令和5年　3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	ミルクロール ポークトマトスープ マカロニグラタン コールスローサラダ 果物(苺)	ミルクロール／じゃがいも／三温糖／インスタントマカロニ／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／精白米	牛乳１Ｌ／豚小間／鶏小間／粉チーズ／ハム（無添加）／ツナフレークレトルト	玉葱／にんじん／トマト缶詰(ダイス)／ｽｲｰﾄｺｰﾝ(ｶｰﾈﾙ、冷凍、ゆで)／ブロッコリー／キャベツ／レッドキャベツ／きゅうり／いちご	麦茶 ☆ツナ味噌おにぎり 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 457 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.4 g
2／木	しょうゆラーメン シュウマイ 中華風サラダ 果物(オレンジ)	中華めん(ゆで)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖／かたくり粉／しゅうまいの皮／サラダ油／ごま油／食パン ⑧／ホットケーキmix（昭和）／有塩バター／グラニュー	牛乳１Ｌ／焼き豚／なると／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／玉葱／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 ☆メロンパン風食パン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 507 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.3 g
3／金	ちらし寿司 すまし汁 さわらの西京焼き 千草和え 果物（バナナ）	精白米／三温糖／三温糖／花ふ／サラダ油／ごま(いり)／道明寺粉	牛乳１Ｌ／鶏若鶏肉ひき肉／たら(でんぶ)／きざみのり／削り節（マルモト）／さわら（甘塩）／★たまご／油揚げ／あずき(乾)	にんじん／ごぼう／生しいたけ(菌床栽培、生)／しょうが／スナップえんどう／菜の花(茎葉、生)／長ねぎ／のらぼう／キャベツ／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／バナナ	牛乳 ☆桜餅（道明寺） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.0 g
4／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／サラダ油／食パン ⑧	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／牛乳１Ｌ／ハム（無添加）／スライスチーズ	りんご(ｽﾄﾚｰﾄﾞｼﾞｭｰｽ)／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 ☆ピザトースト りんごジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.6 g
6／月	麦ごはん 味噌汁 名古屋チキン 小松菜の和え物 果物（はっさく）	精白米／押し麦／三温糖／薄力粉／ごま(いり)／薄力粉／無塩バター	牛乳１Ｌ／絹ごし豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／油揚げ／削り節（マルモト）／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／しらす干し／手もみ造り本かつお節／エダムチーズ／ハム	おろしにんにく（チューブ／こまつな／きゅうり／りょくとうもやし／はっさく	牛乳 ☆クレセントロール 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 482 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.2 g
7／火	ビビンバ 中華風コーンスープ ひじきの中華和え ゼリー	精白米／三温糖／ごま油／ごま(いり)／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／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	牛乳１Ｌ／豚ひき肉／★たまご／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／ツナフレークレトルト	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 ☆味噌ポテト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.9 g
8／水	ふりかけごはん なめこ汁 レバーの竜田揚げ 小松菜の煮びたし 果物（デコポン）	精白米／かたくり粉／サラダ油／フランスパン／無塩バター／グラニュー糖	絹ごし豆腐／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	りんご(ｽﾄﾚｰﾄﾞｼﾞｭｰｽ)／なめこ／しょうが／こまつな／にんじん／デコポン	牛乳 ☆ラスク りんごジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 491 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.6 g
9／木	マーボー丼 白菜と鶏団子のスープ ナムル 果物（バナナ）	精白米／ごま油／三温糖／かたくり粉／ごま(いり)／さつまいも／有塩バター	牛乳１Ｌ／しぼり豆腐／豚ひき肉／鶏若鶏肉ひき肉／カニカマ卵なし／きざみのり／生ｸﾘｰﾑ／★たまご	葉ねぎ／にら／しょうが／おろしにんにく（チューブ／にんじん／はくさい／生しいたけ(菌床栽培、生)／豆もやし／だいこん／こまつな／バナナ	牛乳 ☆スイートポテト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.5 g
10／金	ハムカツサンド ジュリエンヌスープ かぼちゃサラダ 果物（きよみ）	食パン ⑧／じゃがいも／サラスパ／パイシート／カスタードクリーム	牛乳１Ｌ／★ハムカツ／スライスチーズ／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／ハム（無添加）／★たまご	にんじん／だいこん／玉葱／セロリー／パセリ／西洋かぼちゃ／きゅうり／きよみオレンジ	牛乳 ☆カスタードパイ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 462 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.8 g
