

令和5年 11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		
水	1 スパゲティーナポリタン キャベツスープ ポテトサラダ 果物(バナナ)	スパゲティ/サラダ油/じゃがいも/精白米	牛乳/ウィンナー(無添加)/ベーコン(無添加)/ハム(無添加)/焼き豚/★たまご	にんじん/青ピーマン/玉葱/キャベツ/きゅうり/バナナ/こねぎ	麦茶 ☆チャーハン	エネルギー 504 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.8 g
		牛乳			牛乳	
木	2 ごまごはん 味噌汁 鶏の照焼き 粉ふき芋 ブロッコリー 果物(オレンジ)	精白米/ごま塩/じゃがいも/有塩バター/食パン ⑧	牛乳/油揚げ/削り節(マルモト)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★たまご/スライスチーズ/★プレスハム	だいこん/長ねぎ/ブロッコリー/パレンシアオレンジ	牛乳 ☆クロックムッシュ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.4 g
		牛乳			牛乳	
土	4 ハヤシライス コンソメスープ 大根とかかのサラダ ゼリー	精白米/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)/メープルシロップ	のむのむ ヨーグルト/豚小間/ベーコン(無添加)/カニカマ卵なし/牛乳	にんじん/玉葱/キャベツ/ブロッコリー/だいこん/ブロッコリー/もやし/きゅうり	牛乳 ☆ホットケーキ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.4 g
		飲むヨーグルト			牛乳	
月	6 菜飯 石狩汁 揚げ鶏のうま煮 きゅうり華風和え 果物(みかん)	精白米/糸こんにゃく/かたくり粉/サラダ油/三温糖/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)/★アーモンドスライス(乾)/フルーツグラ	牛乳/菜飯の素(三島)/生鮭/油揚げ/削り節(マルモト)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★たまご	にんじん/だいこん/ねぎ/ごぼう/ぶなしめじ/おろしにんにく(チューブ)/玉葱/きゅうり/みかん(普通、生)	牛乳 ☆ココアバー	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.7 g
		牛乳			牛乳	
火	7 五分づき米 味噌汁 ひじき肉団子 青菜とコーンの和え物 果物(りんご)	水稲穀粒(半つき米)/パン粉(乾燥)/三温糖/かたくり粉/とうもろこし缶詰(ホール)/さつまいも/サラダ油/黒ごま(いり)	木綿豆腐/削り節(マルモト)/豚ひき肉/干ひじき(アレルギン、乾)/牛乳	りんご(ストレートジュース)/ねぎ/玉葱/しょうが/ほうれんそう/ごまつな/にんじん/りんご	牛乳 ☆大学芋	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.4 g
		りんごジュース				
水	8 オムライス オニオンスープ チキンナゲット リボンサラダ 果物(オレンジ)	精白米/サラダ油/有塩バター/マカロニ(ワルツァ)/とうもろこし缶詰(ホール)/ホットケーキmix(森永)/チョコ(かざり)/★たべっ子どうぶつ	牛乳/ウィンナー(無添加)/★たまご/ハム(無添加)/チーズ/クリーム	にんじん/玉葱/きゅうり/パレンシアオレンジ/幼児りんご/バナナ	野菜&フルーツジュース ☆バナナケーキ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 3.3 g
		牛乳			牛乳	
木	9 ジャムサンド クリームシチュー 白身魚のカレームニエル フレンチサラダ 果物(バナナ)	食パン ⑧/いちごジャム/じゃがいも/薄力粉/有塩バター/サラダ油/三温糖/精白米/ごま油	牛乳/豚小間/白身魚/ハム(無添加)/韓国のもり	玉葱/にんじん/きゅうり/キャベツ/ブロッコリー/バナナ/大根(たくあん干し大根漬)/葉ねぎ	麦茶 ☆チュモツパ(韓国風おにぎり)	エネルギー 504 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.4 g
		牛乳			牛乳	
金	10 ふりかけごはん 味噌汁 袋煮 豚しゃぶが 果物(みかん)	精白米/花ふ/三温糖/ごま(いり)/三温糖/ごま油/ぎょうざの皮/サラダ油	牛乳/削り節(マルモト)/油揚げ(いなり用)/鶏若鶏肉ひき肉/★うずら卵(水煮缶詰)/豚ロース(赤肉)/キャンディーチーズ	長ねぎ/にんじん/ブロッコリー/もやし/きゅうり/みかん(普通、生)	牛乳 ☆チーズ揚げ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.9 g
		牛乳			牛乳	
