令和4年　5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	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前	栄養価
2／月	ご飯 味噌汁 かぶとハンバーグ マカロニサラダ 果物(甘夏)	精白米／パン粉(乾燥)／インスタントマカロニ／ホットケーキmix（昭和）／★ハーシーチョコソース／三温糖	油揚げ／削り節（マルモト）／豚ひき肉／★牛乳１Ｌ／ハム（無添加）／★ﾌﾛｰｽﾞﾝﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ／きな粉(大豆)	グリンピース／玉葱／ほうれんそう／にんじん／きゅうり／なつみかん／ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝぶどうとりんご／いちご	あんぱんまんジュース ☆こいのぼりケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal たんぱく質 19.0 g 脂　質 17.4 g 食塩相当量 2.5 g
6／金	ゆかりごはん 若布スープ チンジャオロース チョレギ風サラダ 果物（バナナ）	精白米／サラダ油／三温糖／かたくり粉／ごま油／三温糖／★ごま(乾)／じゃがいも／ぎょうざの皮	★飲むヨーグルト Caプラス／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚ロース(スライス)／ハム（無添加）／韓国のり／★牛乳１Ｌ／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）	ゆかり／玉葱／ねぎ／青ピーマン／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／たけのこ(ゆで)／キャベツ／にんじん／きゅうり／おろしにんにく（チューブ／バナナ	牛乳 ☆インドサモサ 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 kcal たんぱく質 18.9 g 脂　質 19.3 g 食塩相当量 1.8 g
7／土	そぼろごはん 味噌汁 ツナサラダ ゼリー	精白米／三温糖／サラダ油／オレンジゼリー／ドックパン	★牛乳１Ｌ／鶏若鶏肉ひき肉／きざみのり／油揚げ／削り節（マルモト）／ツナフレークレトルト／ウィンナー	しょうが／こまつな／にんじん／玉葱／きゅうり／キャベツ	牛乳 ☆ホットドッグ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal たんぱく質 25.0 g 脂　質 17.8 g 食塩相当量 2.4 g
9／月	コッペパン オニオンスープ ほうれん草とﾁｰｽﾞのｵﾑﾚﾂ 梅ドレッシングサラダ 果物(ジューシー)	コッペパン(大)／★バターピーナッツ／サラダ油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖／三温糖／メープルシロップ／ホットケーキmix（昭和）／★無塩バター	★牛乳１Ｌ／★たまご／★サラダチーズ／ツナフレークレトルト／★生ｸﾘｰﾑ	玉葱／パセリ／ほうれんそう／にんじん／きゅうり／キャベツ／紀州梅／ｼﾞｭｰｼｰﾌﾙｰﾂ	牛乳 ☆メープルカップケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503 kcal たんぱく質 20.3 g 脂　質 24.5 g 食塩相当量 3.1 g
10／火	菜飯 味噌汁 鶏唐揚げ ポテトサラダ 果物（バナナ）	精白米／かたくり粉／サラダ油／じゃがいも／三温糖	★牛乳１Ｌ／菜飯の素（三島）／木綿豆腐／削り節（マルモト）／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ハム（無添加）／★ブルガリアヨーグルト	ねぎ／にんじん／きゅうり／ブロッコリー／バナナ／もも缶（大）／みかん缶（大）	麦茶 ☆白桃ヨーグルト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504 kcal たんぱく質 20.2 g 脂　質 18.5 g 食塩相当量 1.6 g
11／水	カレーうどん 豆腐入り松風焼き ブロッコリーのおかか和え 果物(オレンジ)	うどん(ゆで・玉)／サラダ油／パン粉(乾燥)／三温糖／★白ごま(いり)／★パイシート	★牛乳１Ｌ／鶏小間／削り節（マルモト）／鶏若鶏肉ひき肉／しぼり豆腐／★たまご／手もみ造り本かつお節／豚ひき肉／★サラダチーズ	にんじん／玉葱／ほうれんそう／ねぎ／ブロッコリー／バレンシアオレンジ	牛乳 ☆ミートパイ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505 kcal たんぱく質 22.3 g 脂　質 25.7 g 食塩相当量 2.3 g
12／木	ビビンバ 春雨と卵の中華風スープ 大根と焼豚のサラダ ミルクプリン	精白米／三温糖／★ごま(いり)／ごま油／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／緑豆はるさめ／かたくり粉／三温糖／サラダ油／食パン／★有塩バター	豚ひき肉／★たまご／焼き豚／★白いミルクプリン（乳）／★牛乳１Ｌ／★たまご	りんご(ｽﾄﾚｰﾄﾞｼﾞｭｰｽ)／しょうが／ほうれんそう／だいずもやし／にんじん／ねぎ／だいこん／きゅうり／ﾊﾞﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ(ｽﾄﾚｰﾄﾞｼﾞｭｰｽ)	牛乳 ☆ｵﾚﾝｼﾞ風味ﾌﾚﾝﾁﾄｰｽﾄ りんごジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal たんぱく質 18.5 g 脂　質 16.5 g 食塩相当量 2.4 g
13／金	グリンピースご飯 味噌汁 鰆の照り焼き お浸し 果物(甘夏)	精白米／三温糖／薄力粉／強力粉／★無塩バター／グラニュー糖	★牛乳１Ｌ／油揚げ／削り節（マルモト）／さわら（甘塩）／手もみ造り本かつお節／焼き竹輪／★乳酸菌飲料（カルピス）／★たまご	グリンピース／だいこん／長ねぎ／しょうが／キャベツ／にんじん／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／ほうれんそう／なつみかん	カルピス ☆ビスコッティー 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519 kcal たんぱく質 21.2 g 脂　質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g
