

令和3年 2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 月	ごはん 豚汁 魚の煮付け ひじきの和風和え 果物(オレンジ)	さつまいも/三温糖/日本ぐり(甘露煮)/精白米/さといも/糸こんにやく/三温糖/ごま(いり)/★無塩バター/ホットケーキmix(森永)	豚小間/削り節(マルモト)/ぎんだら/干ひじき(ｽﾝｽﾞ釜、乾)/手もみ造り本かつお節/★ハム(無添加)/牛乳1L/★たまご(森永)	にんじん/だいこん/はくさい/ねぎ/ごぼう/キャベツ/ほうれんそう/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 534 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g
		ウエハース/精白米/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/さといも/糸こんにやく/ごま油/三温糖/★伊勢ハバロアの素	牛乳1L/まいわし/日高昆布/だしパック/無添加だし/ブラックタイガー(フライ)/★大豆(国産、ゆで)/豚小間/削り節(マルモト)/ﾌﾟｰｽﾞ/ｷｯﾌﾟｸﾞﾗｰﾑ	しょうが/ごぼう/葉ねぎ/にんじん/デコポン/いちご	麦茶 ★鬼さんパバロア	エネルギー 548 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.6 g
3 水	しょうゆラーメン 珍珠丸子 中華風サラダ 果物(いよかん)	ホットケーキmix(森永)/三温糖/中華めん(ゆで)/ごま油/もち米/サラダ油/薄力粉/三温糖	牛乳1L/焼き豚/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/豚ひき肉/カニカマ卵なし	長ねぎ/チンゲンツアイ/玉葱/たけのこ(ゆで)/しょうが/だいこん/にんじん/ﾌﾞﾗｯｸﾊﾞﾂ/もやし/きゅうり/いよかん/日本かぼちゃ	牛乳 ★南瓜のおやき	エネルギー 643 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.3 g
		★バーガーパン/パン粉(乾燥)/三温糖/じゃがいも/インスタントマカロニ/精白米	ウイニー/豚ひき肉/牛乳1L/ﾊﾞｰｺﾝ(無添加)/★ハム(無添加)/★たまご	玉葱/にんじん/だいこん/セロリ/パセリ/きゅうり/みかん(普通、生)	麦茶 ★五平もち風	エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.3 g
5 金	ドリア風ライス トマトスープ きのこサラダ 果物(苺)	インスタントマカロニ/三温糖/精白米/とうもろこし缶詰(ﾍﾙ)/薄力粉/★有塩バター/ごま油/★無塩バター/グラニュー糖/ホットケーキmix(森永)	★きな粉(大豆)/ﾊﾞｰｺﾝ(無添加)/牛乳1L/★ハム(無添加)/ツナフレークレトルト/ごま油/★無塩バター/グラニュー糖/ホットケーキmix(森永)	にんじん/玉葱/トマト缶詰(ﾀｲｽ)/キャベツ/ほうれんそう/ほんしめじ/えのきたけ/いちご/レモン/レモン(果汁、生)	牛乳 ★マドレーヌ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.0 g
		塩せんべい/スパゲッティ/サラダ油/三温糖/ごま油/ホットケーキmix(森永)/★有塩バター	ウイニー/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｲﾄﾞ)/牛乳1L	りんご(ｽﾄｰﾌﾞｼﾞｭｰｽ)/にんじん/青ピーマン/玉葱/ねぎ/ブロッコリー/きゅうり/パレンシアオレンジ	麦茶 ★マカロニきな粉	エネルギー 532 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.9 g
8 月	きのこご飯 味噌汁 豆腐の五目揚げ おろし和え 果物(バナナ)	さつまいも/精白米/三温糖/かたくり粉/サラダ油/ごま油	牛乳1L/★油揚げ/鶏若鶏肉ひき肉/ひとえぐさ(素干し)/削り節(マルモト)/★しぼり豆腐/豚ひき肉/ちりめんじゃこ/干ひじき(ｽﾝｽﾞ釜、乾)/ﾌﾞﾙﾞﾞﾘｱﾝﾔｰｸﾞﾙﾄ	えのきたけ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほんしめじ/にんじん/玉葱/こまつな/キャベツ/きゅうり/だいこん/バナナ/ﾌﾙｰﾝ/ﾌﾞﾙﾞﾞﾘｱﾝﾔｰｸﾞﾙﾄ	麦茶 ★フルーツヨーグルト	エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.3 g
		塩せんべい/精白米/★食パン/アーモンド/ﾌﾞｰﾄﾞﾙ/グラニュー糖/★有塩バター	飲むヨーグルト/★木綿豆腐/★油揚げ/煮干/ぶり(切り身)/ﾌｼﾞｯｺの塩昆布/牛乳1L/★たまご	にんじん/だいこん/はくさい/キャベツ/きゅうり/いちご	牛乳 ★アーモンドトースト	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.8 g
