令和3年　3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 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	おやつ 午後／午前	栄養価
1／月	マーボー丼 春雨スープ 中華風サラダ 果物（はっさく）	ホットケーキmix（森永）／三温糖／精白米／ごま油／三温糖／かたくり粉／普通はるさめ(乾)／サラダ油／★無塩バター／グラニュー糖	牛乳１Ｌ／★しぼり豆腐／豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／カニカマ卵なし／★たまご	葉ねぎ／にら／しょうが／おろしにんにく（チューブ／生しいたけ(菌床栽培、生)／だいこん／にんじん／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／きゅうり／はっさく／レモ	牛乳 ☆マドレーヌ 麦茶 ☆蒸しパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.3 g
2／火	コッペパン キャベツスープ ポークビーンズ フレンチサラダ 果物(苺)	精白米／★コッペパン（大）／バターピーナッツ／じゃがいも／三温糖／サラダ油／強力粉／薄力粉／★アーモンドスライス(乾)／アーモンドプードル	菜飯の素(三島)／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／豚小間／★大豆(国産、ゆで)／★ハム（無添加）／牛乳１Ｌ／★たまご	玉葱／キャベツ／にんじん／トマトピューレ／きゅうり／いちご	牛乳 ☆アーモンドクッキー 麦茶 ☆菜飯おにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.4 g
3／水	ちらし寿司 すまし汁 さわらのみそやき 千草和え 果物（バナナ）	さつまいも／精白米／三温糖／三温糖／花ふ／サラダ油／ごま(いり)／道明寺粉	牛乳１Ｌ／鶏若鶏肉ひき肉／たら(でんぶ)／きざみのり／削り節（マルモト）／さわら（甘塩）／★たまご／★油揚げ／あずき(乾)	にんじん／ごぼう／生しいたけ(菌床栽培、生)／しょうが／スナップえんどう／のらぼう／長ねぎ／ほうれんそう／キャベツ／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／バナ	麦茶 ☆桜餅（道明寺） 牛乳 ☆ふかしいも	ｴﾈﾙｷﾞｰ 584 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.9 g
4／木	ソースカツ丼 味噌汁 ナムル 果物（きよみ）	インスタントマカロニ／三温糖／精白米／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／ごま(いり)／ごま油／グラニュー糖／いちごジャム／★マリービスケッ	飲むヨーグルト／★きな粉(大豆)／豚ロース(とんかつ用)／★油揚げ／削り節（マルモト）／クリームチーズ／生ｸﾘｰﾑ／ゼラチン／牛乳１Ｌ	キャベツ／だいこん／長ねぎ／のらぼう／にんじん／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／きよみオレンジ／レモン(果汁、生)	麦茶 ☆ﾚｱﾁｰｽﾞｹｰｷ 飲むヨーグルト ☆マカロニきな粉	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 1.8 g
5／金	スパゲティミートソース 中華風コーンスープ キャロットサラダ 果物（バナナ）	スパゲッティ／サラダ油／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／かたくり粉／ごま油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖／精白米	牛乳１Ｌ／ウイニー／豚ひき肉／鶏若鶏肉ひき肉／★たまご／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／カニカマ卵なし／ツナフレークレトルト	にんじん／玉葱／トマト缶詰(ホール）／トマトピューレ／ねぎ／きゅうり／バナナ／なめたけ瓶詰め	麦茶 ☆なめたけおにぎり 牛乳 ミニウインナー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.0 g
6／土	中華丼 きのことねぎのスープ 三色ナムル ヨーグルト	★ハードビスケット／精白米／ごま油／かたくり粉／ごま(いり)／三温糖／★食パン／はちみつ／★有塩バター	牛乳１Ｌ／豚小間／★ロールいか／さわやかﾖｰｸﾞﾙﾄ（いちご）	はくさい／にんじん／たけのこ(ゆで)／生しいたけ(菌床栽培、生)／長ねぎ／ほんしめじ／えのきたけ／ほうれんそう／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし	牛乳 ☆ハニートースト 牛乳 クッキー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.2 g
8／月	ごはん なめこ汁 かに玉 小松菜の磯和え 果物（バナナ）	ホットケーキmix（森永）／サラダ油／精白米／三温糖／かたくり粉／薄力粉／★無塩バター／グラニュー糖／いちごジャム	牛乳１Ｌ／★絹ごし豆腐／削り節（マルモト）／★たまご／カニカマ卵なし／ずわいがに(水煮缶詰)／焼きのり	なめこ／たけのこ(ゆで)／生しいたけ(菌床栽培、生)／葉ねぎ／こまつな／にんじん／バナナ	牛乳 ☆スコーン 牛乳 ☆ホットケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.9 g
9／火	麦ごはん 味噌汁 鯖のみそ煮 竹輪と青菜のごま和え 果物(甘夏)	じゃがいも／精白米／押し麦／三温糖／白すり胡麻／三温糖／★コッペパン(大)／サラダ油	牛乳１Ｌ／★油揚げ／削り節（マルモト）／まさば／焼き竹輪／★きな粉(大豆)	キャベツ／玉葱／しょうが／ほうれんそう／のらぼう／にんじん／なつみかん	牛乳 ☆揚げパン 牛乳 ☆ゆでじゃがいも	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.6 g
