

令和5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			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 月	菜飯 味噌汁 あんかけ卵焼き 鶏ささみの梅肉サラダ 果物(オレンジ)	精白米/三温糖/かたくり粉/サラダ油/ポテト	牛乳1L/菜飯の素(三島)/絹ごし豆腐/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/削り節(マルモト)/★たまご/豚小間/鶏若鶏肉ささ身/あおのり	玉葱/にんじん/葉ねぎ/キャベツ/きゅうり/紀州梅 B/パレンシアオレンジ	牛乳 フライドポテト	エネルギー 415 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.0 g
					牛乳	
2 火	こどもの日ランチ 味噌汁 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	牛乳1L/油揚げ/削り節(マルモト)/豚ひき肉/ハム(無添加)/ローズンホイップ/クリーム	グリーンピース/玉葱/ほうれんそう/青ピーマン/にんじん/きゅうり/なつみかん/いちご	牛乳 ☆こいのぼりケーキ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.1 g
					牛乳	
6 土	ハッシュドポーク キャベツスープ 短冊サラダ ゼリー	精白米/ごま油/三温糖/グレープゼリー/食パン ⑥/有塩バター/グラニュー糖	豚小間/ベーコン(無添加)/牛乳1L	あんぱんまんりんご/玉葱/ぶなしめじ/キャベツ/にんじん/だいこん/きゅうり	牛乳 ☆シュガートースト	エネルギー 534 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.3 g
					りんごジュース	
8 月	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(ジュース)	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/ジュースフルーツ/こねぎ	麦茶 ☆たぬきむすび	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.1 g
					牛乳	
9 火	たけのご飯 味噌汁 レバーの竜田揚げ しらす和え 果物(甘夏)	精白米/かたくり粉/サラダ油/三温糖/ごま油/食パン ⑥/無塩バター	牛乳1L/油揚げ/削り節(マルモト)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/豚レバー/しらす干し/★たまご	たけのご/にんじん/むきえだまめ(冷凍)/りよくとうもろやし/しょうが/きゅうり/こまつな/キャベツ/なつみかん	牛乳 ☆フレンチトースト	エネルギー 479 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.3 g
					牛乳	
10 水	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(バナナ)	精白米/三温糖/薄力粉/ごま(いり)/とうもろこし缶詰(ホム)/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/バナナ/キャベツ/長ねぎ	麦茶 ☆お好み焼き	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.2 g
					牛乳	
11 木	磯うどん 五目つくね ささみと野菜の和え物 果物(オレンジ)	うどん(ゆで・玉)/三温糖/かたくり粉/白すり胡麻/じゃがいも/サラダ油/ぎょうざの皮	飲むヨーグルト Ca/ブラス/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/干ひじき(干し)/鶏若鶏肉ささ身/牛乳1L(無添加)	にんじん/玉葱/ねぎ/えだまめ/たけのご(ゆで)/しょうが/キャベツ/りよくとうもろやし/こまつな/きゅうり/パレンシアオレンジ	牛乳 ☆インドサモサ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.1 g
					飲むヨーグルト	
12 金	ごはん 味噌汁 鮭のみそマヨ焼き 切り昆布の炒め煮 果物(ジュース)	精白米/三温糖/ごま油/じゃがいも/薄力粉	牛乳1L/油揚げ/削り節(マルモト)/生鮭/刻み昆布/焼き竹輪/まだこ(ゆで)/手もみ造り本かつお節/あおのり	キャベツ/玉葱/にんじん/ジュースフルーツ	牛乳 ☆じゃがタコ焼き	エネルギー 506 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 4.1 g
					牛乳	
13 土	スパゲティーナポリタン コンスープ キャベツとハムのサラダ 果物(バナナ)	スパゲッティ/サラダ油/とうもろこし缶詰(クリーム)/とうもろこし缶詰(ホム)/三温糖/ごま油/ホットケーキmix(昭和)	飲むヨーグルト Ca/ブラス/ウィンナー(無添加)/ベーコン(無添加)/ハム(無添加)/牛乳1L	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 ☆パンブキン蒸しパン	エネルギー 509 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.3 g
					飲むヨーグルト	
15 月	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/オレンジゼリー/フランスパン/無塩バター/グラニュー糖	牛乳1L/豚小間/ベーコン(無添加)/いかくん製	玉葱/にんじん/ブロッコリー/もやし/きゅうり/キャベツ/トマト	牛乳 ☆ラスク	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.8 g
					牛乳	
16 火	しょうゆラーメン 揚げ餃子 中華風サラダ 果物(オレンジ)	中華めん(ゆで)/ぎょうざの皮/サラダ油/三温糖/ごま油/精白米/パン粉(乾燥)	牛乳1L/焼き豚/豚ひき肉/カニカマ卵なし/サラダチーズ	長ねぎ/チンゲンツアイ/キャベツ/にら/玉葱/しょうが/だいこん/にんじん/ブロッコリー/もやし/きゅうり/パレンシアオレンジ	牛乳 ☆ライスコロッケ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.3 g
					牛乳	
17 水	ごまごはん すまし汁 チキンの照焼き ごま味噌和え 果物(バナナ)	精白米/ごま塩/白すり胡麻/三温糖/ホットケーキmix(昭和)/無塩バター	牛乳1L/削り節(マルモト)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/飲むヨーグルト Ca/ブラス/★たまご	長ねぎ/生しいたけ(菌床栽培、生)/キャベツ/ほうれんそう/にんじん/ブロッコリー/もやし/バナナ	飲むヨーグルト ☆キャラットケーキ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.5 g
					牛乳	