11／土	スパゲティーナポリタン 若布スープ ツナサラダ プリン	スパゲッティ／サラダ油／★カスタードプリン（乳・卵／精白米／三温糖／三温糖	ウィンナー（無添加）／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／ツナフレークレトルト／鶏若鶏肉ひき肉／★たまご	あんぱんまんりんご／にんじん／青ピーマン／玉葱／ねぎ／きゅうり／キャベツ／しょうが	麦茶 ☆そぼろおにぎり りんごジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.4 g
13／月	ごはん 味噌汁 あんかけ卵焼き 切干大根の煮物 果物（バナナ）	精白米／三温糖／かたくり粉／じゃがいも／ぎょうざの皮／サラダ油	牛乳１Ｌ／油揚げ／削り節（マルモト）／★たまご／豚小間／さつま揚げ(卵なし)／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）	長ねぎ／のらぼう／玉葱／にんじん／葉ねぎ／切干しだいこん／生しいたけ(菌床栽培、生)／バナナ	牛乳 ☆インドサモサ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 517 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.1 g
14／火	塩ラーメン 棒餃子 中華風煮びたし 果物(せとか)	中華めん(ゆで)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／春巻きの皮／ごま油／三温糖／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／焼き豚／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚ひき肉／ちりめんじゃこ／油揚げ／削り節（マルモト）	葉ねぎ／キャベツ／にら／玉葱／しょうが／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／にんじん／こまつな／せとか	牛乳 ☆スコーン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.5 g
15／水	中華丼 チンゲン菜スープ 昆布和え 果物(苺)	精白米／ごま油／かたくり粉／食パン ⑧／有塩バター	牛乳１Ｌ／豚小間／★ロールいか／★むきえび／絹ごし豆腐／フジッコの塩昆布／★たまご／スライスチーズ／★ブレスハム	はくさい／にんじん／たけのこ(ゆで)／生しいたけ(菌床栽培、生)／チンゲンツァイ／のらぼう／キャベツ／きゅうり／いちご	牛乳 ☆クロックムッシュ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.1 g

令和5年　3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	菜飯 豚汁 チーズはんぺんフライ お浸し 果物（はっさく）	精白米／じゃがいも／糸こんにゃく／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／無塩バター／ホットケーキmix（昭和）	牛乳１Ｌ／菜飯の素(三島）／豚小間／削り節（マルモト）／★はんぺんちーず／手もみ造り本かつお節／飲むヨーグルト Caプラス／★たまご	にんじん／だいこん／はくさい／ねぎ／ごぼう／のらぼう／キャベツ／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／はっさく／バナナ／レモン(果汁、生)	飲むヨーグルト ☆バナナパウンドケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.8 g
17／金	ごはん すまし汁 豚肉のみそ煮 三色なます 果物（きよみ）	精白米／三温糖／ごま(いり）／ホットケーキmix（森永）／グラニュー糖／無塩バター／サラダ油／粉糖	飲むヨーグルト Caプラス／★はんぺん（卵・大）／削り節（マルモト）／豚肩ロース(脂身付)／豚ばら(脂身付)／牛乳１Ｌ／★たまご	生しいたけ(菌床栽培、生)／葉ねぎ／玉葱／しょうが／こまつな／だいこん／にんじん／はるみ	牛乳 ☆手作りドーナツ 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.7 g
18／土	ツナと昆布の塩味ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 野菜スープ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾊﾑのｻﾗﾀﾞ 果物(オレンジ)	スパゲッティ／サラダ油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／ホットケーキmix（森永）	ツナフレークレトルト／フジッコの塩昆布／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／ハム（無添加）／牛乳１Ｌ	ﾊﾞﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ(ｽﾄﾚｰﾄﾞｼﾞｭｰｽ)／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／バレンシアオ	牛乳 ☆蒸しパン オレンジジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.1 g
20／月	若布ご飯 味噌汁 鶏肉のオレンジ焼き ブロッコリーのおかか和え 果物（バナナ）	精白米／マーマレード(高糖度)／食パン ⑥／有塩バター／三温糖	牛乳１Ｌ／若布ごはんの素／木綿豆腐／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	ねぎ／にんにく(りん茎)／しょうが／ブロッコリー／にんじん／バナナ	牛乳 ☆フレンチトースト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 506 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.8 g
