

令和5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 | | | |
| 4 水 | ハヤシライス 春雨スープ マカロニサラダ ゼリー | 精白米/じゃがいも/サ ラダ油/緑豆はるさめ/ ごま油/インスタントマ カロニ/グレープゼリー /塩せんべい/★ハード ビスケット | 豚小間/まぐろ缶詰(油 漬/フライド)/牛乳1L | あんぱんまんりんご/に んじん/玉葱/はくさい/ /むきえだまめ(冷凍) | 牛乳 | エネルギー 546 kcal | |
| | | | | | せんべい、クッキー | たんぱく質 14.7 g | |
| | | | | | りんごジュース | 脂 質 15.2 g | |
| | | | | | | 食塩相当量 1.8 g | |
| 5 木 | ごはん 味噌汁 豚肉のみそ煮 大根サラダ ミルクプリン | 精白米/さつまいも/三 温糖/ごま(いり)/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/削り節(マル モト)/豚肩ロース(脂 身付)/豚ばら(脂身付) /ツナフレークレトル /白いミルクプリン (乳) | 長ねぎ/玉葱/だいこん /にんじん | 牛乳 | エネルギー 552 kcal | |
| | | | | | ☆ホットケーキ | たんぱく質 18.5 g | |
| | | | | | 牛乳 | 脂 質 18.5 g | |
| | | | | | | 食塩相当量 1.7 g | |
| 6 金 | 七草粥 雑煮風 厚焼だし玉子 煮豆 なます 果物(りんご) | 精白米/小町麦/三温糖 /さつまいも/日本ぐり (甘露煮) | 牛乳1L/しらす干し/ 鶏若鶏肉モモ(皮なし) /削り節(マルモト)/★ たまご/うずら豆 | せり/ほうれんそう/だ いこん/かぶ/かいわれ だいこん/にんじん/こ まつな/根みつば/ゆず (果皮、生)/りんご | 牛乳 | エネルギー 459 kcal | |
| | | | | | ☆栗きんとん茶巾 | たんぱく質 20.1 g | |
| | | | | | 牛乳 | 脂 質 12.4 g | |
| | | | | | | 食塩相当量 3.2 g | |
| 7 土 | 中華丼 チキンスープ もやしとカニカマサラダ 果物(バナナ) | 精白米/ごま油/かたく り粉/ごま(いり)/ ホットケーキmix(森 永)/有塩バター | 豚小間/★むきえび/鶏 小間/カニカマ卵なし/ 牛乳1L | パレリアレンジ(ストレ ージュス)/はくさい/にん じん/たけのこ(ゆで)/玉 葱/ブロッコリー/もやし/ きゅうり/バナナ | 牛乳 | エネルギー 496 kcal | |
| | | | | | ☆人参蒸しパン | たんぱく質 18.0 g | |
| | | | | | オレンジジュース | 脂 質 15.2 g | |
| | | | | | | 食塩相当量 1.7 g | |
| 10 火 | カうどん風 五目つくね きゅうり華風和え 果物(みかん) | うどん(ゆで・玉)/小町 麦/三温糖/かたくり粉 /三温糖/ごま油/薄力 粉/無塩バター/グラ ニュー糖/メープルシ ロップ | 牛乳1L/削り節(マル モト)/油揚げ/鶏若鶏 肉ひき肉/干ひじき(ス テルス釜、乾)/飲むヨー グルト Caプラス | にんじん/玉葱/ほうれ んそう/れんこん/むき えだまめ(冷凍)/しょう が/きゅうり/みかん (普通、生) | 飲むヨーグルト | エネルギー 497 kcal | |
| | | | | | ☆スコーン | たんぱく質 18.4 g | |
| | | | | | 牛乳 | 脂 質 18.3 g | |
| | | | | | | 食塩相当量 2.2 g | |
| 11 水 | 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)/ じゃがいも/かたくり粉 /三温糖 | 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) | 長ねぎ/はくさい/にん じん/きゅうり/紀州梅 B/バナナ | 麦茶 | エネルギー 447 kcal | |
| | | | | | ☆じゃが餅しるこ | たんぱく質 20.7 g | |
| | | | | | 牛乳 | 脂 質 11.9 g | |
| | | | | | | 食塩相当量 2.4 g | |
