

令和4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		
火	4 カレーライス キャベツとベーコンのスープ かぼちゃサラダ ゼリー	精白米/じゃがいも/サラダ油/ピーチゼリー/インスタントマカロニ/三温糖	豚小間/ベーコン(無添加)/ハム(無添加)/★きな粉(大豆)	あんぱんまんりんご/玉葱/にんじん/キャベツ/西洋かぼちゃ/むきえだまめ(冷凍)	麦茶 ★マカロニのきな粉かけ	エネルギー 517 kcal
						たんぱく質 15.1 g
水	5 スパゲティーミートソース コンスープ カミカミサラダ ヨーグルト	スパゲッティ/とうもろこし缶詰(クリーム)/ごま油/精白米	牛乳1L/豚ひき肉/ベーコン(無添加)/いかくん製/おなかにおいしいヨーグルト/ツナフレークレトルト	にんじん/玉葱/トマト缶詰(ダイス)/トマトピューレ/だいこん/ごぼう/キャベツ	麦茶 ★ツナ味噌おにぎり	エネルギー 532 kcal
						たんぱく質 23.6 g
木	6 そぼろ丼 味噌汁 ささみサラダ 果物(バナナ)	精白米/三温糖/サラダ油/じゃがいも/ごま油/ごま(いり)/ホットケーキmix(昭和)/グラニュー糖/無塩バター/粉糖	牛乳1L/豚ひき肉/たら(でんぶ)/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	しょうが/キャベツ/にんじん/玉葱/バナナ	牛乳 ★ココアケーキ	エネルギー 510 kcal
						たんぱく質 20.8 g
金	7 ゆかりごはん 雑煮風 出し巻きたまご 煮豆 なます 果物(りんご)	精白米/小町麩/三温糖/サラダ油	牛乳1L/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/削り節(マルモト)/★たまご/うずら豆/しらす干し	ゆかり/こまつな/にんじん/だいこん/根みつば/ゆず(果皮、生)/りんご/せり/ほうれんそう/かぶ/かいわれだいこん	麦茶 ★七草粥	エネルギー 493 kcal
						たんぱく質 18.1 g
土	8 ツナピラフ 舞茸スープ ハムサラダ ミルクプリン	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)/ベーコン(無添加)/ハム(無添加)/白いミルクプリン(乳)/牛乳1L	パレンシアオレンジ(ストレージュース)/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	エネルギー 524 kcal
						たんぱく質 13.8 g
火	11 鶏の照り焼き丼 味噌汁 白菜の梅おかか和え 果物(バナナ)	精白米/ごま(いり)/三温糖/小町麩	牛乳1L/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/絹ごし豆腐/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/削り節(マルモト)/しらす干し/手もみ造り本かつお節/あずき(乾)	葉ねぎ/はくさい/にんじん/きゅうり/梅干し(大粒)/バナナ	麦茶 ★おしるこ	エネルギー 432 kcal
						たんぱく質 20.5 g
水	12 若布ご飯 豚汁 かに玉 小松菜の煮びたし 果物(オレンジ)	精白米/さといも/糸こんにゃく/三温糖/かたくり粉/食パン/とうもろこし缶詰(ホム)	飲むヨーグルト/若布ごはんの素/豚小間/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)/油揚げ/牛乳1L/ベーコン(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/うたけのこ(ゆで)/生しいたけ(菌床栽培、生)/葉ねぎ/こまつな/パレンシアオレンジ/玉葱/青ピーマン	飲むヨーグルト 牛乳 ★ピザトースト	エネルギー 493 kcal
						たんぱく質 22.6 g
木	13 ごはん 味噌汁 肉豆腐 ちくわのごま和え 果物(みかん)	精白米/さつまいも/しらたき/三温糖/白すり胡麻/薄力粉/無塩バター/グラニュー糖/いちごジャム	牛乳1L/油揚げ/削り節(マルモト)/豚小間/木綿豆腐/焼き竹輪/飲むヨーグルト	玉葱/にんじん/はくさい/ねぎ/キャベツ/ブロッコリー/ほうれんそう/みかん(普通、生)	飲むヨーグルト ★スコーン	エネルギー 512 kcal
						たんぱく質 20.2 g
