令和3年　9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／水	菜飯 なめこの味噌汁 出し巻きたまご 肉じゃが 果物(オレンジ)	精白米／じゃがいも／しらたき／サラダ油／三温糖	牛乳１Ｌ／菜飯の素(三島）／絹ごし豆腐／削り節（マルモト）／★たまご／豚小間／フランクフルト(無添加)	なめこ／長ねぎ／ほうれんそう／玉葱／にんじん／バレンシアオレンジ	牛乳 ☆フランクフルト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g
2／木	豚のしょうが焼き丼 味噌汁 青菜とコーンの和え物 果物（バナナ）	精白米／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／じゃがいも／サラダ油	牛乳１Ｌ／豚ロース(スライス)／油揚げ／削り節（マルモト）／あおのり	しょうが／玉葱／キャベツ／ほうれんそう／にんじん／バナナ	牛乳 ☆フライドポテト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.0 g
3／金	ごはん 味噌汁 鯖のみそ煮 お浸し 果物（ピオーネ）	精白米／三温糖／無塩バター／ホットケーキmix（森永）	牛乳１Ｌ／木綿豆腐／削り節（マルモト）／まさば／手もみ造り本かつお節	こまつな／しょうが／キャベツ／にんじん／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／ピオーネ／ブルーベリー(ジャム)	牛乳 ☆マーブルケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.2 g
4／土	ツナピラフ 舞茸スープ ハムサラダ ヨーグルト	精白米／サラダ油／三温糖／ごま油／食パン／無塩バター／グラニュー糖	まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／ハム（無添加）／おなかにおいしいﾖｰｸﾞﾙﾄ／牛乳１Ｌ	ﾊﾞﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ(ｽﾄﾚｰﾄﾞｼﾞｭｰｽ)／玉葱／まいたけ／きゅうり／キャベツ／にんじん	牛乳 ☆シュガートースト オレンジジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.3 g
6／月	しょうゆラーメン 珍珠丸子 ほうれん草と人参のナムル 果物(オレンジ)	中華めん(ゆで)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／ごま油／かたくり粉／三温糖／もち米／ごま(いり）／三温糖／パイシート／いちごジャム	牛乳１Ｌ／豚小間／豚ひき肉／カニカマ卵なし	にんじん／りょくとうもやし／キャベツ／玉葱／長ねぎ／たけのこ(ゆで)／しょうが／ほうれんそう／バレンシアオレンジ／ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝぶどうとりんご	あんぱんまんジュース ☆くるくるパイロール 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.2 g
7／火	ゆかりごはん 豚汁 鶏の塩麹焼き ちくわのごま和え 果物(梨)	精白米／じゃがいも／糸こんにゃく／白すり胡麻／三温糖／さつまいも／薄力粉／かたくり粉／ごま油	牛乳１Ｌ／豚小間／削り節（マルモト）／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／焼き竹輪／ちりめんじゃこ	ゆかり／にんじん／だいこん／ねぎ／ごぼう／キャベツ／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／ほうれんそう／日本なし／万能ねぎ	牛乳 ☆さつま芋のチヂミ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.9 g
8／水	ほうれん草ロール コーンとひき肉のスープ ポークビーンズ フレンチサラダ 果物（バナナ）	ほうれん草ロール／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／サラダ油／じゃがいも／三温糖／精白米／パン粉(乾燥)	牛乳１Ｌ／鶏若鶏肉ひき肉／豚小間／★大豆(国産､ゆで）／ハム（無添加）／サラダチーズ	玉葱／にんじん／トマト缶詰(ダイス）／トマトピューレ／きゅうり／キャベツ／バナナ	麦茶 ☆ライスコロッケ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.6 g
9／木	そぼろ丼 味噌汁 しめじと青菜の煮びたし ゼリー	精白米／三温糖／サラダ油／ピーチゼリー／食パン／有塩バター	飲むヨーグルト／豚ひき肉／たら(でんぷ)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／削り節（マルモト）／油揚げ／牛乳１Ｌ／★たまご／スライスチーズ／★プレスハム	しょうが／りょくとうもやし／ぶなしめじ／こまつな／にんじん	牛乳 ☆クロックムッシュ 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 545 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.4 g