| 12 木 | ロールパン キャベツスープ ポークビーンズ きのこサラダ 果物(いよかん) | バターロール/じゃがい も/三温糖/三温糖/ご ま油/精白米/パン粉 (乾燥) | 牛乳1L/ベーコン(無 添加)/豚小間/★大豆 (国産、ゆで)/ハム(無 添加)/鶏若鶏肉ひき肉 /サラダチーズ | 玉葱/キャベツ/にんじ ん/トマト缶詰(ダイ ス)/トマトピューレ/ ほうれんそう/ほんしめ じ/えのきたけ/いよか ん | 牛乳 | エネルギー 477 kcal | |
| | | | | | ☆ライスコロケ | たんぱく質 21.8 g | |
| | | | | | 牛乳 | 脂 質 18.0 g | |
| | | | | | | 食塩相当量 2.8 g | |
| 13 金 | ピピンバ 中華風コーンスープ ひじきとツナの中華和え ゼリー | 精白米/三温糖/ごま油 /ごま(いり)/とうも ろこし缶詰(ホ-ル)/緑豆 はるさめ/かたくり粉/ 三温糖/グレープゼリー /じゃがいも/サラダ油 /薄力粉 | 豚ひき肉/★たまご/干 ひじき(ステルス釜、乾) /ツナフレークレトル/ 牛乳1L | りんご(ストレ-ジュ-ス)/ しょうが/ほうれんそう /だいずもやし/にんじ ん/ねぎ/キャベツ | 牛乳 | エネルギー 509 kcal | |
| | | | | | ☆味噌ポテト | たんぱく質 16.3 g | |
| | | | | | りんごジュース | 脂 質 14.6 g | |
| | | | | | | 食塩相当量 2.8 g | |
| 14 土 | ツナと昆布の塩味パゲティ 野菜スープ ブロッコリーとハムのサラダ 果物(バナナ) | スパゲッティ/サラダ油 /とうもろこし缶詰(ホ- ル)/精白米/三温糖 | ツナフレークレトル/ フジッコの塩昆布/ベー コン(無添加)/ハム(無 添加)/鶏若鶏肉ひき肉 /サラダチーズ | パレリアレンジ(ストレ-ジュ- ス)/キャベツ/にんじん /生しいたけ(菌床栽 培、生)/おろしにんに く(チューブ/玉葱/こ まつな/ブロッコリー/ きゅうり/バナナ/しよ うが) | 麦茶 | エネルギー 506 kcal | |
| | | | | | ☆そぼろおにぎり | たんぱく質 17.2 g | |
| | | | | | オレンジジュース | 脂 質 13.4 g | |
| | | | | | | 食塩相当量 2.0 g | |
| 16 月 | ごはん 味噌汁 鶏唐揚げ 大根とかかのサラダ 果物(いよかん) | 精白米/かたくり粉/サ ラダ油/パイシート/ じゃがいも | 牛乳1L/木綿豆腐/削 り節(マルモト)/鶏若 鶏肉モモ(皮付き)/カニ カマ卵なし/ハム(無 添加) | なめこ/長ねぎ/だい こん/にんじん/ブロッ コリー/もやし/きゅうり/ いよかん/玉葱 | 牛乳 | エネルギー 520 kcal | |
| | | | | | ☆ハムポテトパイ | たんぱく質 17.9 g | |
| | | | | | 牛乳 | 脂 質 27.0 g | |
| | | | | | | 食塩相当量 1.8 g | |
| 17 火 | 菜飯 味噌汁 さわらの味噌焼き 筑前煮 果物(バナナ) | 精白米/三温糖/さとい も/糸こんにやく/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/バナナ/レ モン(果汁、生) | 牛乳 | エネルギー 529 kcal | |
| | | | | | ☆チーズカップケーキ | たんぱく質 25.7 g | |
| | | | | | 牛乳 | 脂 質 18.9 g | |
| | | | | | | 食塩相当量 2.5 g | |
| 18 水 | コッペパン 野菜のごまスープ 南瓜グラタン シーザーサラダ 果物(いよかん) | コッペパン(大)/バタ ーピーナッツ/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)/さつま いも/じゃがいも/蒸し 中華めん/サラダ油 | 牛乳1L/豚小間/鶏小 間/エダムチーズ/ベー コン(無添加) | キャベツ/にんじん/玉 葱/ブロッコリー/西洋 かぼちゃ/カリフラワー /きゅうり/いよかん/ りよくとろもやし | 麦茶 | エネルギー 489 kcal | |
| | | | | | ☆焼きそば | たんぱく質 19.6 g | |
| | | | | | 牛乳 | 脂 質 20.9 g | |
| | | | | | | 食塩相当量 2.4 g | |

令和5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 | | | |