14／土	スパゲティーナポリタン コーンスープ キャベツとﾊﾑのｻﾗﾀﾞ 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)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖／ごま油／ホットケーキmix（昭和）	★飲むヨーグルト Caプラス／ウィンナー（無添加）／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／ハム（無添加）／★牛乳１Ｌ／調製豆乳	にんじん／青ピーマン／玉葱／きゅうり／キャベツ／バナナ／日本かぼちゃ	牛乳 ☆パンプキン蒸しパン 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal たんぱく質 16.5 g 脂　質 14.9 g 食塩相当量 2.3 g
16／月	ふりかけごはん 味噌汁 名古屋チキン 青菜とコーンの和え物 果物(オレンジ)	精白米／三温糖／薄力粉／★ごま(いり)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／お好み焼き粉	★牛乳１Ｌ／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／豚ひき肉／あおのり／手もみ造り本かつお節	玉葱／おろしにんにく（チューブ／ほうれんそう／こまつな／にんじん／バレンシアオレンジ／キャベツ／長ねぎ	麦茶 ☆お好み焼き 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal たんぱく質 23.5 g 脂　質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g
17／火	クロワッサン きのこスープ ポークビーンズ フレンチサラダ 果物(ジューシー)	クロワッサン／サラダ油／じゃがいも／三温糖／精白米	★牛乳１Ｌ／豚小間／大豆(国産､ゆで)／ハム（無添加）／揚げ玉	えのきたけ／ほんしめじ／にんじん／玉葱／トマト缶詰(ダイス)／トマトピューレ／きゅうり／キャベツ／ｼﾞｭｰｼｰﾌﾙｰﾂ／こねぎ	麦茶 ☆たぬきむすび 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 438 kcal たんぱく質 17.0 g 脂　質 19.1 g 食塩相当量 2.1 g
18／水	五分づき米 味噌汁 鮭のみそマヨ焼き うの花炒り煮 果物（バナナ）	水稲穀粒(半つき米)／三温糖／ホットケーキmix（昭和）／三温糖／サラダ油	★飲むヨーグルト Caプラス／油揚げ／削り節（マルモト）／生鮭／おから(新製法)／焼き竹輪／★牛乳１Ｌ／絹ごし豆腐	キャベツ／玉葱／ブロッコリー／にんじん／ごぼう／ねぎ／バナナ	牛乳 ☆にんじんドーナツ 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal たんぱく質 26.9 g 脂　質 16.2 g 食塩相当量 2.3 g

令和4年　5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	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前	栄養価
19／木	しょうゆラーメン 珍珠丸子 中華風サラダ 果物(オレンジ)	中華めん(ゆで)／三温糖／ごま油／もち米／サラダ油／食パン／ホットケーキmix（昭和）／★有塩バター／グラニュー糖	★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／★飲むヨーグルト Caプラス	長ねぎ／チンゲンツァイ／玉葱／たけのこ(ゆで)／しょうが／だいこん／にんじん／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／きゅうり／バレンシアオレンジ	飲むヨーグルト ☆メロン食パン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal たんぱく質 21.2 g 脂　質 16.0 g 食塩相当量 2.4 g
20／金	親子丼 豚汁 小松菜の煮びたし 果物(ジューシー)	精白米／三温糖／じゃがいも／糸こんにゃく／★無塩バター／グラニュー糖／ホットケーキmix（昭和）	★牛乳１Ｌ／鶏若鶏肉ひき肉／鶏小間／削り節（マルモト）／★たまご／豚小間／油揚げ／ちりめんじゃこ／★クリームチーズ	玉葱／根みつば／にんじん／だいこん／ねぎ／ごぼう／こまつな／ｼﾞｭｰｼｰﾌﾙｰﾂ／ブルーベリー	牛乳 ☆ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾁｰｽﾞﾊﾟｳﾝﾄﾞ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511 kcal たんぱく質 24.0 g 脂　質 20.4 g 食塩相当量 1.8 g
21／土	ツナピラフ 舞茸スープ ハムサラダ ゼリー	精白米／サラダ油／三温糖／ごま油／ピーチゼリー／ホットケーキmix（昭和）／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）／★牛乳１Ｌ／調製豆乳	ﾊ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 ☆ココアケーキ オレンジジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal たんぱく質 13.4 g 脂　質 19.2 g 食塩相当量 1.8 g
