こ	まいたけ/葉ねぎ/玉葱 /にんじん/はくさい/ ねぎ/キャベツ/きゅう り/だいこん/パレンシ アオレンジ	牛乳 ★クルクルパイロール	エネルギー 657 kcal
						たんぱく質 24.1 g
28 木	ごはん 味噌汁 チキンの照焼き ひじきの和風和え 果物(バナナ)	インスタントマカロニ/ 三温糖/精白米/三温糖 /さつまいも/かたくり 粉/★有塩バター/メ ープルシロップ	★きな粉(大豆)/湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き) /★生揚げ/削り節(マ ルモト)/鶏若鶏肉もも (皮付き)/干ひじき(ア ジノ釜、乾)/★ハム(無 添加)/牛乳1L	ねぎ/にんじん/ほうれ んそう/バナナ	牛乳 ★さつまいももち	エネルギー 506 kcal
						たんぱく質 19.4 g
29 金	コッペパン 鶏団子のスープ 魚のムニエル 粉ふき芋 果物(いよかん)	精白米/★コッペパン (大)/バター/ピーナッ ツ/かたくり粉/ごま油 /薄力粉/サラダ油/★ 有塩バター/じゃがいも /蒸し中華めん	若布ごはんの素/鶏若鶏 肉ひき肉/生鮭/豚小間 /あおのり	葉ねぎ/しょうが/にん じん/はくさい/生しい たけ(菌床栽培、生)/玉 葱/トマト缶詰(ダイ ス)/いよかん/キャ ベツ/りよくとうもやし	麦茶 ★焼きそば	エネルギー 490 kcal
						たんぱく質 21.3 g
30 土	焼肉丼 味噌汁 キャベツのおかかあえ ヨーグルト	塩せんべい/精白米/ ホットケーキmix(昭 和)/三温糖/サラダ油 /メープルシロップ	飲むヨーグルト/豚小間 /★油揚げ/削り節(マ ルモト)/手もみ造り本 かつお節/おなかにおい しいヨーグルト/牛乳1L	しょうが/玉葱/にら/ こまつな/キャベツ/ きゅうり/にんじん	牛乳 ★ホットケーキ	エネルギー 570 kcal
						たんぱく質 23.2 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。
★は手作りおやつです。

月 平 均 栄 養 価	エネルギー 518cal	タンパク質 19.4g
	脂 質 15.8g	食塩相当量 2.3g