

令和5年 2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		
1 水	ごはん 野菜汁 ぶりの味噌焼き 昆布の和え物 果物(バナナ)	精白米/食パン⑧/ アーモンドプードル/グ ラニュー糖/有塩バター	飲むヨーグルト Caプ ラス/木綿豆腐/油揚げ/ 削り節(マルモト)/ぶ り(切り身)/フジッ の塩昆布/牛乳1L/★ たまご	にんじん/だいこん/は くさい/ごぼう/キャベ ツ/きゅうり/バナナ	牛乳	エネルギー 457 kcal
					☆アーモンドトースト	たんぱく質 20.1 g
2 木	タンメン 珍珠丸子 5色サラダ 果物(オレンジ)	中華めん(ゆで)/三温糖 /ごま油/もち米/ごま (いり)/三温糖/メー ブルシロップ/ホット ケーキmix(森永)/無 塩バター	牛乳1L/豚小間/豚ひ き肉/カニカマ卵なし/ ★たまご/生クリーム	にんじん/玉葱/りよ くとうもろやし/はくさい/ チンゲンツァイ/長ねぎ /たけのこ(ゆで)/しよ うが/だいこん/ほうれ んそう/豆もやし/パ レンシアオレンジ	牛乳	エネルギー 507 kcal
					☆メープルカップケーキ	たんぱく質 20.4 g
3 金	ふりかけごはん 鯛のつみれ汁 エビフライ 五目豆煮 果物(デコボン)	精白米/薄力粉/パン粉 (乾燥)/サラダ油/さ といも/糸こんにやく/ご ま油/三温糖/★イソ ババロアの素	牛乳1L/まいわし/日 高昆布/だしパック無添 加だし/ブラックタイ ガー(フライ)/★たま ご/★大豆(国産、ゆで) /鶏小間/削り節(マル モト)/フーズ'ホット'ク リーム	しょうが/ごぼう/葉 ねぎ/玉葱/パセリ/に んじん/デコボン/いち ご	麦茶	エネルギー 515 kcal
					☆鬼さんババロア	たんぱく質 27.9 g
4 土	ベーコンコーンスパ 白菜のスープ キャベツとブロッコリーのサラダ 果物(バナナ)	スバゲッティ/とうも ろこし缶詰(クリーム)/さつ まいも	ベーコン(無添加)/★調 製豆乳/ウィンナー(無 添加)/ハム(無添加) /牛乳1L	パレンシアオレンジ(スト レージューズ)/玉葱/生 しいたけ(菌床栽培、生)/は くさい/にんじん/キャ ベツ/ブロッコリー/バナ ナ	牛乳	エネルギー 483 kcal
					☆ふかしいも	たんぱく質 15.4 g
6 月	ぶどうパン コーンチャウダー タンドリーサーモン スパゲッティサラダ 果物(オレンジ)	ぶどうパン/とうもろ こし缶詰(クリーム)/じゃ がいも/スバゲッティ/精 白米	牛乳1L/生鮭/ヨー グルト(全脂無糖)/ハム (無添加)/焼き豚/★ たまご	玉葱/にんじん/おろ しにんにく(チューブ)/ パセリ/きゅうり/パ レンシアオレンジ/こね ぎ	麦茶	エネルギー 484 kcal
					☆チャーハン	たんぱく質 21.0 g
7 火	マーボー丼 春雨スープ ナムル 果物(いよかん)	精白米/ごま油/三温糖 /かたくり粉/普通は るさめ(乾)/ごま(いり) /薄力粉/無塩バター	牛乳1L/しほり豆腐/ 豚ひき肉/湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)/カニ カマ卵なし/きざみのり/ エダムチーズ/ハム(無 添加)	葉ねぎ/にら/しょう が/おろしにんにく (チューブ)/にんじん/ 豆もやし/だいこん/こ まつな/いよかん	牛乳	エネルギー 520 kcal
					☆クレセントロール	たんぱく質 21.3 g
8 水	ごまごはん 豚汁 卵とじ 小松菜の磯和え 果物(バナナ)	精白米/ごま塩/さ といも/糸こんにやく/サ ラダ油/三温糖/コーン フレーク/フルーツグラ ノーラ/マシュマロ/無 塩バター	牛乳1L/豚小間/削 り節(マルモト)/★た まご/豚小間/★凍り 豆腐/焼きのり/飲む ヨーグルト Caプ ラス	にんじん/だいこん/は くさい/ねぎ/ごぼう/ ご/玉葱/生しいたけ (菌床栽培、生)/こ まつな/バナナ	飲むヨーグルト	エネルギー 514 kcal
					☆マシュマロおこし	たんぱく質 18.6 g