22／水	魚介のトマトｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 若布と玉葱のスープ 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／三温糖／もち米／精白米	牛乳１Ｌ／生鮭／★むきえび／★ロールいか／生ｸﾘｰﾑ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／ハム（無添加）／あずき(乾)	玉葱／トマト缶詰(ダイス）／パセリ／ねぎ／にんじん／きゅうり／キャベツ／バナナ	麦茶 ☆ぽたもち 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 1.7 g
23／木	ごはん 味噌汁 鯖のみそ煮 ちくわのごま和え 果物（はっさく）	精白米／じゃがいも／三温糖／白すり胡麻／三温糖／薄力粉／サラダ油／糸こんにゃく	牛乳１Ｌ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／削り節（マルモト）／まさば／焼き竹輪／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／鶏若鶏肉ひき肉／油揚げ	しょうが／キャベツ／にんじん／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／はっさく	麦茶 ☆ひじきのおやき 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 466 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.6 g
24／金	ケチャップライス オニオンスープ 鶏唐揚げ ポテトサラダ 果物（きよみ）	精白米／サラダ油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／かたくり粉／じゃがいも／★スポンジケーキ	牛乳１Ｌ／ウィンナー（無添加）／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ハム（無添加）／生ｸﾘｰﾑ／ﾌﾛｰｽﾞﾝﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	玉葱／にんじん／きゅうり／きよみオレンジ／みかん缶（大）／いちご	麦茶 ☆手作りケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.4 g
25／土	ハッシュドポーク キャベツスープ 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／インスタントマカロニ／三温糖	豚小間／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／ツナフレークレトルト／牛乳１Ｌ／★きな粉(大豆)	ぶどうストレートジュース／玉葱／ぶなしめじ／キャベツ／にんじん／きゅうり／ブロッコリー	牛乳 ☆マカロニきな粉 ぶどうジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 507 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.0 g
27／月	カレーライス 若布スープ イカと野菜のサラダ ヨーグルト	精白米／じゃがいも／サラダ油／ごま(いり）／三温糖／食パン ⑧／いちごジャム／有塩バター	牛乳１Ｌ／豚小間／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／いかくん製／おなかにおいしいﾖｰｸﾞﾙﾄ	玉葱／にんじん／葉ねぎ／きゅうり／キャベツ／トマト	牛乳 ☆ジャムバタサンド 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.7 g
28／火	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 のらぼうの梅おかか和え 果物（せとか）	精白米／かたくり粉／サラダ油／三温糖／ごま(いり）／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／削り節（マルモト）／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★たまご／しらす干し／手もみ造り本かつお節	ほうれんそう／玉葱／のらぼう／にんじん／きゅうり／紀州梅 B／せとか	麦茶 ☆ビスコッティー 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.9 g
29／水	ドリア風ライス トマトスープ チャーシューサラダ 果物(苺)	アルファ化米／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／薄力粉／有塩バター／三温糖／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）	ウィンナー（無添加）／牛乳１Ｌ／ﾍﾞｰｺﾝ（無添加）／焼き豚／★たまご	りんご(ｽﾄﾚｰﾄﾞｼﾞｭｰｽ)／にんじん／玉葱／トマト缶詰(ダイス）／キャベツ／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／きゅうり／いちご／レモン／レモン(果汁、生)	牛乳 ☆マドレーヌ りんごジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g
30／木	ごはん 味噌汁 焼さけ 肉じゃが 果物(甘夏)	精白米／じゃがいも／しらたき／サラダ油／三温糖／お好み焼き粉	牛乳１Ｌ／ひとえぐさ(素干し)／削り節（マルモト）／甘塩鮭／豚小間／★たまご／豚ひき肉／あおのり／手もみ造り本かつお節	玉葱／にんじん／さやいんげん／なつみかん／キャベツ／長ねぎ	麦茶 ☆お好み焼き 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 491 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.2 g
31／金	磯うどん 野菜つくね ごまヨ和え 果物（きよみ）	うどん(ゆで・玉)／三温糖／かたくり粉／白すり胡麻／コッペパン(大)／サラダ油／三温糖	飲むヨーグルト Caプラス／削り節（マルモト）／豚小間／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鶏若鶏肉ひき肉／鶏若鶏肉ささ身／牛乳１Ｌ／★きな粉(大豆)	にんじん／玉葱／ねぎ／えだまめ／れんこん／しょうが／キャベツ／りょくとうもやし／こまつな／きゅうり／きよみオレンジ	牛乳 ☆揚げパン 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.4 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	508cal	タンパク質	20.3g
脂質	17.8ｇ	食塩相当量	2.2g