10 水	けんちんうどん 鶏の塩麴焼き 青菜とコーンの和え物 果物(いよかん)	うどん(ゆで・玉)/さといも/とうもろこし缶詰(ﾍﾙ)/さつまいも/サラダ油/三温糖/黒ごま(いり)	ウイニー/鶏小間/削り節(マルモト)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/焼き竹輪/牛乳100ml	だいこん/にんじん/こまつな/長ねぎ/ほうれんそう/玉葱/いよかん	牛乳 ★大学芋	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.6 g
		ホットケーキmix(森永)/サラダ油/精白米/薄力粉/じゃがいも/★無塩バター/普通はるさめ(乾)/ごま油/三温糖/バイシット/★有塩バター/グラニュー糖	牛乳1L/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★油揚げ/削り節(マルモト)/★ハム(無添加)	にんじん/玉葱/おろしにんにく(チューブ)/こまつな/きゅうり/にんじん/デコポン	牛乳 ★ハートのシュガーパイ	エネルギー 638 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.4 g
12 金	ガリ бата 丼 味噌汁 春雨サラダ 果物(デコポン)	ホットケーキmix(森永)/サラダ油/精白米/薄力粉/じゃがいも/★無塩バター/普通はるさめ(乾)/ごま油/三温糖/バイシット/★有塩バター/グラニュー糖	牛乳1L/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★油揚げ/削り節(マルモト)/★ハム(無添加)	にんじん/玉葱/おろしにんにく(チューブ)/こまつな/きゅうり/にんじん/デコポン	牛乳 ★ホットケーキ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.7 g
		ウエハース/精白米/ごま油/かたくり粉/とうもろこし缶詰(ｸﾗ-ｲ)/ごま(いり)/三温糖/★ドックパン	牛乳1L/豚小間/鶏若鶏肉ひき肉/カニカマ卵なし/★あらびきウイナー	はくさい/にんじん/たけのこ(ゆで)/玉葱/ﾌﾞﾗｯｸﾊﾞﾂ/もやし/きゅうり/バナナ	牛乳 ★ホットドッグ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.7 g

令和3年 2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		
15 月	ミルクロール 舞茸と小松菜スープ スパニッシュオムレツ キャロットサラダ 果物(せとか)	オレンジゼリー/★ミルクロール/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ﾍﾙ)/三温糖/サラダ油/じゃがいも/薄力粉	ﾊﾞｰｺﾝ(無添加)/★たまご/牛乳1L/★ハム(無添加)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/カニカマ卵なし	葉ねぎ/こまつな/まいたけ/玉葱/パプリカ(赤)/青ピーマン/にんじん/きゅうり/せとか	牛乳 ★みそポテト	エネルギー 439 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.4 g
		ホットケーキmix(森永)/三温糖/精白米/じゃがいも/サラダ油/ごま油/お好み焼き粉/蒸し中華めん	牛乳1L/豚小間/焼き豚/削り節(マルモト)/★たまご/豚ひき肉/★揚げ玉/あおのり/手もみ造り本かつお節	玉葱/にんじん/長ねぎ/ほんしめじ/えのきたけ/だいこん/きゅうり/いよかん/キャベツ	麦茶 ★広島風お好み焼き	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.3 g
17 水	ゆかりごはん 味噌汁 レバーの竜田揚げ ちくわのごま和え 果物(デコポン)	じゃがいも/精白米/かたくり粉/サラダ油/白すり胡麻/三温糖/薄力粉/★無塩バター/グラニュー糖/メープルシロップ	牛乳1L/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/煮干/豚レバー/焼き竹輪	ゆかり/玉葱/しょうが/キャベツ/にんじん/ﾌﾞﾗｯｸﾊﾞﾂ/もやし/デコポン	牛乳 ★蒸しパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.2 g
		★油揚げ/削り節(マルモト)/まかじき(ﾌｯ)/干ひじき(ｽﾝｽﾞ釜、乾)/しらす干し/牛乳1L	バナナ/だいこん/玉葱/にんじん/青ピーマン/たけのこ(ゆで)/きゅうり/はっさく/ほうれんそう	牛乳 ★ゆでじゃがいも	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.3 g	