9 木	けんちんうどん 鶏の塩焼焼き 青菜とコーンの和え物 果物(いよかん)	うどん(ゆで・玉)/さ といも/とうもろこし 缶詰(クリーム)/さつ まいも/さつまいも/サ ラダ油/三温糖/黒ご ま(いり)	牛乳1L/鶏小間/削 り節(マルモト)/鶏 若鶏肉モモ(皮付き)/ 焼き竹輪	だいこん/にんじん/ こまつな/長ねぎ/ほう れんそう/玉葱/いよ かん	牛乳	エネルギー 442 kcal
					☆大学芋	たんぱく質 19.0 g
10 金	カレーライス きのこスープ イカと野菜のサラダ 果物(苺)	精白米/じゃがいも/サ ラダ油/三温糖/コッ ペパン(大)	豚小間/ベーコン(無 添加)/いかくん製/牛 乳1L/★きな粉(大豆)	ぶどうストレートジ ューズ/玉葱/にんじん/ えのきたけ/ほんしめ じ/まいたけ/きゅう り/キャベツ/トマト/ いちご	牛乳	エネルギー 503 kcal
					☆揚げパン	たんぱく質 17.9 g
13 月	黒米ご飯 味噌汁 かじきの酢豚風 ひじきサラダ 果物(はっさく)	精白米/黒米/かたく り粉/じゃがいも/サ ラダ油/三温糖/ごま 油/三温糖/ごま油/ ホットケーキmix(昭 和)/無塩バター/白 すり胡麻	飲むヨーグルト Ca プラス/油揚げ/削り 節(マルモト)/ま かじき(ブ ツ)/干ひじき(ス イス)/しらす干し/ 牛乳1L	だいこん/玉葱/にん じん/青ピーマン/き ゅうり/はっさく/ほう れんそう	牛乳	エネルギー 524 kcal
					☆ホバパイ棒	たんぱく質 19.8 g
14 火	ごはん 味噌汁 ブルコギ風 春雨の和え物 果物(デコボン)	精白米/三温糖/普通 はるさめ(乾)/ごま油/ 三温糖/パイシート/マ ーレード(高糖度)	牛乳1L/油揚げ/削 り節(マルモト)/豚 小間/ハム(無添加)	こまつな/玉葱/にん じん/にら/しょう が/きゅうり/デコ ボン	牛乳	エネルギー 560 kcal
					☆オレンジパイ	たんぱく質 22.1 g

令和5年 2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		
15 水	スティックパン キャベツスープ マカロニグラタン コロコロサラダ 果物(バナナ)	スティックパン/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/精 白米	牛乳1L/ベーコン(無 添加)/鶏小間/粉チ ーズ/★揚げ玉/しらす 干し	玉葱/キャベツ/ブ ロッコリー/カリフラ ワー/きゅうり/にん じん/バナナ	麦茶	エネルギー 466 kcal
					☆しらす揚げ玉おにぎり	たんぱく質 17.0 g
16 木	しょうゆラーメン 豆腐の中華煮 華風やさしい 果物(いよかん)	中華めん(ゆで)/ご ま油/かたくり粉/三 温糖/お好み焼き粉	焼き豚/湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)/し ほり豆腐/豚小間/牛 乳1L/★たまご/★ ロールいか/しょう が/にんにく(り ん茎)/きゅうり/だ いこん/いよかん/ キャベツ	りんご(ストレージ ューズ)/りよくとう もろやし/長ね ぎ/はくさい/にん じん/たけのこ(水 煮缶詰)/しょう が/にんにく(り ん茎)/きゅうり/だ いこん/いよかん/ キャベツ	牛乳	エネルギー 482 kcal
					☆お好み焼き	たんぱく質 21.0 g
17 金	ベーコンピラフ 野菜スープ 鶏唐揚げ かぼちゃサラダ 果物(苺)	精白米/かたくり粉/ サラダ油/ホットケ ーキmix(昭和)/チョコ (かざり)	牛乳1L/ベーコン(無 添加)/鶏若鶏肉モ モ(皮付き)/ハム(無 添加)/フーズ'ホッ ト'クリーム	玉葱/にんじん/は くさい/西洋かぼ ちゃ/きゅうり/い ちご/オレンジ	牛乳	エネルギー 505 kcal
					☆ホットケーキ	たんぱく質 17.2 g
18 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)	スバゲッティ/サラ ダ油/とうもろこし 缶詰(クリーム)/ハ ム/三温糖/ごま油/ 精白米	ベーコン(無添加)/ 生クリーム/ハム(無 添加)/鶏若鶏肉 ひき肉	ぶどうストレート ジューズ/にんじん/ 玉葱/はくさい/ きゅうり/キャ ベツ/バナナ/し ょうが	麦茶	エネルギー 491 kcal
					☆そぼろおにぎり	たんぱく質 13.7 g
