

令和5年 7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 土	そぼろ丼 味噌汁 ツナサラダ ゼリー	精白米/三温糖/じゃがいも/サラダ油/グレープゼリー/ホットケーキmix(森永)	鶏若鶏肉ひき肉/きざみのり/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/削り節(マルモト)/ツナフレークレトルト/牛乳	パイン/りんご(ストロベリー)/しょうが/にんじん/玉葱/きゅうり/キャベツ	牛乳	E kcal 514 kcal
					☆人参蒸しパン	たんぱく質 21.7 g
3 月	カレーライス トマトスープ ココロシザーサラダ 果物(すいか)	精白米/じゃがいも/サラダ油/とうもろこし缶詰(ホム)/三温糖/薄力粉	牛乳/豚小間/ベーコン(無添加)/サラダチーズ/牛乳 900ml/粉チーズ/焼き豚	玉葱/にんじん/トマト缶詰(ダイス)/キャベツ/ブロッコリー/カリフラワー/きゅうり/おろしにんにく(チューブ/レモン(果汁・生)/小玉すいか)	牛乳	E kcal 510 kcal
					☆チャーシューチヂミ	たんぱく質 19.8 g
4 火	冷やしきつねうどん 枝豆がんも ささみのみそマヨネーズ和え 果物(バナナ)	うどん(ゆで・玉)/かたくり粉/サラダ油/ごま(いり)/コッペパン(大)/いちごジャム/ワタアイマカ(業務用)	飲むヨーグルト Caプラス/牛乳/豚小間/削り節(マルモト)/なると/しぼり豆腐/鶏若鶏肉ささ身/焼き竹輪/牛乳	ほうれんそう/長ねぎ/むきえだまめ(冷凍)/にんじん/玉葱/しょうが/ごぼう/きゅうり/バナナ	牛乳	E kcal 513 kcal
					☆ジャムサンド	たんぱく質 20.5 g
5 水	ごはん すいとん汁 魚の煮付け 春雨のあえもの 果物(オレンジ)	精白米/薄力粉/三温糖/普通はるさめ(乾)/ごま(いり)/ごま油/三温糖/パイシート	飲むヨーグルト Caプラス/牛乳/豚小間/削り節(マルモト)/白身魚/ハム(無添加)/フランクフルト(無添加)	玉葱/ほうれんそう/だいこん/にんじん/きゅうり/パレンシアオレンジ	飲むヨーグルト	E kcal 542 kcal
					☆ウインナーパイ	たんぱく質 25.9 g
6 木	若布ご飯 味噌汁 鶏の塩焼焼き 白和え 果物(ぶどう)	精白米/糸こんにやく/三温糖/ごま(いり)/無塩バター/ホットケーキmix(森永)	牛乳/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)/しぼり豆腐/★たまご	キャベツ/玉葱/ごま/つな/にんじん/ぶどう/バナナ/レモン(果汁・生)	牛乳	E kcal 517 kcal
					☆バナナパウンドケーキ	たんぱく質 21.2 g
7 金	お星さまパン 天の川スープ 煮込みハンバーグ風 りぼんサラダ 果物(メロン)	★星型パン/そうめん(摺保の糸)/パン粉(乾燥)/マカロニ(ワルワル)/とうもろこし缶詰(ホム)/冰糖みつ/三温糖/塩せんべい	牛乳/ベーコン(無添加)/豚ひき肉/ハム(無添加)/カルピス/ゼラチン	にんじん/オクラ/玉葱/きゅうり/メロン(露地)/ぶどうストロベリージュース/みかん缶(大)/もも缶(大)	ぶどうジュース	E kcal 517 kcal
					☆七夕ゼリー	たんぱく質 18.9 g
8 土	ベーコントマトスパ コンとひき肉のスープ 大根とかかのサラダ 果物(バナナ)	スパゲッティ/サラダ油/とうもろこし缶詰(ホム)/ホットケーキmix(森永)/メープルシロップ	牛乳/ベーコン(無添加)/鶏若鶏肉ひき肉/カニカマ卵なし	にんじん/玉葱/だいこん/ブロッコリー/もやし/きゅうり/バナナ	牛乳	E kcal 512 kcal
					☆ホットケーキ	たんぱく質 17.6 g
10 月	豚のしょうが焼き丼 なめこの味噌汁 ごまマヨ和え ヨーグルト(いちご)	精白米/三温糖/ごま(いり)/ホットケーキmix(森永)/サラダ油	豚ロース(スライス)/絹ごし豆腐/削り節(マルモト)/明治ブルガリアヨーグルト/牛乳/魚肉ソーセージ	りんご(ストロベリー)/しょうが/玉葱/葉ねぎ/なめこ/長ねぎ/キャベツ/きゅうり/にんじん/ブロッコリー	牛乳	E kcal 500 kcal
					☆アメリカンドック風	たんぱく質 21.5 g
11 火	クロワッサン 野菜スープ ポークビーンズ ブロッコリーとツナのサラダ 果物(ぶどう)	クロワッサン/サラダ油/じゃがいも/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム)/ごま油/精白米	牛乳/豚小間/★大豆(国産・ゆで)/ツナフレークレトルト	キャベツ/にんじん/玉葱/えのきたけ/トマト缶詰(ダイス)/トマトピューレ/ブロッコリー/きゅうり/ぶどう	牛乳	E kcal 439 kcal
