令和3年　4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／木	パン 春雨スープ ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙのｹﾁｬｯﾌﾟ煮 かぼちゃサラダ 果物（バナナ）	★メロンパン／普通はるさめ(乾)／パン粉(乾燥)／三温糖／精白米	牛乳１Ｌ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚ひき肉／★ハム（無添加）／手もみ造り本かつお節	生しいたけ(菌床栽培、生)／玉葱／西洋かぼちゃ／にんじん／きゅうり／バナナ	麦茶 ☆おかかおにぎり 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.8 g
2／金	そぼろ丼 味噌汁 ひじきとツナの和え物 果物(苺)	精白米／三温糖／ごま(いり)／ごま油／じゃがいも／三温糖／さつまいも／薄力粉／ホットケーキmix（森永）／サラダ油	飲むヨーグルト／豚ひき肉／削り節（マルモト）／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／ツナフレークレトルト／牛乳１Ｌ	しょうが／にんじん／玉葱／キャベツ／いちご	牛乳 ☆いもいもドック 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 483 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.5 g
3／土	和風スパゲティ 小松菜のスープ ｷｬﾍﾞﾂとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 果物（バナナ）	スパゲッティ／サラダ油／三温糖／ごま油／★ｲﾁｮｳﾊﾞﾊﾞﾛｱの素／塩せんべい	牛乳１Ｌ／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／きざみのり／豚小間／★ハム（無添加）	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	麦茶 ☆ババロア 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 2.4 g
5／月	五分づき米 味噌汁 豆腐の中華煮 塩昆布キャベツ 果物（きよみ）	水稲穀粒(半つき米)／じゃがいも／ごま油／かたくり粉／★食パン／★有塩バター	削り節（マルモト）／★しぼり豆腐／★ロールいか／豚小間／フジッコの塩昆布／牛乳１Ｌ／★たまご／スライスチーズ／プレスハム	りんご(ｽﾄﾚｰﾄｼﾞｭｰｽ)／のらぼう／たけのこ(ゆで)／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／チンゲンツァイ／キャベツ／きよみオレンジ	牛乳 ☆クロックムッシュ りんごジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.7 g
6／火	ごはん 味噌汁 焼さけ 肉じゃが 果物(甘夏)	精白米／じゃがいも／しらたき／サラダ油／三温糖／お好み焼き粉	牛乳１Ｌ／ひとえぐさ(素干し)／削り節（マルモト）／甘塩鮭／豚小間／★たまご／豚ひき肉／あおのり／手もみ造り本かつお節	玉葱／にんじん／なつみかん／キャベツ／長ねぎ	麦茶 ☆お好み焼き 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.2 g
7／水	磯うどん かき揚げ 梅ドレッシングサラダ 果物(オレンジ)	うどん(ゆで・玉)／三温糖／薄力粉／サラダ油／ピザクラスト	牛乳１Ｌ／削り節（マルモト）／豚小間／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／焼き竹輪／しらす干し／ツナフレークレトルト／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／ピザ用チーズ	にんじん／玉葱／ねぎ／アスパラガス／きゅうり／キャベツ／紀州梅　B／バレンシアオレンジ／青ピーマン	牛乳 ☆ピザ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.6 g
8／木	カレーライス トマトスープ 中華風サラダ ヨーグルト	精白米／じゃがいも／サラダ油／三温糖／ごま油／ホットケーキmix（森永）／★有塩バター	牛乳１Ｌ／豚小間／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／カニカマ卵なし／おなかにおいしいﾖｰｸﾞﾙﾄ／牛乳100ml	玉葱／にんじん／トマト缶詰(ダイス）／キャベツ／だいこん／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／きゅうり	牛乳 ☆人参蒸しパン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.5 g
9／金	ハンバーガー 中華風コーンスープ リボンサラダ 果物（きよみ）	★バーガーパン／パン粉(乾燥)／三温糖／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／緑豆はるさめ／かたくり粉／マカロニ(ﾌｧﾙﾌｧｯﾚ）／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／蒸し中華めん	豚ひき肉／牛乳１Ｌ／★たまご／★ハム（無添加）／豚小間	りんご(ｽﾄﾚｰﾄｼﾞｭｰｽ)／玉葱／ねぎ／にんじん／きゅうり／きよみオレンジ／キャベツ／りょくとうもやし	麦茶 ☆焼きそば りんごジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 464 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 4.0 g