20 月	ハンバーガー ミネストローネ リボンサラダ 果物(いよかん)	バーガーパン/パン 粉(乾燥)/三温糖/ じゃがいも/マカロ ニ/サラダ油/ぎ ょうざの皮	牛乳1L/豚ひき肉/ ベーコン(無添加)/ ハム(無添加)	玉葱/キャベツ/に んじん/トマト缶 詰(ホール)/ト マトピューレ/ きゅうり/いよ かん	牛乳	エネルギー 477 kcal
					☆インドサモサ	たんぱく質 20.0 g
21 火	ゆかりごはん 味噌汁 ニラレバー炒め きゅうり華風和え 果物(オレンジ)	精白米/かたくり粉/ サラダ油/三温糖/ 三温糖/ごま油/食 パン⑧/有塩バ ター	牛乳1L/湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)/ 煮干し/豚レバ ー/★たまご/ス ライスチーズ/★ プレスハム	ゆかり/玉葱/し ょうが/にら/り よくとうもろ やし/キャベツ/ にんじん/き ゅうり/パ レンシア オレンジ	牛乳	エネルギー 560 kcal
					☆クロックムッシュ	たんぱく質 24.9 g
22 水	スパゲッティナポリ タン 中華風コーンス ープ キャロットサ ラダ 果物(バナナ)	スバゲッティ/サラ ダ油/とうもろこ し缶詰(クリー ム)/かたくり粉/ ごま油/三温糖/ 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/ウィンナ ー(無添加)/鶏 若鶏肉ひき肉 (塩抜き)/カニ カマ卵なし/ ★たまご	にんじん/青 ピーマン/玉 葱/ねぎ/き ゅうり/りよ くとうもろ やし/バナ ナ	麦茶	エネルギー 518 kcal
					☆ビスコッティ	たんぱく質 14.3 g
24 金	若布ご飯 味噌汁 チキンの照 焼き ブロッコリー のおかか和 え 果物(デコボン)	精白米/無塩バ ター/ホットケ ーキmix(森 永)	牛乳1L/若布 ごはんの素/ 削り節(マル モト)/鶏若 鶏肉モモ(皮 付き)/手も み造り本かつ お節/★たま ご	まいたけ/玉葱/ 葉ねぎ/ブ ロッコリー/ にんじん/ デコボン/ バナナ/ レモン(果 汁、生)	牛乳	エネルギー 468 kcal
					☆バナナパウンド ケーキ	たんぱく質 19.4 g
25 土	中華丼 チキンス ープ もやしとカ ニカマサ ラダ ゼリー	精白米/ごま油/ かたくり粉/ご ま(いり)/オ レンジゼリー/ 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	パレンシア オレンジ(ス トレージ ューズ)/は くさい/にん じん/たけ のこ(ゆ で)/玉葱/ ブラック マツタケ もやし/ きゅうり	牛乳	エネルギー 515 kcal
					☆人参蒸し パン	たんぱく質 18.9 g
27 月	梅ごはん すいとん入 り味噌汁 春巻き チョレギ風 サラダ 果物(オレンジ)	精白米/薄力粉/ 春巻きの皮/ 薄力粉/緑豆 はるさめ/か たくり粉/サ ラダ油/ごま 油/三温糖/ 日本ぐり (甘露煮)	牛乳1L/しらす 干し/利久(卵 なし)/削り 節(マルモ ト)/豚小間/ ハム(無添 加)/焼き のり/飲む ヨーグルト Caプ ラス	紀州梅 B/ はくさい/ にんじん/ 玉葱/ほう れんそう/ りよくとう もろやし/ はくさい/ たけのこ (ゆで)/に ら/キャベ ツ/きゅう り/パ レンシア オレンジ	飲むヨーグルト	エネルギー 507 kcal
					☆いもきんとん 風	たんぱく質 18.4 g
28 火	ドリア風 ライス トマトス ープ きのこサ ラダ 果物(苺)	アルファ化米/ とうもろ こし缶詰(ク リーム)/薄力 粉/有塩バ ター/三温糖/ ごま油/無 塩バター/グ ラニュー糖/ ホットケ ーキmix(森 永)	ベーコン(無 添加)/牛乳 1L/ウィン ナー(無添 加)/ツナ フレーク レト/★ たまご	りんご(ス トレージ ューズ)/に んじん/ 玉葱/ト マト缶 詰(ダイ ス)/キャ ベツ/ ほうれん そう/ほん しめじ/ えのきた け/いち ご/レモ ン/レモ ン(果汁、 生)	牛乳	エネルギー 509 kcal
					☆マドレーヌ	たんぱく質 13.0 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 500cal	たんぱく質 19.2g
	脂質 17.7g	食塩相当量 2.2g