| 19 木 | 回鍋肉丼 春雨スープ ツナサラダ ヨーグルト | 精白米/三温糖/かたく り粉/ごま油/普通はる さめ(乾)/三温糖/サラ ダ油/じゃがいも/薄力 粉 | 豚小間/豚ばら(脂身付) /湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)/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/ まだこ(ゆで)/手もみ造り 本かつお節/あおのり | ぶどうストレートジュ ース/キャベツ/にんじん /玉葱/長ねぎ/青ピー マン/おろしにんにく (チューブ/生しいたけ (菌床栽培、生)/きゅう り/ブロッコリー | 牛乳 | エネルギー 557 kcal | |
| | | | | | ☆じゃがタコ焼き | たんぱく質 22.0 g | |
| | | | | | ぶどうジュース | 脂 質 18.6 g | |
| | | | | | | 食塩相当量 2.9 g | |
| 20 金 | スパゲティミートソース コーンチャウダー ポテトサラダ 果物(みかん) | スパゲッティ/サラダ油 /とうもろこし缶詰(ホ- ル)/じゃがいも/精白米 /三温糖/白ごま(い り) | 牛乳1L/豚ひき肉/鶏 小間/ハム(無添加)/ 油揚げ(いなり用) | にんじん/玉葱/トマト 缶詰(ホ-ル)/トマト ピューレ/きゅうり/み かん(普通、生) | 麦茶 | エネルギー 516 kcal | |
| | | | | | ☆いなり寿司 | たんぱく質 19.5 g | |
| | | | | | 牛乳 | 脂 質 18.9 g | |
| | | | | | | 食塩相当量 2.3 g | |
| 21 土 | マーボー丼 若布と玉葱のスープ ナムル ゼリー | 精白米/ごま油/三温糖 /かたくり粉/ごま(い り)/オレンジゼリー/ 食パン ⑧/とうもろこ し缶詰(ホ-ル) | 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/ 牛乳1L/ウィンナー (無添加)/スライス チーズ | りんご(ストレ-ジュ-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/青ピーマ ン | 牛乳 | エネルギー 500 kcal | |
| | | | | | ☆ピザ | たんぱく質 18.9 g | |
| | | | | | りんごジュース | 脂 質 13.7 g | |
| | | | | | | 食塩相当量 2.6 g | |
| 23 月 | クロワッサン グリーンシチュー ミートローフ ピクルス 果物(いよかん) | クロワッサン/薄力粉/ 有塩バター/パン粉(乾 燥)/三温糖 | 牛乳1L/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/豚ひき肉/ ★たまご/サラダチーズ /付け物 クリ-ミ-杏仁(濃 厚) | ほうれんそう/玉葱/に んじん/ブロッコリー/ むきえだまめ(冷凍)/ きゅうり/にんじん/玉 葱/いよかん/みかん缶 詰(大)/バイシアレン ジ(大)/ゴールデンキ ウイ/レモン(果汁、生) | 麦茶 | エネルギー 470 kcal | |
| | | | | | ☆フルーツ杏仁 | たんぱく質 19.9 g | |
| | | | | | 牛乳 | 脂 質 25.5 g | |
| | | | | | | 食塩相当量 2.0 g | |
| 24 火 | ふりかけごはん 味噌汁 焼きそば 切り昆布の炒め煮 果物(オレンジ) | 精白米/三温糖/ごま油 /薄力粉/三温糖/サラ ダ油 | 牛乳1L/あおさ(素干 し)/削り節(マルモ ト)/甘塩鮭/刻み昆布 /油揚げ/焼き竹輪/豚 ひき肉 | えのきたけ/にんじん/ パレリアレンジ/た けのこ(ゆで)/ねぎ | 牛乳 | エネルギー 518 kcal | |
| | | | | | ☆肉まん | たんぱく質 28.8 g | |
| | | | | | 牛乳 | 脂 質 18.7 g | |
| | | | | | | 食塩相当量 4.6 g | |
| 25 水 | 坦々麺風 豆腐の焼きボール 塩昆布キャベツ 果物(バナナ) | 中華めん(ゆで)/三温糖 /ごま油/かたくり粉/ 精白米 | 牛乳1L/豚ひき肉/し ぼり豆腐/鶏若鶏肉ひ き肉/干ひじき(ステル ス釜、乾)/フジッコの 塩昆布 | ねぎ/おろしにんにく (チューブ/しょうが/ チンゲンツァイ/れんこ ん/にんじん/長ねぎ/ キャベツ/きゅうり/パ ナナ | 麦茶 | エネルギー 514 kcal | |