10／土	焼肉丼 味噌汁 大根とｶﾆｶﾏのサラダ 果物（バナナ）	精白米／ごま(いり）／★ドックパン	豚小間／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／削り節（マルモト）／カニカマ卵なし／牛乳１Ｌ／★あらびきウインナー	ﾊﾞﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ(ｽﾄﾚｰﾄｼﾞｭｰｽ)／しょうが／玉葱／にら／りょくとうもやし／だいこん／キャベツ／にんじん／きゅうり／バナナ	牛乳 ☆ホットドッグ オレンジジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 450 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.4 g
12／月	しょうゆラーメン シュウマイ ひじきの中華和え 果物（きよみ）	中華めん(ゆで)／三温糖／しゅうまいの皮／ごま(いり）／ごま油／じゃがいも／サラダ油／薄力粉	牛乳１Ｌ／焼き豚／豚ひき肉／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／★ハム（無添加）	長ねぎ／のらぼう／りょくとうもやし／玉葱／しょうが／にんじん／きゅうり／きよみオレンジ	牛乳 ☆味噌ポテト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.4 g
13／火	ふりかけごはん 味噌汁 鶏唐揚げ コーンサラダ 果物（バナナ）	精白米／薄力粉／サラダ油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖／ごま油／インスタントマカロニ／三温糖	飲むヨーグルト／★油揚げ／削り節（マルモト）／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★ハム（無添加）／牛乳１Ｌ／★きな粉(大豆)	こまつな／にんじん／玉葱／きゅうり／キャベツ／バナナ	牛乳 ☆マカロニきな粉 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 491 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.5 g
14／水	中華丼 豆腐とチンゲン菜スープ 青菜の昆布和え 果物(苺)	精白米／ごま油／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／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	はくさい／にんじん／たけのこ(ゆで)／生しいたけ(菌床栽培、生)／チンゲンツァイ／のらぼう／キャベツ／きゅうり／いちご	牛乳 ☆スコーン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.3 g
15／木	ロールパン きのこスープ ジャーマンオムレツ シュフレサラダ 果物(甘夏)	★ロールパン／かたくり粉／じゃがいも／三温糖／ごま油／薄力粉／三温糖／サラダ油	牛乳１Ｌ／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／★たまご／★ハム（無添加）／サラダチーズ／★ハム（無添加）／豚ひき肉	えのきたけ／ほんしめじ／にんじん／玉葱／きゅうり／キャベツ／なつみかん／たけのこ(ゆで)／ねぎ	麦茶 ☆豚肉のおやき 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 444 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.7 g

令和3年　4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／金	菜飯 味噌汁 さわらの味噌焼き 野菜のおろし和え 果物(オレンジ)	精白米／三温糖／ホットケーキmix（昭和）／★無塩バター／白すり胡麻	牛乳１Ｌ／菜飯の素(三島）／★絹ごし豆腐／★油揚げ／削り節（マルモト）／さわら（甘塩）／ちりめんじゃこ／飲むヨーグルト	長ねぎ／にんじん／のらぼう／キャベツ／きゅうり／だいこん／バレンシアオレンジ／ほうれんそう	飲むヨーグルト ☆ポパイ棒 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.2 g
17／土	ウィンナーピラフ コーンスープ ブロッコリーサラダ プリン	精白米／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★食パン／いちごジャム	牛乳１Ｌ／★ウィンナー（無添加）／鶏若鶏肉ひき肉／★ハム（無添加）／白いミルクプリン（乳）	玉葱／ブロッコリー／きゅうり／キャベツ	牛乳 ☆ジャムサンド 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 495 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.9 g
19／月	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)	精白米／ごま塩／三温糖／三温糖／サラダ油／ホットケーキmix（昭和）／メープルシロップ	牛乳１Ｌ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／削り節（マルモト）／豚小間／鶏若鶏肉ささ身／★たまご	キャベツ／玉葱／にんじん／しょうが／ほうれんそう／きゅうり／紀州梅　B／バレンシアオレンジ	牛乳 ☆ホットケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 507 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.2 g
20／火	ゆかりごはん 味噌汁 手作りコロッケ 小松菜の煮びたし 果物(ジューシー)	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／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／削り節（マルモト）／豚ひき肉／★油揚げ／牛乳１Ｌ／エダムチーズ／★木綿豆腐	ゆかり／りょくとうもやし／玉葱／にんじん／こまつな／ｼﾞｭｰｼｰﾌﾙｰﾂ	牛乳 ☆もちもち白玉チーズ 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.5 g