					☆五平もち風	たんぱく質 16.6 g
12 水	ゆかりごはん 味噌汁 鶏唐揚げ オクラのおかか和え 果物(すいか)	精白米/かたくり粉/サラダ油/ごま(いり)/ホットケーキmix(森永)/三温糖	牛乳/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き・茹)/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	ゆかり/りよくとうもろこし/オクラ/にんじん/きゅうり/小玉すいか	牛乳	E kcal 495 kcal
					☆ココア蒸しパン	たんぱく質 21.4 g
13 木	五分づき米 味噌汁 ビーマンの肉詰め ポテトサラダ 果物(メロン)	水稻穀粒(半つき米)/花ふ/パン粉(乾燥)/じゃがいも/フランスパン/無塩バター/グラニュー糖	牛乳/削り節(マルモト)/豚ひき肉/ハム(無添加)	長ねぎ/玉葱/青ピーマン/にんじん/きゅうり/メロン(露地)	牛乳	E kcal 516 kcal
					☆ラスク	たんぱく質 18.4 g
14 金	ミートなすスパゲッティ ポタージュスープ コールスローサラダ 果物(バナナ)	スパゲッティ/サラダ油/とうもろこし缶詰(ホム)/とうもろこし缶詰(ホム)/有塩バター/薄力粉/三温糖/精白米	牛乳/豚ひき肉/★さくらえび(素干し)/★揚げ玉/手もみ造り本かつお節/あおのり	にんじん/玉葱/なす/トマトピューレ/パセリ/キャベツ/レッドキャベツ/きゅうり/バナナ	麦茶	E kcal 505 kcal
					☆お好み焼風おにぎり	たんぱく質 18.6 g
15 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/オレンジゼリー/食パン ⑧/有塩バター/グラニュー糖	飲むヨーグルト Caプラス/豚小間/ベーコン(無添加)/牛乳	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	E kcal 537 kcal
					☆シュガートースト	たんぱく質 19.2 g
					飲むヨーグルト	脂 質 15.4 g
						食塩相当量 2.4 g

令和5年 7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 火	ベーコンピラフ オニオンスープ ピザチキン マカロニサラダ 果物(メロン)	精白米/サラダ油/とうもろこし缶詰(ホム)/有塩バター/インスタントマカロニ/ホットケーキmix(森永)/グラニュー糖/無塩バター	牛乳/ベーコン(無添加)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ピザ用チーズ/ハム(無添加)/70-80℃ホットクリーム	玉葱/にんじん/青ピーマン/きゅうり/メロン(露地)/パレンシアオレンジ	麦茶	E kcal 518 kcal
					☆ココアケーキ	たんぱく質 17.4 g
19 水	三色丼 味噌汁 ちくわのごま和え プリン	精白米/三温糖/サラダ油/白すり胡麻/三温糖/★とろけるプリン(乳・卵・大/とうもろこし)	★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)/サラダ竹輪/牛乳	ぶどうストレートジュース/ほうれんそう/玉葱/キャベツ/にんじん/ブロッコリー/もやし	牛乳	E kcal 506 kcal
					☆ゆでとうもろこし	たんぱく質 19.6 g
20 木	塩パン 大豆とトマトのスープ 鮭のマリネ ブロッコリーサラダ 果物(バナナ)	塩パン/かたくり粉/サラダ油/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム)	牛乳/★大豆(水煮缶詰)/ベーコン(無添加)/生鮭/ブルガリアヨーグルト	トマト缶詰(ダイス)/キャベツ/にんじん/ほんしめじ/玉葱/青ピーマン/パプリカ(黄)/ブロッコリー/きゅうり/バナナ/みかん缶(大)/パイ	麦茶	E kcal 479 kcal
					☆フルーツヨーグルト	たんぱく質 20.1 g
21 金	ごはん 味噌汁 豚肉のみそ煮 きゅうりのしらすあえ 果物(オレンジ)	精白米/三温糖/ごま油/三温糖/メープルシロップ/ホットケーキmix(森永)/無塩バター	牛乳/絹ごし豆腐/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/削り節(マルモト)/豚肩ロース(脂身付)/しらす干し/飲むヨーグルト Caプラス/★たまご/生クリーム	玉葱/しょうが/葉ねぎ/きゅうり/キャベツ/にんじん/パレンシアオレンジ	飲むヨーグルト	E kcal 514 kcal