| | | | | | ☆五平もち風 | たんぱく質 23.2 g | |
| | | | | | 牛乳 | 脂 質 16.0 g | |
| | | | | | | 食塩相当量 2.6 g | |
| 26 木 | ごはん 味噌汁 揚げ鶏のうま煮 ゆかり和え 果物(デコボン) | 精白米/かたくり粉/サ ラダ油/三温糖/三温糖 /フランスパン/無塩バ ター/グラニュー糖 | 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)/★きな 粉(大豆) | りよくとろもやし/おろ しにんにく(チューブ/ 玉葱/キャベツ/きゅう り/だいこん/ゆかり/ デコボン | 牛乳 | エネルギー 476 kcal | |
| | | | | | ☆きな粉ラスク | たんぱく質 17.8 g | |
| | | | | | 牛乳 | 脂 質 17.2 g | |
| | | | | | | 食塩相当量 1.5 g | |
| 27 金 | 焼肉丼 石狩汁 にんじんシリシリ 果物(バナナ) | 精白米/糸こんにやく/ ごま(いり)/かたくり 粉/ごま油 | 牛乳1L/豚ロース(ス ライス)/豚ばら(脂身 付)/生鮭/油揚げ/削 り節(マルモト)/ツナ フレークレトル/しほ り豆腐/カニカマ卵なし /ちりめんじゃこ | 玉葱/にら/にんじん/ だいこん/ねぎ/ごぼう /ぶなしめじ/バナナ/ むきえだまめ(冷凍) | 牛乳 | エネルギー 486 kcal | |
| | | | | | ☆カニカマと豆腐のおやき | たんぱく質 26.2 g | |
| | | | | | 牛乳 | 脂 質 19.4 g | |
| | | | | | | 食塩相当量 1.6 g | |
| 28 土 | トマトクリームスパ コンソメスープ 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- ル)/三温糖/ごま油/精 白米 | まぐろ缶詰(油漬/フ ライド)/生クリーム/ベー コン(無添加)/ハム(無 添加)/牛乳(無添加) /しらす干し | ぶどうストレートジュ ース/にんじん/玉葱/は くさい/きゅうり/キャ ベツ/バナナ/葉ねぎ | 麦茶 | エネルギー 497 kcal | |
| | | | | | ☆しらすおにぎり | たんぱく質 14.7 g | |
| | | | | | ぶどうジュース | 脂 質 15.2 g | |
| | | | | | | 食塩相当量 2.6 g | |
| 30 月 | キーマカレー ジュリエンスープ 梅ドレッシングサラダ 果物(オレンジ) | 精白米/じゃがいも/イ ンスタントマカロニ/三 温糖/コッペパン(大) /サラダ油/三温糖 | 牛乳1L/豚ひき肉/ ベーコン(無添加)/ツナ フレークレトル/飲む ヨーグルト Caプラス/ ★きな粉(大豆) | 玉葱/にんじん/青ピー マン/干しぶどう/おろ しにんにく(チューブ/ しょうが/だいこん/セ ロリー/パセリ/こまつ な/キャベツ/紀州梅 B/パレリアオレンジ | 飲むヨーグルト | エネルギー 509 kcal | |
| | | | | | ☆揚げパン | たんぱく質 18.9 g | |
| | | | | | 牛乳 | 脂 質 16.1 g | |
| | | | | | | 食塩相当量 2.7 g | |
| 31 火 | 納豆ご飯 味噌汁 レバーの竜田揚げ 小松菜の煮びたし 果物(デコボン) | 精白米/かたくり粉/サ ラダ油/無塩バター/グ ラニュー糖/ホットケー キmix(昭和) | ★挽きわり納豆(冷凍) /湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)/削り節(マルモ ト)/豚レバー/油揚げ /牛乳1L/★たまご | りんご(ストレ-ジュ-ス)/ まいたけ/玉葱/しょう が/こまつな/にんじん/ デコボン/レモン(果汁、 生) | 牛乳 | エネルギー 507 kcal | |
| | | | | | ☆マドレーヌ | たんぱく質 19.6 g | |
| | | | | | りんごジュース | 脂 質 18.2 g | |
| | | | | | | 食塩相当量 1.6 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 | 503cal | タンパク質 | 19.9g |
| | 脂 質 | 17.5g | 食塩相当量 | 2.4g |