

令和6年 1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		エネルギー	たんぱく質
木	4 ハヤシライス 白菜とベーコンのスープ かぼちゃサラダ ヨーグルト	精白米/じゃがいも/サラダ油/塩せんべい/★ハードビスケット	牛乳/豚小間/ベーコン(無添加)/ハム(無添加)/おなかにおいしいヨーグルト	にんじん/玉葱/ほうきさい/西洋かぼちゃ/むきえだまめ(冷凍)	牛乳	521 kcal	
					牛乳	たんぱく質 17.8 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.6 g	
金	5 ドリア風ライス オクラスープ マカロニサラダ ゼリー	精白米/とうもろこし(冷凍)/薄力粉/有塩バター/インスタントマカロニ/グレープゼリー/★ハードビスケット	牛乳/ベーコン(無添加)/豚小間/削り節(マルモト)/まぐろ缶詰(油漬/フライ)/しらす干し	にんじん/玉葱/オクラ/むきえだまめ(冷凍)/せり/ほうれんそう/だいこん/かぶ/かいわれだいこん	麦茶 ★七草粥 ビスコ	519 kcal	
					牛乳	たんぱく質 16.7 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.1 g	
土	6 そぼろ丼 味噌汁 大根サラダ 果物(バナナ)	精白米/三温糖/サラダ油/じゃがいも/三温糖/ごま油/ホットケーキmix(昭和)/グラニュー糖/無塩バター	牛乳/豚ひき肉/たら(でんぶ)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/削り節(マルモト)/カニカマ卵なし	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/バナナ	牛乳 ★ココアケーキ	508 kcal	
					牛乳	たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g	
火	9 ごまごはん 雑煮風 厚焼玉子 煮豆 なます 果物(みかん)	精白米/ごま塩/小町麩/三温糖/さつまいも/日本ぐり(甘露煮)	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/削り節(マルモト)/★たまご/★はんぺん(卵・大)/うずら豆	こまつな/にんじん/だいこん/根みつば/ゆず(果皮、生)/みかん(普通、生)	牛乳 ★栗きんとん茶巾	491 kcal	
					牛乳	たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 2.5 g	
水	10 若布ご飯 味噌汁 鶏の照焼き 青菜とコーンの和え物 果物(りんご)	精白米/さつまいも/とうもろこし缶詰(ホム)/薄力粉/無塩バター	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)/のむのむヨーグルト/エダムチーズ/ハム(無添加)	長ねぎ/ほうれんそう/こまつな/玉葱/にんじん/りんご	飲むヨーグルト ★クレセントロール	535 kcal	
					牛乳	たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.9 g	
木	11 ほうとううどん 野菜つくね じゃこと大豆の和え物 果物(バナナ)	うどん(ゆで・玉)/かたくり粉/三温糖/サラダ油/白ごま(いり)/米粉/甘納豆(あずき)	牛乳/削り節(マルモト)/豚小間/鶏若鶏肉ひき肉/ちりめんじゃこ/★大豆(国産、ゆで)/あおのり/絹ごし豆腐	にんじん/玉葱/日本かぼちゃ/ほうれんそう/はくさい/長ねぎ/えだまめ/れんこん/しょうが/バナナ	牛乳 ★鏡餅風蒸しパン	508 kcal	
					牛乳	たんぱく質 25.6 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.9 g	
金	12 ごはん 味噌汁 焼きそば 肉じゃが 果物(みかん)	精白米/じゃがいも/しらたき/三温糖/ホットケーキmix(森永)/サラダ油	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)/甘塩鮭/豚小間/いんげんまめ/ウィンナー	玉葱/にんじん/みかん(普通、生)	牛乳 ★アメリカンドック風	513 kcal	
					牛乳	たんぱく質 25.8 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.2 g	
土	13 トマトクリームスパ チキンスープ コーンサラダ ヨーグルト	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	まぐろ缶詰(油漬/フライ)/生クリーム/鶏小間/ハム(無添加)/手もみ造り本かつお節/おなかにおいしいヨーグルト/切れたるチーズ	にんじん/玉葱/きゅうり/キャベツ	麦茶 ★おかかチーズおにぎり	517 kcal	