23／月	黒米ご飯 味噌汁 魚の酢豚風 バンサンスー 果物(オレンジ)	精白米／黒米／かたくり粉／サラダ油／三温糖／普通はるさめ(乾)／ごま油／★パイシート／グラニュー糖／★有塩バター	絹ごし豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／削り節（マルモト）／まかじき（ブツ）／ハム（無添加）／★牛乳１Ｌ	りんご(ｽﾄﾚｰﾄﾞｼﾞｭｰｽ)／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 ☆シュガーパイ りんごジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 489 kcal たんぱく質 19.9 g 脂　質 17.4 g 食塩相当量 2.0 g
24／火	ミルクロール ポタージュスープ ミートローフ そら豆のポテトサラダ 果物(甘夏)	ミルクロール／パン粉(乾燥)／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／塩せんべい	★牛乳１Ｌ／コーンスープ（めいらく）／豚ひき肉／★サラダチーズ／ハム（無添加）／寒天パパ（クール）	玉葱／にんじん／むきえだまめ(冷凍)／そらまめ／なつみかん／もも缶（大）／みかん缶（大）／パインアップル缶（大）	麦茶 ☆フルーツゼリー 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 kcal たんぱく質 19.6 g 脂　質 23.5 g 食塩相当量 2.0 g
25／水	ぶたきつねうどん 出し巻きたまご 新玉ねぎのサラダ 果物（バナナ）	うどん(ゆで・玉)／三温糖／★ごま(いり)／ごま油／ホットケーキmix（昭和）／マーマレード(高糖度)	★牛乳１Ｌ／削り節（マルモト）／豚小間／油揚げ／★たまご／焼き豚／★飲むヨーグルト Caプラス	にんじん／玉葱／こまつな／ねぎ／新玉葱／赤たまねぎ／きゅうり／バナナ	牛乳 ☆ヨーグルト蒸しパン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508 kcal たんぱく質 22.9 g 脂　質 16.7 g 食塩相当量 2.4 g
26／木	ガリバタチキン丼 なめこの味噌汁 大根のゆかり和え 果物(オレンジ)	精白米／かたくり粉／じゃがいも／★無塩バター／三温糖／ホットケーキmix（昭和）／★白すり胡麻	★牛乳１Ｌ／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／絹ごし豆腐／削り節（マルモト）	にんじん／玉葱／おろしにんにく（チューブ／なめこ／長ねぎ／キャベツ／きゅうり／だいこん／ゆかり／バレンシアオレンジ／ほうれんそう	牛乳 ☆ポパイ棒 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal たんぱく質 18.5 g 脂　質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g
27／金	カレーライス マカロニスープ イカと野菜のサラダ ゼリー	精白米／じゃがいも／サラダ油／インスタントマカロニ／三温糖／ピーチゼリー／薄力粉／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	★牛乳１Ｌ／豚小間／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／いかくん製／豚ひき肉／★サラダチーズ	玉葱／にんじん／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／きゅうり／キャベツ／トマト／りんご(ｽﾄﾚｰﾄﾞｼﾞｭｰｽ)／青ピーマン	りんごジュース ☆ピザまん 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal たんぱく質 17.9 g 脂　質 11.9 g 食塩相当量 2.7 g
28／土	スパゲティミートソース コーンとひき肉のスープ 大根とｶﾆｶﾏのサラダ 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／豚ひき肉／鶏若鶏肉ひき肉／カニカマ卵なし／甘塩鮭	にんじん／玉葱／トマト缶詰(ホール)／トマトピューレ／だいこん／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／きゅうり／バナナ	麦茶 ☆鮭おにぎり 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 507 kcal たんぱく質 19.1 g 脂　質 15.8 g 食塩相当量 1.5 g
30／月	ごはん 田舎汁 肉団子の甘辛煮 ブロッコリーの塩昆布和え 果物(オレンジ)	精白米／じゃがいも／パン粉(乾燥)／三温糖／かたくり粉／ごま油／コッペパン（大）／いちごジャム／★ソフトタイプマーガリン	★飲むヨーグルト Caプラス／絹ごし豆腐／さつま揚げ(卵なし)／削り節（マルモト）／豚ひき肉／★牛乳１Ｌ／フジッコの塩昆布	にんじん／ごぼう／生しいたけ(菌床栽培、生)／ねぎ／玉葱／しょうが／ブロッコリー／バレンシアオレンジ	牛乳 ☆ジャムサンド 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal たんぱく質 22.5 g 脂　質 15.8 g 食塩相当量 2.1 g
31／火	たけのこご飯 味噌汁 レバーの竜田揚げ ちくわのごま和え 果物(甘夏)	精白米／かたくり粉／サラダ油／★白すり胡麻／三温糖／フランスパン／★無塩バター／グラニュー糖	★牛乳１Ｌ／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／削り節（マルモト）／豚レバー／焼き竹輪／きな粉(大豆)	たけのこ(ゆで)／にんじん／むきえだまめ(冷凍)／りょくとうもやし／しょうが／キャベツ／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／ほうれんそう／なつみかん	牛乳 ☆きな粉ラスク 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 483 kcal たんぱく質 24.2 g 脂　質 16.9 g 食塩相当量 2.7 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	507 kcal	タンパク質	20.5 g
脂　質	18.2 g	食塩相当量	2.2 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。