

令和5年 6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 木	チャーシュー丼 豚汁 コールスローサラダ 果物(ジュース)	精白米/じゃがいも/ 糸こんにゃく/とうも ろこし缶詰(ホム)/コッ ペパン(大)/サラダ油 /三温糖	牛乳/焼き豚/豚小間 /削り節(マルモト) /ハム(無添加)/★ きな粉(大豆)	葉ねぎ/にんじん/だ いこん/はくさい/ね ぎ/ごぼう/キャベツ /玉葱/きゅうり/ ジュースフルーツ	牛乳 ★揚げパン	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.0 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 3.0 g
2 金	しらすごはん 味噌汁 春巻き 中華風サラダ 果物(オレンジ)	精白米/春巻きの皮/ 薄力粉/ごま油/かた くり粉/サラダ油/三 温糖	牛乳/しらす干し/油 揚げ/削り節(マルモ ト)/豚小間/カニカ マ卵なし/フランクフ ルト(無添加)	玉葱/りょくとうもや し/たけのこ(ゆで)/ にら/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/パ レンシアオレンジ	牛乳 フランクフルト	エネルギー 461 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 3.0 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 2.2 g
3 土	トマトクリームスパ チキンスープ 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 (ホム)/三温糖/ごま油 /精白米	飲むヨーグルト Caプ ラス/まぐろ缶詰(油漬 フルクライト)/生クリーム/鶏 小間/ハム(無添加) /手もみ造り本かつお 節	にんじん/玉葱/きゅ うり/キャベツ/パナ ナ	麦茶 ★おほかおにぎり	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 2.2 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 2.7 g
5 月	ごはん 味噌汁 鯖のみそ煮 ごま和え 果物(オレンジ)	精白米/小町麩/三温 糖/白すり胡麻/三温 糖/薄力粉/サラダ油 /ごま油	牛乳/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/豚ひき肉	しょうが/キャベツ/ にんじん/ブロッコリー もやし/ごま油/パ レンシアオレンジ/たけ のこ(ゆで)/ねぎ	牛乳 ★豚肉のおやき	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 2.7 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 26.0 g 食塩相当量 2.5 g
6 火	ミルクロール トマトスープ チーズとほうれん草のオムレツ シュフレサラダ プリン	ミルクロール/じゃが いも/三温糖/サラダ 油/ごま油/★カス タードプリン(乳・卵 /蒸し中華めん	牛乳/ベーコン(無添加) /★たまご/サラダ チーズ/ハム(無添 加)/豚小間	トマト/キャベツ/玉 葱/ほうれん草/に んじん/きゅうり/ りょくとうもやし	麦茶 ★焼きそば	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 26.0 g 食塩相当量 2.5 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	エネルギー 449 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.3 g
7 水	カレーライス オニオンスープ カミカミサラダ 果物(バナナ)	精白米/じゃがいも/ 有塩バター/ごま油/ 食パン ⑧	豚小間/いかくん製/ 牛乳/ベーコン(無添加) /スライスチーズ	りんご(ストレージス)/ 玉葱/にんじん/きゅ うり/だいこん/ごぼ う/バナナ/トマト/ 青ピーマン	牛乳 ★ピザトースト	エネルギー 449 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.3 g
		りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.3 g
8 木	他人丼 味噌汁 ゆかり和え 果物(メロン)	精白米/三温糖/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/豚小間/★たま ご/削り節(マルモ ト)/絹ごし豆腐	玉葱/にんじん/万能 ねぎ/なめこ/長ねぎ /キャベツ/きゅうり /ゆかり/メロン(露 地)	牛乳 ★マシュマロおこし	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.3 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 2.2 g
9 金	ジャージャーめん 若布スープ 蒸し鶏と野菜のコンソメ和え 果物(バナナ)	中華めん(ゆで)/三温 糖/ごま油/かたくり 粉/白すり胡麻/精白 米	飲むヨーグルト Caプ ラス/豚ひき肉/湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き) /鶏若鶏肉さき身/甘 塩鮭	玉葱/にんじん/きゅ うり/ねぎ/キャベツ /アスパラガス/こま つな/バナナ	麦茶 ★鮭おにぎり	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 2.2 g
		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.9 g
10 土	ウィンナーピラフ コーンスープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	精白米/とうもろこし 缶詰(クリーム)/とうも ろこし缶詰(ホム)/イン スタントマカロニ/三温 糖	ウィンナー(無添加) /鶏若鶏肉ひき肉/ハ ム(無添加)/おなか にのり/ヨーグルト/牛 乳/★きな粉(大豆)	りんご(ストレージス)/ 玉葱/ブロッコリー/ きゅうり/キャベツ	牛乳 ★マカロニきな粉	エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.9 g
		りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.8 g
12 月	ごはん 味噌汁 卵とじ 小松菜の磯和え 果物(バナナ)	精白米/焼きふ(車ふ) /三温糖/三温糖/無 塩バター/ホットケ ーキmix(森永)/サラダ 油	牛乳/ひとえぐさ(素干 し)/削り節(マルモ ト)/★たまご/豚小 間/焼きのり/飲む ヨーグルト Caプ ラス/★たまご	玉葱/にんじん/生し いたけ(菌床栽培、生) /ごま油/バナナ	飲むヨーグルト ★手作りドーナツ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.8 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 0.9 g
13 火	塩わかめラーメン 珍珠丸子 新玉ねぎと豆苗のナムル 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)/薄力粉/ 強力粉/無塩バター/ グラニュー糖/★チヨ コチップ	牛乳/湯通し塩蔵わか め(塩抜き)/焼き豚/ 豚ひき肉/★たまご	長ねぎ/玉葱/たけの こ(ゆで)/しょうが/ 新玉葱/豆苗/ブロッ コリー/もやし/にんじん/ パレンシアオレンジ	牛乳 ★ビスコッティー	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 0.9 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.0 g
14 水	タコ飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け ブロッコリーのおかか和え 果物(バナナ)	精白米/三温糖/かた くり粉/サラダ油/三 温糖/じゃがいも	牛乳/★まだこ/生揚 げ/削り節(マルモ ト)/まあじ/手もみ 造り本かつお節	しょうが/ごま油/玉 葱/青ピーマン/に んじん/ブロッコリー /バナナ	牛乳 ★ゆでじゃがいも	エネルギー 495 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.0 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.8 g
15 木	ごはん コーンとひき肉のスープ 八宝菜 春雨サラダ 果物(オレンジ)	精白米/とうもろこし 缶詰(クリーム)/ごま油/ かたくり粉/普通はる さめ(乾)/三温糖/サ ラダ油/お好み焼き粉	鶏若鶏肉ひき肉/豚小 間/★むきえび/★ ロールいか/ハム(無 添加)/牛乳/削り節 (マルモト)/★たま ご/豚ひき肉/あおの り/手もみ造り本かつ	りんご(ストレージス)/ 玉葱/はくさい/にん じん/たけのこ(ゆで) /きゅうり/ブロッコ リー/もやし/パレン シアオレンジ/キャベツ/長 ねぎ	牛乳 ★お好み焼き	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.8 g
		りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 2.6 g

令和5年 6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		
16 金	塩パン ミネストローネ 鶏肉のオレンジ焼き かぼちゃサラダ 果物(メロン)	塩パン/じゃがいも/ サラスパ/マーマレ ード(高糖度)/精白米/ 三温糖/白ごま(いり)	牛乳/ベーコン(無添加) /鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/ハム(無添加)/ 油揚げ(いなり用)	キャベツ/にんじん/ 玉葱/トマト缶詰(ダイ ス)/おろしにんにく (チューブ/しょうが /西洋かぼちゃ/きゅ うり/メロン(露地)	麦茶 ★いなり寿司	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 2.6 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.8 g
17 土	焼肉丼 味噌汁 ツナサラダ ゼリー	精白米/じゃがいも/ 三温糖/サラダ油/オ レンジゼリー/ホット ケーキmix(森永)	豚小間/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	りんご(ストレージス)/ しょうが/玉葱/青 ピーマン/にんじん/ きゅうり/キャベツ	牛乳 ★蒸しパン	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.8 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.4 g
19 月	ドリア風ライス 若布スープ ブロッコリーサラダ 果物(バナナ)	精白米/とうもろこし 缶詰(ホム)/薄力粉/サ ラダ油/有塩バター/ 三温糖/ごま油/ホッ トケーキmix(昭和)	牛乳/ベーコン(無添加) /湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)/ツナフレーク トルト/エダムチーズ /木綿豆腐	にんじん/玉葱/ねぎ /ブロッコリー/きゅ うり/キャベツ/パナ ナ	牛乳 ★もちもち豆腐チーズパン	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.4 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 3.0 g
20 火	麦ごはん 味噌汁 チーズはんぺんフライ トマトサラダ 果物(オレンジ)	精白米/押し麦/薄力 粉/パン粉(乾燥)/サ ラダ油/三温糖/ごま 油/食パン ⑧/有塩 バター	飲むヨーグルト Caプ ラス/木綿豆腐/削り 節(マルモト)/★は んぺんちぎ/しらす 干し/牛乳/★たまご /スライスチーズ/★ プレスハム	ねぎ/トマト/キャベ ツ/きゅうり/玉葱/ パレンシアオレンジ	牛乳 ★クロックムッシュ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 3.0 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 1.2 g