10／水	ふりかけごはん 根菜汁 ヒレカツ スパゲティサラダ 果物（デコポン）	★ハードビスケット／精白米／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／スパゲッティ／★シフォンケーキ	飲むヨーグルト／煮干／豚ひれ／★ハム（無添加）／牛乳１Ｌ／ﾌﾛｰｽﾞﾝﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	にんじん／だいこん／ねぎ／ごぼう／こまつな／きゅうり／デコポン／いちご	牛乳 シフォンケーキ 飲むヨーグルト クッキー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 545 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.4 g
11／木	タンメン 揚げ餃子 中華風焼豚サラダ 果物(苺)	★食パン／★無塩バター／グラニュー糖／中華めん(ゆで)／ぎょうざの皮／サラダ油／三温糖／ごま油／精白米／三温糖	牛乳１Ｌ／豚小間／豚ひき肉／焼き豚／★油揚げ（いなり用）	にんじん／玉葱／りょくとうもやし／はくさい／ほうれんそう／キャベツ／にら／しょうが／だいこん／きゅうり／いちご	麦茶 ☆いなり寿司 牛乳 ☆シュガートースト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 590 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.1 g
12／金	カレーライス ジュリエンヌスープ イカと野菜のサラダ 果物（きよみ）	ホットケーキmix（森永）／サラダ油／精白米／じゃがいも／インスタントマカロニ／三温糖／★メロンパン	牛乳１Ｌ／豚小間／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／いかくん製／牛乳100ml	玉葱／にんじん／だいこん／セロリー／パセリ／きゅうり／キャベツ／トマト／きよみオレンジ	牛乳 メロンパン 牛乳 ☆ホットケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.7 g
13／土	チキンライス 小松菜スープ ｷｬﾍﾞﾂとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 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／塩せんべい	牛乳100ml／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 せんべい、クッキー 牛乳 クッキー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.5 g
15／月	スティックパン ミネストローネ スパニッシュオムレツ ささみサラダ 果物(オレンジ)	精白米／★スティックパン／インスタントマカロニ／じゃがいも／ごま油／三温糖／ごま(いり)／薄力粉／三温糖／サラダ油／かたくり粉	若布ごはんの素／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／★たまご／牛乳１Ｌ／★ハム（無添加）／鶏若鶏肉ささ身／豚ひき肉	キャベツ／だいこん／にんじん／玉葱／トマト缶詰(ダイス）／パプリカ（赤）／青ピーマン／パレンシアオレンジ／たけのこ(ゆで)／ねぎ	牛乳 ☆豚肉のおやき 麦茶 ☆若布おにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.2 g

令和3年　3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 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	おやつ 午後／午前	栄養価
16／火	ゆかりごはん 味噌汁 手作りコロッケ コールスローサラダ 果物（デコポン）	★ハードビスケット／精白米／じゃがいも／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／三温糖／ホットケーキmix（昭和）	飲むヨーグルト／★木綿豆腐／★油揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／削り節（マルモト）／豚ひき肉／牛乳１Ｌ／エダムチーズ	ゆかり／玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／デコポン	牛乳 ☆もちもち豆腐チーズパン 飲むヨーグルト クッキー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.4 g
17／水	納豆ご飯 すいとん汁 ピーマンの肉詰め 小松菜の煮びたし 果物(苺)	さつまいも／精白米／薄力粉／パン粉(乾燥)／ホットケーキmix（森永）／三温糖／★無塩バター／アーモンドプードル	★挽きわり納豆（冷凍）／豚小間／削り節（マルモト）／豚ひき肉／★油揚げ／★たまご／牛乳１Ｌ	玉葱／だいこん／にんじん／はくさい／青ピーマン／こまつな／いちご	麦茶 ☆パウンドケーキ 麦茶 ☆ふかしいも	ｴﾈﾙｷﾞｰ 507 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.5 g
18／木	黒米ご飯 味噌汁 豚すき焼き風煮 野菜の酢味噌和え 果物(オレンジ)	オレンジゼリー／精白米／黒米／しらたき／三温糖／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	★油揚げ／削り節（マルモト）／豚小間／★焼き豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／★たまご	はくさい／玉葱／のらぼう／はくさい／ねぎ／きゅうり／にんじん／キャベツ／パレンシアオレンジ	麦茶 ☆ビスコッティー ゼリー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.3 g
19／金	魚介のトマトｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 若布と玉葱のスープ コーンサラダ 果物（きよみ）	★ジャムパン／スパゲッティ／サラダ油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖／ごま油／三温糖／もち米／精白米	牛乳１Ｌ／ツナフレークレトルト／★むきえび／★ロールいか／生ｸﾘｰﾑ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／★ハム（無添加）／あずき(乾)	玉葱／トマト缶詰(ダイス）／パセリ／ねぎ／にんじん／きゅうり／キャベツ／きよみオレンジ	麦茶 ☆ぼたもち 牛乳 ジャムパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ 560 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 2.0 g