土	11 焼きめし コーンスープ ブロッコリーサラダ プリン	精白米/とうもろこし缶詰(クリーム)/★三連プリン(乳・卵)/さつまいも	焼き豚/カニカマ卵なし/鶏若鶏肉ひき肉/ハム(無添加)/牛乳	りんご(ストレートジュース)/こねぎ/玉葱/ブロッコリー/きゅうり/キャベツ	牛乳 ☆ふかしいも	エネルギー 536 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.5 g
		りんごジュース				
月	13 肉うどん かき揚げ ささみの醤油マヨ和え 果物(バナナ)	うどん(ゆで)/三温糖/薄力粉/サラダ油/ごま(いり)/精白米/三温糖	牛乳/豚小間/蒸しわかま/削り節(マルモト)/★さくらえび(素干し)/焼き竹輪/鶏若鶏肉ささ身/油揚げ(いなり用)	玉葱/ねぎ/ほうれんそう/にんじん/キャベツ/ブロッコリー/バナナ	麦茶 ☆いなり寿司	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.5 g
		牛乳			牛乳	
火	14 麦ごはん 味噌汁 さつま芋と鶏肉の味噌煮 ひじきの和風和え 果物(みかん)	精白米/押し麦/さつまいも/かたくり粉/三温糖/とうもろこし缶詰(ホール)/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	のむのむ ヨーグルト/絹ごし豆腐/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/削り節(マルモト)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛乳/干ひじき(アレルギン、乾)/ハム(無添加)/★たまご	ほうれんそう/しょうが/キャベツ/にんじん/みかん(普通、生)	麦茶 ☆ビスコッティ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 2.1 g
		飲むヨーグルト				
水	15 赤飯 けんちん汁 鯨の梅肉ソース お浸し 果物(りんご)	もち米/精白米/ごま塩/さといも/かたくり粉/サラダ油/三温糖/無塩バター/グラニュー糖/ホットケーキmix(昭和)	牛乳/ささげ(乾)/鶏小間/削り節(マルモト)/まあじ/手もみ造り本かつお節/★たまご	だいこん/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/はくさい/葉ねぎ/紀州梅 B/ほうれんそう/キャベツ/ブロッコリー/もやし/りんご/レモン(果汁、生)	牛乳 ☆マドレーヌ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.9 g
		牛乳			牛乳	

☆は手作りおやつです。
食材の都合で献立を変更する場合があります。

令和5年 11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		
木	16 ごはん 味噌汁 肉豆腐 ごまマヨ和え 果物(オレンジ)	精白米/しらたき/三温糖/三温糖/ごま(いり)/コッパン(大)/サラダ油	牛乳/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き、茹)/削り節(マルモト)/豚小間/肉豆腐/★きな粉(大豆)	りよくとうもろやし/はくさい/にんじん/玉葱/キャベツ/きゅうり/ブロッコリー/パレンシアオレンジ	牛乳 ☆揚げパン	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.0 g
		牛乳			牛乳	
金	17 親子丼 味噌汁 春雨のあえもの ヨーグルト	精白米/三温糖/普通はるさめ(乾)/ごま(いり)/ごま油/塩せんべい	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/鶏小間/削り節(マルモト)/★たまご/ひとえぐさ(素干し)/ハム(無添加)/おなかにおいしいヨーグルト	玉葱/根みつば/きゅうり/にんじん/バナナ	牛乳 果物(バナナ) せんべい	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.3 g
		牛乳			牛乳	
土	18 ウィンナーピラフ 野菜スープ 大根のツナサラダ 果物(みかん)	精白米/サラダ油/三温糖/食パン ⑧/有塩バター/グラニュー糖	ウィンナー(無添加)/ベーコン(無添加)/ツナフレークレトルト/牛乳	パレンシアオレンジ(ストレートジュース)/玉葱/キャベツ/にんじん/だいこん/きゅうり/みかん(普通、生)	牛乳 ☆シュガートースト	エネルギー 501 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.5 g
		オレンジジュース				
月	20 ミルクロール ポトフ ミートボールのケチャップ煮 ごまドレッシングサラダ 果物(りんご)	ミルクロール/パン粉(乾燥)/三温糖/とうもろこし缶詰(ホール)/白すり胡麻/サラダ油/じゃがいも/薄力粉	牛乳/ウィンナー(無添加)/豚ひき肉/★調製豆乳	キャベツ/玉葱/にんじん/かぶ/セロリ/ブロッコリー/カリフラワー/きゅうり/りんご	牛乳 ☆味噌ポテト	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 3.8 g
		牛乳			牛乳	