19 金	味噌煮込みうどん 豆腐入り松風焼き きゅうり華風和え 果物(はるみ)	精白米/黒米/かたくり粉/サラダ油/三温糖/ごま油/ホットケーキmix(昭和)/★無塩バター/白すり胡麻	★油揚げ/削り節(マルモト)/まかじき(ﾌｯ)/干ひじき(ｽﾝｽﾞ釜、乾)/しらす干し/牛乳1L	バナナ/だいこん/玉葱/にんじん/青ピーマン/たけのこ(ゆで)/きゅうり/はっさく/ほうれんそう	牛乳 ★ポパイ棒	エネルギー 525 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 3.0 g
		塩せんべい/精白米/ピザクラスト/とうもろこし缶詰(ﾍﾙ)	飲むヨーグルト/豚小間/豚ロース(ｽﾗｲｽ)/★油揚げ/削り節(マルモト)/手もみ造り本かつお節/牛乳1L/ﾊﾞｰｺﾝ(無添加)/ピザ用チーズ	しょうが/玉葱/にら/こまつな/キャベツ/きゅうり/にんじん/パレンシアオレンジ/青ピーマン	牛乳 ★おかおにぎり	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.9 g
22 月	ベーコンピラフ 野菜スープ 鶏唐揚げ かぼちゃサラダ 果物(苺)	インスタントマカロニ/三温糖/精白米/かたくり粉/サラダ油/ホットケーキmix(昭和)/★ハーシーチョコソース/メープルシロップ	★きな粉(大豆)/ﾊﾞｰｺﾝ(無添加)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★ハム(無添加)/牛乳100ml/牛乳1L/ﾌﾟｰｽﾞ/ｷｯﾌﾟｸﾞﾗｰﾑ	玉葱/にんじん/はくさい/西洋かぼちゃ/きゅうり/いちご/みかん缶(中)	牛乳 ★ホットケーキ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.3 g
		ホットケーキmix(森永)/三温糖/精白米/小町麴/とうもろこし缶詰(ｸﾗ-ｲ)/じゃがいも/薄力粉	飲むヨーグルト/牛乳1L/菜飯の素(三島)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/削り節(マルモト)/生鮭/エダマチーズ/ツナフレークレトルト/まだこ(ゆで)/手もみ造り本かつお節	長ねぎ/にんじん/きゅうり/キャベツ/紀州梅 B/バナナ	牛乳 ★じゃがタコ焼き	エネルギー 606 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.5 g
25 木	スティックパン ポトフ風スープ マカロニグラタン オーロラサラダ 果物(オレンジ)	★スティックパン/インスタントマカロニ/★有塩バター/薄力粉/パン粉(乾燥)/精白米/三温糖/白ごま(いり)	ウイニー/★ウイナー(無添加)/鶏小間/牛乳1L/粉チーズ/★ハム(無添加)/★油揚げ(いなり用)	キャベツ/玉葱/にんじん/だいこん/セロリ/ブロッコリー/きゅうり/パレンシアオレンジ	麦茶 ★いなり寿司	エネルギー 460 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.8 g
		ホットケーキmix(森永)/サラダ油/精白米/三温糖/ごま(いり)/薄力粉/三温糖	牛乳1L/豚ばら(脂身付)/豚小間/削り節(マルモト)/★木綿豆腐/煮干/★たまご/★油揚げ/あずき(乾)	玉葱/しょうが/なめこ/長ねぎ/ほうれんそう/キャベツ/にんじん/ﾌﾞﾗｯｸﾊﾞﾂ/もやし/いよかん	麦茶 ★あんまん	エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.5 g
27 土	トマトクリームスパゲティ 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/★有塩バター/精白米/三温糖	牛乳1L/★むきえび/生ｸﾘｰﾑ/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/★ハム(無添加)/鶏若鶏肉ひき肉	玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/はくさい/ブロッコリー/にんじん/バナナ/しょうが	麦茶 ★そぼろおにぎり	エネルギー 516 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.5 g
		牛乳 ウエハース	牛乳 ウエハース	牛乳 ウエハース	牛乳 ウエハース	エネルギー 533cal たんぱく質 20.1g 脂質 17.4g 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。

月平均栄養価	エネルギー 533cal	たんぱく質 20.1g
	脂質 17.4g	食塩相当量 2.3g