令和5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			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		
18 木	マーボー丼 春雨スープ もやしとカニカマサラダ 果物(ジュース)	精白米/ごま油/三温糖/かたくり粉/普通はるさめ(乾)/三温糖/サラダ油/ドックパン	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/あらびきウインナー	りんご(ストロークス)/葉ねぎ/にら/しょうが/おろしにんにく(チューブ)/生しいたけ(菌床栽培、生)/だいこん/にんじん/ブロッコリー/もやし/きゅうり	牛乳 ☆ホットドッグ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 3.1 g
					りんごジュース	
19 金	麦ごはん 味噌汁 鯖の煮付け ひじきの和風和え 果物(バナナ)	精白米/押し麦/三温糖/ごま(いり)/薄力粉/サラダ油/三温糖/ごま油	牛乳1L/油揚げ/削り節(マルモト)/まさば/干ひじき(ストロークス、乾)/手もみ造り本かつお節/ハム(無添加)/豚ひき肉	りよくとうもろやし/玉葱/しょうが/にんじん/こまつな/バナナ/たけのこ(ゆで)/ねぎ	麦茶 ☆肉まん	エネルギー 485 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g
					牛乳	
20 土	ツナピラフ 舞茸スープ ハムサラダ プリン	精白米/サラダ油/三温糖/ごま油/★カスタードプリン(乳・卵/じゃがいも)	まぐろ缶詰(油漬)/クライト/ベーコン(無添加)/ハム(無添加)/牛乳1L	パレンシアオレンジ(ストロークス)/玉葱/まいたけ/きゅうり/キャベツ/にんじん	牛乳 ☆ゆでじゃがいも	エネルギー 520 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.8 g
					オレンジジュース	
22 月	鮭とブロッコリーの豆乳パスタ 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	エネルギー 506 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.8 g
					牛乳	
23 火	スティックパン オニオンスープ ミートローフ そら豆サラダ 果物(甘夏)	スティックパン/有塩バター/パン粉(乾燥)/ホットケーキmix(昭和)	牛乳1L/豚ひき肉/サラダチーズ/ハム(無添加)/粉チーズ/飲むヨーグルト Ca/ブラス/★たまご/ローズンホイップ/クリーム	玉葱/にんじん/むきえだまめ(冷凍)/そらまめ/きゅうり/キャベツ/新玉葱/レモン(果汁、生)/なつみかん/オレンジ	飲むヨーグルト ☆ホットケーキ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.1 g
					牛乳	
24 水	若布ごはん 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/若布ごはんの素/油揚げ/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	キャベツ/玉葱/にんじん/きゅうり/ブルコッリ/バナナ/もも缶(大)/みかん缶(大)	麦茶 ☆フルーツヨーグルト	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.5 g
					牛乳	
25 木	コッペパン コーンチャウダー ジャーマンオムレツ 梅ドレッシングサラダ プリン	コッペパン(大)/バター/ピーナッツ/とうもろこし(冷凍)/とうもろこし缶詰(クリーム)/有塩バター/薄力粉/じゃがいも/三温糖/蒸し中華めん/サラダ油	牛乳1L/★たまご/ハム(無添加)/サラダチーズ/ツナフレーク/レトルト/白いミルクプリン(乳)/豚小間	玉葱/にんじん/青ピーマン/きゅうり/キャベツ/紀州梅 B/りよくとうもろやし	麦茶 ☆焼きそば	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 3.0 g
					牛乳	
26 金	ごはん 味噌汁 魚の酢豚風 パンサンサー 果物(オレンジ)	精白米/かたくり粉/サラダ油/じゃがいも/三温糖/普通はるさめ(乾)/ごま油/ホットケーキmix(昭和)/無塩バター/白すり胡麻	牛乳1L/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)	えのきたけ/玉葱/にんじん/青ピーマン/きゅうり/パレンシアオレンジ/ほうれんそう	牛乳 ☆ポパイ棒	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.8 g
					牛乳	
27 土	焼肉丼 味噌汁 ツナサラダ 果物(バナナ)	精白米/三温糖/サラダ油/ホットケーキmix(森永)/無塩バター/三温糖	豚小間/油揚げ/削り節(マルモト)/まぐろ缶詰(油漬)/クライト/牛乳1L	りんご(ストロークス)/しょうが/玉葱/にら/こまつな/にんじん/きゅうり/キャベツ/バナナ	牛乳 ☆蒸しパン	エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.9 g
					りんごジュース	
29 月	ごはん 味噌汁 赤魚の味噌焼き お浸し 果物(すいか)	精白米/プチパン/有塩バター/三温糖	飲むヨーグルト Ca/ブラス/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/削り節(マルモト)/あこうだい/手もみ造り本かつお節/牛乳1L/あずき(乾)	まいたけ/玉葱/ほうれんそう/キャベツ/にんじん/ブロッコリー/もやし/小玉すいか	牛乳 ☆あんバターロール	エネルギー 449 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 2.0 g
					飲むヨーグルト	
30 火	親子丼 豚汁 小松菜の煮びたし 果物(ジュース)	精白米/三温糖/じゃがいも/糸こんにやく/無塩バター/三温糖/ホットケーキmix(昭和)	牛乳1L/鶏若鶏肉ひき肉/豚小間/削り節(マルモト)/★たまご/豚小間/油揚げ/ちりめんじゃこ	玉葱/根みつば/にんじん/だいこん/ねぎ/ごぼう/こまつな/ジュースフルーツ	牛乳 ☆マーブルケーキ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.8 g
					牛乳	
31 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)/じゃがいも/パイスート	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/ベーコン(無添加)	にんじん/玉葱/ほうれんそう/ねぎ/ブルコッリ/パレンシアオレンジ	牛乳 ☆ポテトパイ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 27.4 g 食塩相当量 2.1 g
					牛乳	

(★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 496cal	タンパク質 20.6g
	脂 質 17.6g	食塩相当量 2.3g