					☆メープルカップケーキ	たんぱく質 19.8 g
22 土	スパゲッティナポリタン 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(ホム)/とうもろこし缶詰(ホム)/三温糖/ごま油/精白米	牛乳/ウインナー(無添加)/ベーコン(無添加)/ハム(無添加)/★揚げ玉	にんじん/青ピーマン/玉葱/きゅうり/キャベツ/バナナ/こねぎ	麦茶	E kcal 506 kcal
					☆たぬきむすび	たんぱく質 15.6 g
24 月	ふりかけごはん 味噌汁 鶏肉とパプリカの炒め物 豚しゃぶサラダ 果物(メロン)	精白米/かたくり粉/サラダ油/三温糖/ごま(いり)/ごま油/食パン ⑥/アーモンドプードル/グラニュー糖/有塩バター	牛乳/油揚げ/削り節(マルモト)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/豚ロース(赤肉)/★たまご	だいこん/長ねぎ/おろしにんにく(チューブ/赤ピーマン/ぶなしめじ/ブロッコリー/もやし/にんじん/きゅうり/メロン(露地)	牛乳	E kcal 515 kcal
					☆アーモンドトースト	たんぱく質 23.8 g
25 火	枝豆ご飯 なすと冬瓜の味噌汁 出し巻きたまご 青菜とコーンの和え物 果物(ぶどう)	精白米/サラダ油/とうもろこし缶詰(ホム)/★ハードビスケット/三温糖	飲むヨーグルト Caプラス/削り節(マルモト)/★たまご/牛乳/生クリーム	えだまめ/とうがん/なす/長ねぎ/ほうれんそう/玉葱/にんじん/ぶどう	麦茶	E kcal 518 kcal
					☆ビスケットケーキ	たんぱく質 14.3 g
26 水	夏野菜カレー 若布スープ イカと野菜のサラダ ゼリー	精白米/サラダ油/三温糖/グレープゼリー/インスタントマカロニ	牛乳/豚ひき肉/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/いかく製/★きな粉(大豆)	にんじん/玉葱/西洋かぼちゃ/なす/さやいんげん/ねぎ/きゅうり/キャベツ/トマト	牛乳	E kcal 490 kcal
					☆マカロニきな粉	たんぱく質 18.6 g
27 木	冷やし中華 ヤクルト シューマイ 果物(バナナ)	中華めん(ゆで)/ごま油/とうもろこし缶詰(ホム)/三温糖/かたくり粉/しゅうまいの皮/ごま(いり)/三温糖/ホットケーキmix(森永)/サラダ油	牛乳/ハム/豚ひき肉/カニカマ卵なし/牛乳/★たまご/乳酸菌飲料(ヤクルト)	きゅうり/ブロッコリー/もやし/トマト/玉葱/しょうが/バナナ	牛乳	E kcal 516 kcal
					☆手作りドーナツ	たんぱく質 20.3 g
28 金	ごはん 豚汁 アジフライ 付け合わせ 果物(オレンジ)	精白米/じゃがいも(皮つき・生)/糸こんにやく/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/パイシート/いちごジャム	牛乳/豚小間/削り節(マルモト)/まあじ(甘塩)/乳酸菌飲料(カルピス)	にんじん/だいこん/ねぎ/ごぼう/キャベツ/ブロッコリー/トマト/パレンシアオレンジ	カルピス	E kcal 495 kcal
					☆くるくるパイロール	たんぱく質 19.2 g
29 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/有塩バター)	まぐろ缶詰(油漬/フレーク)/ベーコン(無添加)/ハム(無添加)/牛乳/あおのり	りんご(ストロベリー)/玉葱/まいたけ/きゅうり/キャベツ/にんじん	牛乳	E kcal 534 kcal
					☆粉ふきいも	たんぱく質 15.0 g
31 月	焼きそば りんごジュース 鶏の照焼き ブロッコリー・とうもろこし 果物(バナナ)	蒸し中華めん/サラダ油/とうもろこし	牛乳/豚小間/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★アイスクリーム(普通脂肪)	キャベツ/にんじん/ブロッコリー/もやし/あんぱまんりんご/ブロッコリー/バナナ	麦茶	E kcal 525 kcal
					アイス	たんぱく質 23.3 g
					牛乳	脂 質 18.9 g
						食塩相当量 2.3 g
					(★印はアレルギー除去対象食品です)	
					月 平均 栄 養 価	エネルギー 507 kcal
						脂 質 18.7 g
						タンパク質 19.5 g
						食塩相当量 2.1 g