22／月	クロワッサン オニオンスープ サーモングラタン きのこサラダ 果物（はっさく）	さつまいも／日本ぐり(甘露煮)／★クロワッサン／★有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／三温糖／ごま油／精白米／三温糖	生鮭／牛乳１Ｌ／エダムチーズ／★ハム（無添加）／ツナフレークレトルト	玉葱／ブロッコリー／にんじん／のらぼう／ほんしめじ／えのきたけ／はっさく	麦茶 ☆ツナマヨおにぎり 麦茶 ☆いもきんとん風	ｴﾈﾙｷﾞｰ 446 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.3 g
23／火	ベーコンピラフ 若布スープ 鶏唐揚げ スパソテー 果物(苺)	塩せんべい／精白米／サラダ油／ごま(いり）／ごま油／薄力粉／マカロニ･スパゲッティ／ショートケーキ	ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳100ml	玉葱／にんじん／ねぎ／いちご	牛乳 ケーキ 麦茶 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.2 g
24／水	ビビンバ 白菜と鶏団子のスープ きゅうり華風和え 果物（デコポン）	じゃがいも／精白米／三温糖／ごま油／ごま(いり）／お好み焼き粉	牛乳１Ｌ／豚ひき肉／鶏若鶏肉ひき肉／削り節（マルモト）／★たまご／豚小間／あおのり／手もみ造り本かつお節	しょうが／ほうれんそう／だいずもやし／にんじん／葉ねぎ／はくさい／生しいたけ(菌床栽培、生)／きゅうり／デコポン／キャベツ／長ねぎ	麦茶 ☆お好み焼き 牛乳 ☆ゆでじゃがいも	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.0 g
25／木	磯うどん 豆腐入り松風焼き 白菜とじゃこのあえもの 果物（きよみ）	精白米／うどん(ゆで・玉)／三温糖／パン粉(乾燥)／三温糖／白ごま(いり）／ホットケーキmix（森永）／★有塩バター	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)／鶏若鶏肉ひき肉／★しぼり豆腐／牛乳１Ｌ／★たまご／ちりめんじゃこ	にんじん／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／ねぎ／はくさい／のらぼう／きゅうり／きよみオレンジ	牛乳 ☆人参蒸しパン 麦茶 ☆おかかおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 496 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 3.1 g
26／金	若布ご飯 味噌汁 チキンの照焼き ブロッコリーのおかか和え 果物（バナナ）	インスタントマカロニ／三温糖／精白米／★食パン	★きな粉(大豆）／若布ごはんの素／★木綿豆腐／削り節（マルモト）／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／手もみ造り本かつお節／牛乳100ml／★ウィンナー	ねぎ／ブロッコリー／にんじん／バナナ／玉葱／青ピーマン	牛乳 ピザトースト 麦茶 ☆マカロニきな粉	ｴﾈﾙｷﾞｰ 581 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.3 g
27／土	焼肉丼 味噌汁 お浸し プリン	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／白いミルクプリン（乳）／牛乳１Ｌ	しょうが／玉葱／にら／こまつな／キャベツ／にんじん／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし	牛乳 ☆ホットケーキ 飲むヨーグルト せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.3 g
29／月	ごまごはん 味噌汁 焼さけ 肉じゃが 果物（はっさく）	ホットケーキmix（森永）／三温糖／精白米／ごま塩／じゃがいも／しらたき／蒸しパンmix／★無塩バター／粉糖	牛乳１Ｌ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／削り節（マルモト）／甘塩鮭／豚小間／★たまご	玉葱／にんじん／はっさく	牛乳 ☆手作り焼ドーナツ 牛乳 ☆蒸しパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ 633 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.1 g
30／火	親子丼 味噌汁 ちくわの梅マヨ和え 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／さつまいも／日本ぐり(甘露煮)	牛乳１Ｌ／鶏若鶏肉胸(皮なし)／鶏若鶏肉ひき肉／★たまご／★生揚げ／削り節（マルモト）／焼き竹輪	玉葱／根みつば／のらぼう／きゅうり／紀州梅　B／バナナ	牛乳 ☆いもきんとん風 牛乳 ☆シュガートースト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 583 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.2 g
31／水	ひじきご飯 豚汁 チーズはんぺんフライ ごま和え 果物（きよみ）	塩せんべい／精白米／三温糖／じゃがいも／糸こんにゃく／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／ごま(いり）／蒸し中華めん	牛乳１Ｌ／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／鶏小間／★油揚げ／豚小間／削り節（マルモト）／★はんぺんちーず	にんじん／だいこん／はくさい／ねぎ／ごぼう／キャベツ／のらぼう／きよみオレンジ／りょくとうもやし	麦茶 ☆焼きそば 牛乳 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.5 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。
☆は手作りおやつです。

月平均栄養価			
エネルギー	547cal	タンパク質	20.7g
脂質	17.1ｇ	食塩相当量	2.2g