10／金	栗おこわ 味噌汁 エビフライ ﾌﾟﾛｯｺﾘｰとﾂﾅのｻﾗﾀﾞ 果物(オレンジ)	精白米／もち米／日本ぐり(甘露煮）／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖／ごま油／★明治プリン（乳・卵）	牛乳１Ｌ／絹ごし豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／削り節（マルモト）／ブラックタイガー(フライ／ツナフレークレトルト／ﾌﾛｰｽﾞﾝﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	ブロッコリー／きゅうり／キャベツ／バレンシアオレンジ／みかん缶（大）／ピオーネ	麦茶 ☆プリンアラモード 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.7 g
11／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	牛乳１Ｌ／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）／若布ごはんの素	にんじん／玉葱／きゅうり／キャベツ／バナナ	麦茶 ☆若布おにぎり 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.3 g
13／月	五分づき米 すまし汁 白身魚のマヨカレー焼き 白和え 果物(梨)	水稲穀粒(半つき米)／糸こんにゃく／三温糖／ごま(いり）／ホットケーキmix（昭和）／グラニュー糖／サラダ油	牛乳１Ｌ／削り節（マルモト）／白身魚／ピザ用チーズ／しぼり豆腐／★調製豆乳	長ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／まいたけ／こまつな／にんじん／日本なし／バナナ／レモン(果汁、生)	牛乳 ☆豆乳バナナケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.6 g
14／火	チンジャオロース丼 春雨のミルクみそスープ ひじきの中華和え 果物（ピオーネ）	精白米／サラダ油／三温糖／かたくり粉／普通はるさめ(乾)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／ごま(いり）／ごま油／三温糖／★タルト(大)	牛乳１Ｌ／豚小間／油揚げ／削り節（マルモト）／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／ハム（無添加）／★やわらかいちごﾌﾞﾘﾝの素／ﾌﾛｰｽﾞﾝﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	青ピーマン／赤ピーマン／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／たけのこ／キャベツ／にんじん／こまつな／ほうれんそう／ピオーネ	麦茶 ☆いちごタルト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.0 g

☆は手作りおやつです。
食材の都合で献立を変更する場合があります。

令和3年　9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
15／水	きつねうどん フ―チャンプルー きゅうり華風和え 果物（バナナ）	うどん(ゆで)／三温糖／焼きふ(車ふ）／サラダ油／三温糖／ごま油／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／手もみ造り本かつお節／油揚げ／なると／豚小間／★たまご／飲むヨーグルト	長ねぎ／ほうれんそう／にんじん／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／にら／きゅうり／バナナ	飲むヨーグルト ☆ビスコッティー 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 517 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.2 g
16／木	鶏牛蒡ごはん 味噌汁 豆腐の五目揚げ ブロッコリーのおかか和え 果物(オレンジ)	精白米／三温糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／かたくり粉／サラダ油／薄力粉／三温糖／ごま油	牛乳１Ｌ／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／しらす干し／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／★たまご／手もみ造り本かつお節	ごぼう／玉葱／にんじん／ブロッコリー／バレンシアオレンジ／たけのこ(ゆで)／ねぎ	牛乳 ☆肉まん 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.2 g
17／金	バーガーパン オニオンスープ チキンの照焼き コールスローサラダ 果物（バナナ）	バーガーパン／有塩バター／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／さつまいも／三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳100ml／牛乳１Ｌ／生ｸﾘｰﾑ／★たまご	りんご(ｽﾄﾚｰﾄﾞｼﾞｭｰｽ)／玉葱／パセリ／キャベツ／にんじん／きゅうり／バナナ	牛乳 ☆スイートポテト りんごジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.9 g