金	14 スティックパン ミネストローネ タンダーサーモン ブロッコリーサラダ 果物(りんご)	スティックパン/じゃがいも/インスタントマカロニ/とうもろこし缶詰(ホム)/精白米	牛乳1L/ベーコン(無添加)/生鮭/ヨーグルト(全脂無糖)/焼き豚/★たまご	キャベツ/にんじん/玉葱/トマト缶詰(ダイス)/トマトピューレ/おろしにんにく(チューブ/パセリ/ブロッコリー/きゅうり/りんご/こねぎ)	麦茶 ★チャーハン	エネルギー 508 kcal
						たんぱく質 24.3 g
土	15 焼肉丼 味噌汁 ブロッコリーとツナのサラダ ヨーグルト	精白米/とうもろこし缶詰(ホム)/三温糖/ごま油/ホットケーキmix(森永)/有塩バター	豚小間/油揚げ/削り節(マルモト)/ツナフレークレトルト/おなかにおいしいヨーグルト/牛乳1L	りんご(ストレージュース)/玉葱/青ピーマン/りよくとうもやし/ブロッコリー/きゅうり/キャベツ/ほうれんそう	牛乳 ★ほうれん草蒸しパン	エネルギー 509 kcal
						たんぱく質 22.4 g
月	17 磯うどん さつまいもの天ぷら 野菜のじゃこあえ 果物(オレンジ)	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/グラニュー糖/ホットケーキmix(森永)	牛乳1L/削り節(マルモト)/豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/ちりめんじゃこ/★たまご	にんじん/玉葱/ねぎ/こまつな/キャベツ/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 510 kcal
						たんぱく質 17.0 g
火	18 豚と豆腐の中華丼 春雨スープ ナムル ゼリー	精白米/サラダ油/ごま油/かたくり粉/普通通はるさめ(乾)/ごま(いり)/三温糖/オレジンゼリー/バイシート/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホム)	牛乳1L/豚小間/木綿豆腐/★むきえだま/ベーコン(無添加)/カニカマ卵なし/きさみのり	にんじん/たけのこ(水煮缶詰)/生しいたけ(菌床栽培、生)/しょうが/おろしにんにく(チューブ/玉葱/りよくとうもやし/だいこん/きゅうり/ほうれんそう)	麦茶 ★ベーコンポテトパイ	エネルギー 518 kcal
						たんぱく質 20.2 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4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		
水	19 麦ごはん 生姜のぼかぼかみそ汁 ぶり大根 ささみの和え物 果物(バナナ)	精白米/押し麦/三温糖/ごま油/ごま(いり)/さつまいも/サラダ油/黒ごま(いり)	牛乳1L/★たまご/★揚げ玉/削り節(マルモト)/ぶり(切り身)/鶏若鶏肉ささ身	まいたけ/はくさい/葉ねぎ/しょうが/だいこん/ブロッコリー/キャベツ/にんじん/きゅうり/バナナ	牛乳 ★大学芋	エネルギー 503 kcal
						たんぱく質 22.6 g
木	20 ジャムサンド 野菜のごまスープ 南瓜グラタン 大根と焼豚のサラダ 果物(いよかん)	食パン/いちごジャム/白すり胡麻/インスタントマカロニ/有塩バター/薄力粉/パン粉(乾燥)/三温糖/サラダ油/ごま油/精白米/白ごま(いり)	牛乳1L/豚小間/鶏小間/エダムチーズ/焼き豚/焼きのり	キャベツ/にんじん/玉葱/ブロッコリー/西洋かぼちゃ/だいこん/きゅうり/いよかん/大根(たくあん塩漬)	麦茶 ★キンパ風	エネルギー 512 kcal
						たんぱく質 19.3 g
金	21 ふりかけごはん 味噌汁 チキン南蛮 ひじきの和風和え 果物(苺)	精白米/かたくり粉/サラダ油/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム)/ごま(いり)/ホットケーキmix(昭和)	ひとえぐさ(素干し)/削り節(マルモト)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★たまご/干ひじき(スライス、乾)/手もみ造り本かつお節/ハム(無添加)/牛乳1L/エダムチーズ/本練	りんご(ストレージュース)/玉葱/にんじん/ほうれんそう/いちご	牛乳 ★もちもちチーズ	エネルギー 492 kcal
						たんぱく質 19.8 g