21 水	ごはん 味噌汁 ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 果物(すいか)	精白米/パン粉(乾燥) /サラダ油/じゃがい も/ぎょうざの皮	牛乳/油揚げ/削り節 (マルモト)/豚ひき 肉/手もみ造り本かつ お節/ツナフレーク トルト	キャベツ/玉葱/ブ ロッコリー/にんじん /小玉すいか	麦茶 ★ツナサモサ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 1.2 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.8 g
22 木	磯うどん かき揚げ きゅうり華風和え 果物(バナナ)	うどん(ゆで・玉)/三 温糖/薄力粉/サラダ 油/三温糖/ごま油/ 無塩バター/グラ ニュー糖/ホットケ ーキmix(昭和)	削り節(マルモト)/ 豚小間/湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)/★さ くらえび(素干し)/牛 乳/★たまご	ぶどうストレート ジュース/にんじん/ 玉葱/ねぎ/西洋か ぼちゃ/ほうれんそう/ きゅうり/バナナ/ レモン(果汁、生)	牛乳 ★マドレーヌ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.8 g
		りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース	エネルギー 461 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g
23 金	スティックパン きのこスープ タンドリチキン 短冊サラダ 果物(オレンジ)	スティックパン/ごま 油/三温糖/精白米/ パン粉(乾燥)	牛乳/ベーコン(無添加) /鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/ブルガリアヨー グルト/鶏若鶏肉ひき 肉/サラダチーズ	えのきたけ/ほんしめ じ/にんじん/葉ねぎ /玉葱/おろしにんに く(チューブ/だい こん/きゅうり/パ レンシアオレンジ)	牛乳 ★ライスクロック	エネルギー 461 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 2.3 g
24 土	マーボー丼 若布と玉葱のスープ 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)/食パン ⑧	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 /牛乳/ツナフレーク レトルト	りんご(ストレージス)/ 葉ねぎ/にら/おろし にんにく(チューブ/ 玉葱/おろしにんに く/きゅうり/こまつな /バナナ	牛乳 ★ツナマヨサンド	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 2.3 g
		りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.5 g
26 月	冷やし中華 肉団子の甘辛煮 カニカマと青菜の和え物 果物(オレンジ)	中華めん(ゆで)/★パ ン粉(生)/三温糖/か たくり粉/ごま(いり) /ごま油/三温糖/ ホットケーキmix(昭 和)/無塩バター/白 すり胡麻	牛乳/焼き豚/豚ひき 肉/カニカマ卵なし	きゅうり/ブロッコ リー/玉葱/しょうが/ にんじん/メロン(露 地)	牛乳 ★ポパイ棒	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.5 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.6 g
27 火	ひじきご飯 すまし汁 ひれカツ りぼんサラダ 果物(すいか)	精白米/三温糖/薄力 粉/パン粉(乾燥)/サ ラダ油/マカロニ(フル アール)/とうもろこし 缶詰(ホム)/★明治 プリン(乳・卵)	牛乳/干ひじき(アール 釜、乾)/鶏若鶏肉ひ き肉/油揚げ/削り節 (マルモト)/豚ひれ /ハム(無添加)/ホ ズンネツクリーム	にんじん/さいやんげ ん/豆苗/まいたけ/ 玉葱/きゅうり/小玉 すいか/ブルーベリ ー/メロン(露地)	麦茶 ★プリンアラモード	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.6 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.7 g
28 水	ごはん 味噌汁 ブルコギ風 チョレギサラダ 果物(バナナ)	精白米/花ふ/三温糖 /ごま油/フランスパ ン/無塩バター/グラ ニュー糖	牛乳/湯通し塩蔵わか め(塩抜き)/削り節 (マルモト)/豚小間 /ハム(無添加)/韓 国のり	玉葱/にんじん/にら /しょうが/キャベツ /きゅうり/バナナ	牛乳 ★ラスク	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.7 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.6 g
29 木	回鍋肉丼 中華風コーンスープ 大根と焼豚のサラダ ヨーグルト	精白米/三温糖/かた くり粉/ごま油/とう もろこし缶詰(クリーム) /三温糖/サラダ油/ じゃがいも/無塩バ ター	豚小間/鶏若鶏肉ひ き肉/★たまご/焼き 豚/おなかにおいしい ヨーグルト/牛乳/焼 きのり/きざみのり	りんご(ストレージス)/ 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/ねぎ/ だいこん/きゅうり)	牛乳 ★磯じゃがく	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.6 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.9 g
30 金	ごはん 味噌汁 焼き 肉じゃが 果物(メロン)	精白米/じゃがいも/ しらす/三温糖/★ マリービスケット/グ ラニュー糖	牛乳/絹ごし豆腐/油 揚げ/削り節(マルモ ト)/甘塩鮭/豚小間 /クリームチーズ/ブ ルガリアヨーグルト/ 生クリーム/ゼラチン	ほうれんそう/玉葱/ にんじん/メロン(露 地)/レモン(果汁、生) /ブルーベリー(ジャ ム)	麦茶 ★レアチーズケーキ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.9 g
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.2 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	504kcal	タンパク質	21.0g
	脂 質	17.7g	食塩相当量	2.2g