令和4年　6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	鮭とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの豆乳ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 野菜のごまスープ かぼちゃサラダ 果物（バナナ）	スパゲッティ／サラダ油／白すり胡麻／精白米	牛乳１Ｌ／生鮭／★豆乳／豚小間／焼き豚／★たまご	ブロッコリー／ぶなしめじ／玉葱／おろしにんにく（チューブ／キャベツ／にんじん／西洋かぼちゃ／きゅうり／バナナ／こねぎ	麦茶 ☆チャーハン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 506 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.8 g
2／木	照り焼きチキンバーガー トマトスープ コロコロシーザーサラダ 果物(甘夏)	バーガーパン／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／無塩バター／三温糖／ホットケーキmix（昭和）	牛乳１Ｌ／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／サラダチーズ／飲むヨーグルト Caプラス	キャベツ／トマト缶詰（ダイス）／ブロッコリー／きゅうり／にんじん／なつみかん／ブルーベリー(ジャム)	飲むヨーグルト ☆マーブルケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.4 g
3／金	麦ごはん 味噌汁 豆腐の中華煮 こんにゃくと焼豚のｻﾗﾀﾞ 果物（バナナ）	精白米／押し麦／ごま油／かたくり粉／糸こんにゃく／ごま(いり)／三温糖	牛乳１Ｌ／油揚げ／削り節（マルモト）／しぼり豆腐／★むきえび／豚小間／焼き豚／フランクフルト(無添加)	玉葱／たけのこ(ゆで)／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／りょくとうもやし／きゅうり／ほうれんそう／バナナ	牛乳 フランクフルト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.4 g
4／土	ウィンナーピラフ コーンスープ ブロッコリーサラダ ゼリー	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)／ピーチゼリー／インスタントマカロニ／三温糖	ウィンナー（無添加）／鶏若鶏肉ひき肉／ハム（無添加）／牛乳１Ｌ／★きな粉(大豆)	りんご(ｽﾄﾚｰﾄﾄﾞｼﾞｭｰｽ)／玉葱／ブロッコリー／きゅうり／キャベツ	牛乳 ☆マカロニきな粉 りんごジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 506 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.7 g
6／月	ごはん 味噌汁 卵とじ 小松菜の磯和え 果物（メロン）	精白米／サラダ油／三温糖／パイシート／カスタードクリーム／くるみ(いり)	牛乳１Ｌ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／削り節（マルモト）／★たまご／豚小間／★凍り豆腐／焼きのり	まいたけ／玉葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／こまつな／メロン(露地)	牛乳 ☆くるみパイロール 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 1.7 g
7／火	ライ麦パン ジュリエンヌスープ 白身魚のカレームニエル ほうれん草とｳｨﾝﾅｰのｿﾃｰ 果物(オレンジ)	ライ麦パン／じゃがいも／インスタントマカロニ／薄力粉／サラダ油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／ホットケーキmix（昭和）／無塩バター／グラニュー糖	飲むヨーグルト Caプラス／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／白身魚／ウィンナー（無添加）／牛乳１Ｌ／★たまご	にんじん／だいこん／玉葱／セロリー／パセリ／ほうれんそう／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 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 3.1 g
8／水	ハッシュドポーク キャベツスープ ツナと小松菜のマヨサラダ ヨーグルト	精白米／薄力粉／三温糖／サラダ油／かたくり粉／三温糖／ごま油	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／豚ひき肉	玉葱／ぶなしめじ／キャベツ／にんじん／きゅうり／こまつな／たけのこ(ゆで)／ねぎ	麦茶 ☆豚肉のおやき 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 517 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.7 g
9／木	しらすごはん 味噌汁 鶏唐揚げ ひじきの和風和え 果物(甘夏)	精白米／じゃがいも／かたくり粉／サラダ油／三温糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／ごま(いり)／白玉粉／薄力粉／黒蜜	牛乳１Ｌ／しらす干し／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)／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／手もみ造り本かつお節／ハム（無添	にんじん／きゅうり／なつみかん／西洋かぼちゃ	麦茶 ☆南瓜団子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.0 g