18／土	ハッシュドポーク キャベツスープ 短冊サラダ ゼリー	精白米／ごま油／三温糖／オレンジゼリー／ドックパン	牛乳１Ｌ／豚小間／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／ウィンナー	玉葱／ぶなしめじ／キャベツ／にんじん／だいこん／きゅうり	牛乳 ☆ホットドッグ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.6 g
21／火	若布ご飯 味噌汁 魚の酢豚風 春雨のあえもの 果物(オレンジ)	精白米／かたくり粉／サラダ油／三温糖／普通はるさめ(乾)／ごま(いり）／ごま油／三温糖／じゃがいも／薄力粉	牛乳１Ｌ／若布ごはんの素／油揚げ／削り節（マルモト）／まかじき（ブツ）／ハム（無添加）	だいこん／長ねぎ／玉葱／にんじん／青ピーマン／たけのこ(ゆで)／きゅうり／バレンシアオレンジ	牛乳 ☆じゃがいもみたらし団子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.0 g
22／水	カレーライス トマトスープ 梅ドレッシングサラダ ヨーグルト	精白米／じゃがいも／サラダ油／三温糖／ホットケーキmix（森永）／無塩バター	牛乳１Ｌ／豚小間／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／ツナフレークレトルト／おなかにおいしいﾖｰｸﾞﾙﾄ／★たまご	玉葱／にんじん／トマト缶詰(ダイス）／キャベツ／きゅうり／紀州梅　B	牛乳 ☆マフィン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.3 g
24／金	スパゲティーナポリタン きのことねぎのスープ ポテトサラダ 果物(梨)	スパゲッティ／サラダ油／じゃがいも／三温糖／もち米／精白米	牛乳１Ｌ／ウィンナー（無添加）／ハム（無添加）／あずき(乾)	にんじん／青ピーマン／玉葱／長ねぎ／ほんしめじ／えのきたけ／きゅうり／日本なし	麦茶 ☆おはぎ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.7 g
25／土	焼肉丼 味噌汁 ツナサラダ 果物（バナナ）	精白米／三温糖／サラダ油／ホットケーキmix（森永）／三温糖／さつまいも	牛乳１Ｌ／豚小間／油揚げ／削り節（マルモト）／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	玉葱／青ピーマン／こまつな／にんじん／きゅうり／キャベツ／バナナ	牛乳 ☆さつま芋蒸しパン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g
27／月	マーボー丼 野菜のごまスープ 中華風サラダ 果物(オレンジ)	精白米／ごま油／三温糖／かたくり粉／白すり胡麻／三温糖／サラダ油／フランスパン／有塩バター／グラニュー糖	牛乳１Ｌ／しぼり豆腐／豚ひき肉／豚小間／カニカマ卵なし	葉ねぎ／にら／しょうが／おろしにんにく（チューブ／キャベツ／にんじん／玉葱／オクラ／だいこん／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／きゅうり／バレンシアオレンジ	牛乳 ☆ラスク 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.6 g
28／火	ライ麦パン ミネストローネ 鮭のムニエル ブロッコリーサラダ 果物（バナナ）	ライ麦パン／じゃがいも／インスタントマカロニ／薄力粉／有塩バター／サラダ油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／精白米	牛乳１Ｌ／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／生鮭／★揚げ玉	キャベツ／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／バナナ／こねぎ	麦茶 ☆たぬきむすび 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g
29／水	さつまいもごはん 味噌汁 鶏唐揚げ 昆布の和え物 果物(柿)	精白米／さつまいも／ごま塩／かたくり粉／サラダ油／インスタントマカロニ／三温糖	飲むヨーグルト／木綿豆腐／削り節（マルモト）／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／フジッコの塩昆布／牛乳１Ｌ／★きな粉(大豆)	ねぎ／キャベツ／きゅうり／にんじん／こまつな／かき(甘がき)	牛乳 ☆マカロニのきな粉かけ 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.0 g
30／木	ドリア風ライス 若布スープ ささみサラダ 果物(オレンジ)	精白米／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／薄力粉／有塩バター／ごま油／三温糖／ごま(いり）／じゃがいも／サラダ油／ぎょうざの皮	牛乳１Ｌ／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鶏若鶏肉ささ身	にんじん／玉葱／ねぎ／ブロッコリー／キャベツ／きゅうり／バレンシアオレンジ	牛乳 ☆インドサモサ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 1.8 g

（★印はアレルギー除去対象食品です）

月平均栄養価			
エネルギー	521 kcal	タンパク質	20.2 g
脂質	18.0 g	食塩相当量	2.1 g