土	22 スパゲティーナポリタン コーンとひき肉のスープ 大根とかかのサラダ 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)/精白米	牛乳1L/ウィンナー(無添加)/鶏若鶏肉ひき肉/カニカマ卵なし/甘塩鮭	にんじん/青ピーマン/玉葱/だいこん/ブロッコリー/もやし/きゅうり/バナナ	麦茶 ★鮭おにぎり	エネルギー 504 kcal
						たんぱく質 16.9 g
月	24 炊き込みごはん なめこの味噌汁 アジフライ リボンサラダ 果物(いよかん)	精白米/サラダ油/三温糖/薄力粉/パン粉(乾燥)/マカロニ(フルフル)/とうもろこし缶詰(ホム)/★シフォンケーキ/チョコ(かざり)	牛乳1L/鶏若鶏肉ひき肉/油揚げ/絹ごし豆腐/削り節(マルモト)/まあじ(甘塩)/ハム(無添加)/ローズソープクリーム	にんじん/なめこ/長ねぎ/キャベツ/玉葱/きゅうり/いよかん/いちご	牛乳 シフォンケーキ	エネルギー 501 kcal
						たんぱく質 23.1 g
火	25 ナン かぶとベーコンのスープ キーマカレー イカと野菜のサラダ ミルクプリン	ナン/サラダ油/三温糖/精白米	牛乳1L/ベーコン(無添加)/豚ひき肉/いかくん製/白いミルクプリン(乳)	にんじん/かぶ/玉葱/青ピーマン/おろしにんにく(チューブ/しょうが/きゅうり/キャベツ/トマト)	麦茶 ★五平もち風	エネルギー 512 kcal
						たんぱく質 18.9 g
水	26 玄米ご飯 味噌汁 鶏の塩焼焼き 春雨のあえもの 果物(オレンジ)	精白米/発芽玄米/普通通はるさめ(乾)/ごま(いり)/ごま油/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/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/削り節(マルモト)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ハム(無添加)	まいたけ/玉葱/きゅうり/にんじん/パレンシアオレンジ/りんご(ストレージュース)/ほうれんそう	りんごジュース ★ポパイ棒	エネルギー 519 kcal
						たんぱく質 19.4 g
木	27 タンメン 珍珠丸子 中華風サラダ 果物(バナナ)	中華めん(ゆで)/三温糖/ごま油/もち米/サラダ油/コッペパン(大)/三温糖	飲むヨーグルト/豚小間/豚ひき肉/カニカマ卵なし/牛乳1L/★きな粉(大豆)	にんじん/玉葱/りよくとうもやし/キャベツ/ほうれんそう/長ねぎ/たけのこ(ゆで)/しょうが/だいこん/ブロッコリー/もやし/きゅうり/バナナ	牛乳 ★揚げパン	エネルギー 528 kcal
						たんぱく質 21.9 g
金	28 菜飯 味噌汁 さわらの西京焼き 筑前煮 果物(いよかん)	精白米/三温糖/サラダ油/さといも/糸こんにゃく/三温糖/グラニュー糖/無塩バター/ホットケーキmix(森永)	牛乳1L/菜飯の素(三島)/油揚げ/削り節(マルモト)/さわら(甘塩)/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/クリームチーズ/★たまご	だいこん/長ねぎ/にんじん/れんこん/生しいたけ(菌床栽培、生)/さやえんどう/いよかん/レモン(果汁、生)	牛乳 ★チーズカップケーキ	エネルギー 524 kcal
						たんぱく質 25.7 g
土	29 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/ピーチゼリー/ドックパン	牛乳1L/豚小間/ベーコン(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	エネルギー 532 kcal
						たんぱく質 19.6 g
月	31 ごまごはん 石狩汁 鶏唐揚げ 味噌マヨ和え 果物(苺)	精白米/ごま塩/糸こんにゃく/かたくり粉/サラダ油/三温糖/薄力粉	牛乳1L/生鮭/油揚げ/削り節(マルモト)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/焼き豚	にんじん/だいこん/ねぎ/ごぼう/ぶなしめじ/キャベツ/きゅうり/ブロッコリー/いちご/にら	麦茶 ★チャーシューチヂミ	エネルギー 501 kcal
						たんぱく質 23.5 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 508 kcal	タンパク質 20.4 g
	脂 質 17.0 g	食塩相当量 2.3 g