10／金	ちゃんぽん麺 野菜つくね ごまマヨ和え 果物（バナナ）	中華めん(ゆで)／かたくり粉／三温糖／ごま(いり)／さつまいも／メープルシロップ／白玉粉／薄力粉／三温糖	牛乳１Ｌ／豚小間／なると／★ロールいか／鶏若鶏肉ひき肉	りんご(ｽﾄﾚｰﾄﾄﾞｼﾞｭｰｽ)／にんじん／玉葱／りょくとうもやし／キャベツ／青ピーマン／しょうが／きゅうり／ブロッコリー／バナナ	牛乳 ☆さつま芋のきんつば りんごジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.8 g
11／土	焼肉丼 味噌汁 キャベツのおかかあえ 果物(オレンジ)	精白米／ビザクラスト／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	牛乳１Ｌ／豚小間／豚ロース(スライス)／油揚げ／削り節（マルモト）／手もみ造り本かつお節／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／ピザ用チーズ	しょうが／玉葱／にら／こまつな／キャベツ／きゅうり／にんじん／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 502 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.7 g
13／月	ほうれん草ロール コーンチャウダー 豆腐ナゲット 大根と焼豚のサラダ 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)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／じゃがいも／かたくり粉／三温糖／サラダ油／ごま油／精白米／三温糖	牛乳１Ｌ／絹ごし豆腐／鶏若鶏肉ひき肉／焼き豚	玉葱／にんじん／だいこん／きゅうり／バナナ	麦茶 ☆五平もち風 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.9 g
14／火	ごはん 味噌汁 焼さけ 肉じゃが 果物（メロン）	精白米／じゃがいも／しらたき／三温糖／塩せんべい	牛乳１Ｌ／絹ごし豆腐／油揚げ／削り節（マルモト）／甘塩鮭／豚小間／★ｲﾅｼｮｳ なめらかプリンの素／ﾌﾛｰｽﾞﾝﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	ほうれんそう／玉葱／にんじん／メロン(露地)	麦茶 ☆苺プリン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.1 g
15／水	味噌煮込みうどん さつま芋の天ぷら 千草和え 果物(オレンジ)	うどん(ゆで・玉)／さつまいも／薄力粉／サラダ油／三温糖／ごま(いり)／ロールパン	牛乳１Ｌ／削り節（マルモト）／豚小間／★たまご／油揚げ／ハム（無添加）／スライスチーズ／サラダ竹輪	にんじん／玉葱／こまつな／ねぎ／ほうれんそう／キャベツ／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／バレンシアオレンジ／きゅうり	牛乳 ☆かえるパン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.2 g

令和4年　6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／木	玄米ご飯 きのこスープ プルコギ風 チョレギサラダ 果物（バナナ）	精白米／発芽玄米／三温糖／ごま油／薄力粉／無塩バター／グラニュー糖／いちごジャム	牛乳１Ｌ／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／豚小間／ハム（無添加）／焼きのり／韓国のり	えのきたけ／ほんしめじ／にんじん／玉葱／にら／しょうが／キャベツ／きゅうり／バナナ／りんご(ｽﾄﾚｰﾄﾄﾞｼﾞｭｰｽ)	りんごジュース ☆スコーン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g
17／金	三色ご飯 味噌汁 ちくわのごま和え ミルクプリン	精白米／三温糖／サラダ油／白すり胡麻／三温糖／じゃがいも	★たまご／豚ひき肉／たら(でんぶ)／ひとえぐさ(素干し)／削り節（マルモト）／焼き竹輪／白いミルクプリン（乳）／牛乳１Ｌ	ﾊﾞﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ(ｽﾄﾚｰﾄﾄﾞｼﾞｭｰｽ)／ほうれんそう／玉葱／キャベツ／にんじん／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし	牛乳 ☆ゆでじゃがいも オレンジジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.1 g
18／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）／★揚げ玉／しらす干し	にんじん／玉葱／きゅうり／キャベツ／バナナ	麦茶 ☆しらす揚げ玉にぎり 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.3 g
20／月	カレーライス 野菜スープ カミカミサラダ 果物（メロン）	精白米／じゃがいも／サラダ油／ごま油／パイシート	牛乳１Ｌ／豚小間／いかくん製／フランクフルト(無添加)	玉葱／にんじん／キャベツ／ブロッコリー／きゅうり／だいこん／ごぼう／メロン(露地)	牛乳 ☆ソーセージパイ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.2 g
21／火	塩パン ミネストローネ 鶏肉のオレンジ焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾂﾅのｻﾗﾀﾞ 果物（バナナ）	塩パン／じゃがいも／インスタントマカロニ／マーマレード(高糖度)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖／ごま油／無塩バター／三温糖／ホットケーキmix（昭	牛乳１Ｌ／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ツナフレークレトルト／★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／しょうが／ブロッコリー／きゅうり／バナナ／西洋か	牛乳 ☆パンプキンケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.2 g