21／水	たけのこご飯 味噌汁 豆腐入り松風焼き ごま味噌マヨ和え 果物（バナナ）	精白米／パン粉(乾燥)／三温糖／白ごま(いり）／サラダ油／三温糖／ごま(いり）／じゃがいも／ぎょうざの皮	牛乳１Ｌ／★油揚げ／削り節（マルモト）／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鶏若鶏肉ひき肉／★しぼり豆腐／★たまご／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）	たけのこ(ゆで)／にんじん／むきえだまめ(冷凍)／えのきたけ／長ねぎ／ねぎ／玉葱／キャベツ／きゅうり／ブロッコリー／バナナ	麦茶 ☆インドサモサ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.3 g
22／木	ハッシュドポーク ジュリエンヌスープ 焼豚のサラダ 果物(甘夏)	精白米／じゃがいも／ごま油／★食パン	牛乳１Ｌ／豚小間／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／焼き豚／★たまご	玉葱／ぶなしめじ／にんじん／だいこん／セロリー／きゅうり／キャベツ／なつみかん	牛乳 ☆たまごサンド 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.5 g
23／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(オレンジ)	精白米／★無塩バター／ホットケーキmix（森永）	牛乳１Ｌ／若布ごはんの素／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／★たまご	まいたけ／玉葱／葉ねぎ／ブロッコリー／にんじん／バレンシアオレンジ／バナナ／レモン(果汁、生)	牛乳 ☆バナナパウンドケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 484 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.6 g
24／土	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）	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／精白米／三温糖	飲むヨーグルト／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／生ｸﾘｰﾑ／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 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.5 g
26／月	炊き込みごはん なめこの味噌汁 サーモンフライ 春雨のあえもの 果物(ジューシー)	精白米／三温糖／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／普通はるさめ(乾)／ごま(いり）／ごま油／パイシート／★無塩バター／グラニュー糖	鶏若鶏肉ひき肉／★油揚げ／削り節（マルモト）／★絹ごし豆腐／生鮭／★たまご／★ハム（無添加）／ﾌﾛｰｽﾞﾝﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	りんご(ｽﾄﾚｰﾄｼﾞｭｰｽ)／にんじん／なめこ／長ねぎ／玉葱／きゅうり／ｼﾞｭｰｼｰﾌﾙｰﾂ／オレンジ	麦茶 ☆シュガーパイ りんごジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 500 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.7 g
27／火	コッペパン 野菜スープ ポークビーンズ フレンチサラダ 果物（バナナ）	★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／精白米	牛乳１Ｌ／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／豚小間／★大豆(国産、ゆで）／★ハム（無添加）／★揚げ玉	キャベツ／にんじん／玉葱／ブロッコリー／トマトピューレ／きゅうり／バナナ／こねぎ	麦茶 ☆たぬきむすび 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.7 g
28／水	マーボー丼 ﾄﾏﾄの中華風かき玉ｽｰﾌﾟ カニカマサラダ 果物（キウイフルーツ）	精白米／ごま油／三温糖／かたくり粉／三温糖／サラダ油／★無塩バター／グラニュー糖／ホットケーキmix（森永）	牛乳１Ｌ／★しぼり豆腐／豚ひき肉／★たまご／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／トマト缶詰(ダイス）／ほうれんそう／長ねぎ／キャベツ／にんじん／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／きゅうり／	牛乳 ☆マドレーヌ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.8 g
30／金	スパゲティミートソース キャベツスープ ささみサラダ 果物(オレンジ)	スパゲッティ／ごま油／三温糖／ごま(いり）／塩せんべい／★ハードビスケット	飲むヨーグルト／豚ひき肉／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／鶏若鶏肉ささ身／牛乳１Ｌ	にんじん／玉葱／トマト缶詰(ダイス）／トマトピューレ／キャベツ／ブロッコリー／きゅうり／バレンシアオレンジ	牛乳 せんべい、クッキー 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 11.4 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	504cal	タンパク質	19.6g
脂質	16.5ｇ	食塩相当量	2.4g