火	21 ごはん 味噌汁 焼き 筑前煮 果物(オレンジ)	精白米/さといも/糸こんにゃく/三温糖/パイシート/カスタードクリーム	牛乳/油揚げ/削り節(マルモト)/甘塩鮭/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★たまご	ごまつな/にんじん/れんこん/生しいたけ(菌床栽培、生)/パレンシアオレンジ/りんご	牛乳 ☆アップルパイ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g
		牛乳			牛乳	
水	22 カレーライス マカロニスープ イカと野菜のサラダ ミルクプリン	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/フランスパン/無塩バター/グラニュー糖	豚小間/ベーコン(無添加)/いかくん製/白いミルクプリン(乳)/牛乳	りんご(ストレートジュース)/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 519 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.6 g
		りんごジュース				
金	24 若布ご飯 豚汁 千草焼き 塩昆布きゅうり 果物(みかん)	精白米/さといも/糸こんにゃく/三温糖/ごま油/ごま(いり)/サラダ油/かたくり粉	牛乳/若布ごはんの素/豚小間/削り節(マルモト)/★たまご/甘塩鮭/鶏若鶏肉ひき肉/フジッコの塩昆布/のむのむ ヨーグルト/絹ごし豆腐/エダムチーズ/ピザ用チーズ	にんじん/だいこん/はくさい/ねぎ/ごぼう/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほうれんそう/きゅうり/みかん(普通、生)	飲むヨーグルト ☆ボンデケーキ	エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.2 g
		牛乳			牛乳	
土	25 スパゲティミートソース コーンと玉ねぎのスープ キャベツとハムのサラダ 果物(バナナ)	スパゲティ/サラダ油/とうもろこし缶詰(クリーム)/三温糖/ごま油/精白米	牛乳/豚ひき肉/ベーコン(無添加)/ハム(無添加)/甘塩鮭/若布ごはんの素	にんじん/玉葱/トマト缶詰(ホール)/きゅうり/キャベツ/バナナ	麦茶 ☆鮭若布おにぎり	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.8 g
		牛乳			牛乳	
月	27 栗おこわ なめこの味噌汁 チキン南蛮 白菜の梅おほか和え 果物(オレンジ)	精白米/もち米/日本ぐり(甘露煮)/かたくり粉/サラダ油/三温糖/ごま(いり)/ホットケーキmix(森永)	牛乳/絹ごし豆腐/削り節(マルモト)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/チキン南蛮/★たまご/しらす干し/手もみ造り本かつお節	なめこ/長ねぎ/玉葱/はくさい/にんじん/きゅうり/紀州梅 B/パレンシアオレンジ	牛乳 ☆ココア蒸しパン	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.0 g
		牛乳			牛乳	
火	28 ハッシュドポーク トマトスープ さつまいもとりんごのサラダ ゼリー	精白米/サラダ油/さつまいも/とうもろこし缶詰(ホール)/グレープゼリー/インスタントマカロニ/三温糖	のむのむ ヨーグルト/豚小間/ベーコン(無添加)/ハム(無添加)/牛乳/★きな粉(大豆)	玉葱/ぶなしめじ/トマト缶詰(アイス)/キャベツ/りんご/きゅうり	牛乳 ☆マカロニきな粉	エネルギー 535 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.9 g
		飲むヨーグルト				
水	29 ゆかりごはん 生姜のぼかぼかみそ汁 鯨の幽庵焼き ごま和え 果物(りんご)	精白米/白すり胡麻/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/★たまご/★揚げ玉/削り節(マルモト)/ぶり(切り身)	ゆかり/まいたけ/はくさい/葉ねぎ/しょうが/ゆず(果皮、生)/キャベツ/にんじん/ブロッコリー/もやし/ほうれんそう/りんご	牛乳 ☆マシュマロおこし	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.0 g
		牛乳			牛乳	
木	30 しょうゆラーメン 揚げ餃子 中華風サラダ 果物(みかん)	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/焼き豚/豚ひき肉/カニカマ卵なし/サラダチーズ	長ねぎ/チンゲンツァイ/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/みかん(普通、生)	牛乳 ☆ライスコロッケ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.3 g
		牛乳			牛乳	

(★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 510 kcal	たんぱく質 19.8 g
	脂 質 18.0 g	食塩相当量 2.3 g