22／水	若布ご飯 すいとん汁 鯵の梅肉ソース 春雨のあえもの 果物(オレンジ)	精白米／薄力粉／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	飲むヨーグルト Caプラス／若布ごはんの素／豚小間／削り節（マルモト）／まあじ／ハム（無添加）／焼き豚	玉葱／ほうれんそう／だいこん／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／紀州梅 B/きゅうり／バレンシアオレンジ／にら	麦茶 ☆チャーシューチヂミ 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.7 g
23／木	菜飯 味噌汁 かに玉 小松菜の煮びたし 果物（バナナ）	精白米／三温糖／かたくり粉／食パン	牛乳１Ｌ／菜飯の素(三島)／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)／油揚げ／しらす干し／焼きのり／スライ	なめこ／長ねぎ／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 ☆のりチーズサンド 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 493 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.5 g
24／金	ベーコンピラフ オニオンスープ エビフライ リボンサラダ 果物(すいか)	精白米／サラダ油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／薄力粉／パン粉(乾燥)／マカロニ(ﾌｧﾙﾌｧｯﾚ)／三温糖	牛乳１Ｌ／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／ブラックタイガー(フライ／ハム（無添加）／寒天パパ（マスカット）／生ｸﾘｰﾑ／ゼラチン	玉葱／にんじん／パセリ／きゅうり／小玉すいか／レモン(果汁、生)	麦茶 ☆あじさいゼリー 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.5 g
25／土	マーボー丼 若布と玉葱のスープ ナムル ヨーグルト	精白米／ごま油／三温糖／かたくり粉／ごま(いり)／ホットケーキmix（森永）／サラダ油	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／おなかにおいしいﾖｰｸﾞﾙﾄ／牛乳１Ｌ／★調製豆乳	りんご(ｽﾄﾚｰﾄﾄﾞｼﾞｭｰｽ)／葉ねぎ／にら／おろしにんにく（チューブ／玉葱／ねぎ／にんじん／きゅうり／こまつな	牛乳 ☆人参蒸しパン りんごジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.3 g
27／月	ゆかりごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 白和え 果物(オレンジ)	精白米／三温糖／サラダ油／糸こんにゃく／ごま(いり)／薄力粉	牛乳１Ｌ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／削り節（マルモト）／豚小間／しぼり豆腐／あずき(乾)	ゆかり／りょくとうもやし／しょうが／キャベツ／こまつな／にんじん／バレンシアオレンジ	牛乳 ☆あんまん 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.6 g
28／火	ジャージャーめん 若布スープ ささみのあえもの 果物（バナナ）	中華めん(ゆで)／三温糖／ごま油／かたくり粉／ごま(いり)／精白米／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖／サラダ油	牛乳１Ｌ／豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鶏若鶏肉ささ身／鶏若鶏肉ひき肉／油揚げ	玉葱／にんじん／きゅうり／ねぎ／ほうれんそう／バナナ	麦茶 ☆こぎつねにぎり 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 449 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 2.1 g
29／水	納豆ご飯 豚汁 鯖のみそ煮 お浸し 果物(オレンジ)	精白米／じゃがいも／糸こんにゃく／三温糖／コッペパン(大)／サラダ油／三温糖	★挽きわり納豆（冷凍）／豚小間／削り節（マルモト）／まさば／手もみ造り本かつお節／牛乳１Ｌ／★きな粉(大豆)	りんご(ｽﾄﾚｰﾄﾄﾞｼﾞｭｰｽ)／にんじん／だいこん／ねぎ／ごぼう／しょうが／ほうれんそう／キャベツ／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／バレンシアオレンジ	牛乳 ☆揚げパン りんごジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.8 g
30／木	ソースカツ丼 味噌汁 野菜のじゃこあえ 果物（メロン）	精白米／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／三温糖／ごま油／無塩バター／グラニュー糖／ホットケーキmix（昭和）	牛乳１Ｌ／豚ひれ／油揚げ／削り節（マルモト）／ちりめんじゃこ／飲むヨーグルト Caプラス／★たまご	キャベツ／だいこん／長ねぎ／こまつな／にんじん／メロン(露地)／レモン(果汁、生)	飲むヨーグルト ☆マドレーヌ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.0 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	510cal	タンパク質	21.6g
脂質	17.5ｇ	食塩相当量	2.3g