					牛乳	たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.2 g	
月	15 中華丼 肉団子のスープ 春雨サラダ 果物(いよかん)	精白米/ごま油/かたくり粉/普通はるさめ(乾)/ごま(いり)/三温糖/バイシートのいちごジャム	牛乳/豚小間/★ローリいかに鶏若鶏肉ひき肉/ハム(無添加)	キャベツ/にんじん/たけのこ(ゆで)/生しいたけ(菌床栽培、生)/葉ねぎ/しょうが/はくさい/きゅうり/いよかん	牛乳 ★くるくるパイロール	532 kcal	
					牛乳	たんぱく質 22.8 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 2.4 g	
火	16 ゆかりごはん 味噌汁 鶏唐揚げ ごま味噌和え 果物(バナナ)	精白米/かたくり粉/サラダ油/白すり胡麻/三温糖/薄力粉/三温糖/ごま油	牛乳/油揚げ/削り節(マルモト)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/豚ひき肉	ゆかり/キャベツ/玉葱/ほうれんそう/にんじん/ブロッコリー/もやし/バナナ/たけのこ(ゆで)/ねぎ	麦茶 ★肉まん	497 kcal	
					牛乳	たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.8 g	
水	17 ナン かぶとベーコンのスープ キーマカレー コールスローサラダ プリン	ナン/サラダ油/とうもろこし缶詰(ホム)/三温糖/★とろけるプリン(乳・卵・大)/精白米	牛乳/ベーコン(無添加)/豚ひき肉	にんじん/かぶ/玉葱/青ピーマン/おろし/にんにく(チューブ)/しょうが/トマト缶詰(ホム)/キャベツ/レッドキャベツ/きゅうり	麦茶 ★五平もち風	501 kcal	
					牛乳	たんぱく質 18.1 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 2.8 g	

★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6年 1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		エネルギー	たんぱく質
木	18 麦ごはん 豚汁 鯖の煮付け お浸し 果物(みかん)	精白米/押し麦/さといも/糸こんにやく/薄力粉/強力粉/無塩バター/グラニュー糖	牛乳/豚小間/削り節(マルモト)/まさば/手もみ造り本かつお節/★たまご	にんじん/だいこん/はくさい/ねぎ/ごぼう/しょうが/キャベツ/ほうれんそう/ブロッコリー/もやし/みかん(普通、生)	牛乳	505 kcal	
					牛乳	たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.4 g	
金	19 ふりかけごはん 味噌汁 れんこんバーグ リボンサラダ 果物(オレンジ)	精白米/薄力粉/三温糖/サラダ油/マカロニ(7丸7丸)/とうもろこし缶詰(ホム)/食パン/三温糖	牛乳/油揚げ/削り節(マルモト)/鶏若鶏肉ひき肉/ハム(無添加)/ベーコン	だいこん/長ねぎ/れんこん/玉葱/にんじん/きゅうり/パレンシアオレンジ/ピーマン	牛乳 ★ピザトースト	518 kcal	
					牛乳	たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.9 g	
土	20 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(昭和)/メープルシロップ	牛乳/豚ロース(しょうが焼き用)/油揚げ/削り節(マルモト)/まぐろ缶詰(油漬/フライ)	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 ★ホットケーキ	507 kcal	
					牛乳	たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.0 g	
月	22 ちゃんぽん麺 シュウマイ ごまマヨ和え 果物(みかん)	中華めん(ゆで)/三温糖/かたくり粉/しゅうまいの皮/ごま(いり)/バイシートのさつまいも/三温糖/有塩バター/黒ごま(いり)	牛乳/豚小間/なると/★ローリいかに豚ひき肉/生クリーム	にんじん/玉葱/りよく/とうもろこし/キャベツ/しょうが/きゅうり/ブロッコリー/みかん(普通、生)	牛乳 ★スイートポテトパイ	515 kcal	
					牛乳	たんぱく質 21.0 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 1.7 g	
火	23 ひじきご飯 なめこの味噌汁 ひれカツ キャベツ・ブロッコリー 果物(バナナ)	精白米/サラダ油/三温糖/薄力粉/パン粉(乾燥)/★マリーゼスケット/グラニュー糖	牛乳/干ひじき(アヲシ釜、乾)/鶏若鶏肉ひき肉/油揚げ/絹ごし豆腐/削り節(マルモト)/豚ひれ/クリームチーズ/ブルガリアヨーグルト/生クリーム/ザラメ	にんじん/なめこ/長ねぎ/キャベツ/ブロッコリー/バナナ/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	483 kcal	
					牛乳	たんぱく質 22.4 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.8 g	
水	24 親子丼 味噌汁 二色豆サラダ 果物(いよかん)	精白米/三温糖/じゃがいも/インスタントマカロニ	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)/★大豆(国産、ゆで)/ハム(無添加)/ウィンナー(無添加)	玉葱/根みつば/むきえだまめ(冷凍)/にんじん/きゅうり/キャベツ/いよかん	牛乳 ★マカロニケチャップ	517 kcal	
					牛乳	たんぱく質 22.7 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.3 g	
木	25 カレーライス キャベツスープ 梅ドレッシングサラダ ヨーグルト(いちご)	精白米/じゃがいも/サラダ油/三温糖/グラニュー糖/ホットケーキmix(森永)	牛乳/豚小間/ベーコン(無添加)/ツナ/フレッシュト/明治ブルガリアヨーグルト/★たまご	玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり/紀州梅 B/りんご	牛乳 ★りんごのパウンドケーキ	514 kcal	
					牛乳	たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 2.5 g	
金	26 納豆ご飯 根菜汁 さわらの塩麹焼き スタップ!のバター煮 果物(デコポン)	精白米/じゃがいも/サラダ油/三温糖/有塩バター/コンフラワー/フルーツグラノーラ/マシュマロ/無塩バター	牛乳/★挽きわり納豆(冷凍)/木綿豆腐/油揚げ/削り節(マルモト)/さわら(生)/ベーコン(無添加)	にんじん/だいこん/はくさい/ごぼう/しょうが/スナップえんどう/玉葱/デコポン	麦茶 ★マシュマロおこし	516 kcal	
					牛乳	たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.2 g	
土	27 ツナピラフ 舞茸スープ ハムと野菜のサラダ ミルクプリン	精白米/サラダ油/三温糖/ごま油/ドックパン	牛乳/まぐろ缶詰(油漬/フライ)/ベーコン(無添加)/ハム(無添加)/白いミルクプリン(乳)/ウィンナー(無添加)	玉葱/まいたけ/きゅうり/キャベツ/にんじん	牛乳 ★ホットドッグ	529 kcal	
					牛乳	たんぱく質 17.0 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.5 g	
月	29 クロワッサン ミネストローネ タンドリーチキン れんこんサラダ 果物(オレンジ)	クロワッサン/じゃがいも/インスタントマカロニ/ごま(いり)/精白米	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/カニカマ卵なし/★揚げ玉	キャベツ/にんじん/玉葱/トマト缶詰(ダイス)/トマトピューレ/おろしにんにく(チューブ)/れんこん/きゅうり/パレンシアオレンジ/こねぎ	麦茶 ★たぬきむすび	517 kcal	
					牛乳	たんぱく質 19.8 g 脂 質 24.9 g 食塩相当量 2.5 g	
火	30 菜飯 生姜のぼかほかみそ汁 里芋コロッケ ささみのあえもの 果物(バナナ)	精白米/じゃがいも/さといも/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/ごま油/三温糖/ごま(いり)/ホットケーキmix(森永)/有塩バター/グラニュー糖	牛乳/菜飯の素(三島)/★たまご/★揚げ玉/削り節(マルモト)/豚ひき肉/鶏若鶏肉ささ身	まいたけ/はくさい/葉ねぎ/しょうが/玉葱/ほうれんそう/にんじん/バナナ	牛乳 ★焼きチュロス	507 kcal	
					牛乳	たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.4 g	
水	31 ごはん すいとん汁 ぶりの味噌焼き ブロッコリーのおかか和え 果物(デコポン)	精白米/薄力粉/小町麩/無塩バター/グラニュー糖	牛乳/豚小間/削り節(マルモト)/ぶり(切り身)/手もみ造り本かつお節	玉葱/ほうれんそう/だいこん/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/はくさい/ブロッコリー/デコポン	牛乳 ★お麩ラスク	515 kcal	
					牛乳	たんぱく質 26.7 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 1.6 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 512 kcal	たんぱく質 21.0 g
	脂 質 19.5 g	食塩相当量 2.1 g