

令和5年 12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 金	スティックパン ポークトマトスープ マカロニグラタン コールスローサラダ 果物(バナナ)	スティックパン/じゃがいも/三温糖/インスタントマカロニ/有塩バター/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/精白米	牛乳/豚小間/鶏小間/粉チーズ/ハム(無添加)/ツナフレークレトルト	玉葱/にんじん/トマト缶詰(ダイス)/スイートコーン(加熱、冷凍、ゆで)/ブロッコリー/キャベツ/レッドキャベツ/きゅうり/バナナ	麦茶 ☆ツナ味噌おにぎり	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 2.4 g
		牛乳				
2 土	スパゲティーナポリタン 若布スープ コーンサラダ ゼリー	スパゲティ/サラダ油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/三温糖/ごま油/オレンジゼリー/塩せんべい/★ハードビスケット	ウイニー/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/ハム(無添加)/牛乳100ml	あんぱんまんりんご/にんじん/青ピーマン/玉葱/ねぎ/きゅうり/キャベツ	牛乳 せんべい、クッキー	エネルギー 483 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 10.4 g 食塩相当 1.9 g
		牛乳				
4 月	ゆかりごはん 味噌汁 かじきの酢豚風 ひじきサラダ 果物(みかん)	精白米/かたくり粉/じゃがいも/サラダ油/三温糖/ごま油/ホットケーキmix(昭和)/無塩バター/白すり胡麻	牛乳/油揚げ/削り節(マルモト)/まかじき(ブツ)/干ひじき(スライス、乾)	ゆかり/だいこん/玉葱/にんじん/青ピーマン/こまつな/みかん(普通、生)/ほうれんそう	牛乳 ☆ポパイ棒	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 2.2 g
		牛乳				
5 火	炊き込みごはん 味噌汁 蓮根つくね 粉ふき芋 ブロッコリー 果物(オレンジ)	精白米/サラダ油/三温糖/かたくり粉/じゃがいも/有塩バター/パイシート/カスタードクリーム	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/油揚げ/削り節(マルモト)/★たまご	にんじん/こまつな/玉葱/れんこん/しょうが/ブロッコリー/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 530 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 24.1 g 食塩相当 2.0 g
		牛乳				
6 水	コッペパン ポトフ風スープ ポークビーンズ ハムサラダ 果物(りんご)	コッペパン(大)/いちごジャム/★マーガリン/じゃがいも/三温糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/精白米	のむのむ ヨーグルト/ウィンナー(無添加)/豚小間/★大豆(国産、ゆで)/ハム(無添加)/甘塩ざけ(ブツ)/若布ごはんの素	はくさい/玉葱/にんじん/だいこん/セロリ/トマトピューレ/ブロッコリー/きゅうり/キャベツ/りんご	麦茶 ☆鮭若布おにぎり	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.0 g 食塩相当 2.9 g
		牛乳				
7 木	ごまごはん 味噌汁 チーズはんぺんフライ ほうれん草の白和え風 果物(バナナ)	精白米/ごま塩/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/ごま(いり)/三温糖/お好み焼き粉/とうもろこし缶詰(ホ-ル)	牛乳/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/削り節(マルモト)/★はんぺんちり/しほり豆腐/ツナフレークレトルト/★たまご/豚ひき肉/おあひり/手もぎ	りょくとうもやし/玉葱/ほうれんそう/バナナ/キャベツ/長ねぎ	牛乳 ☆お好み焼き	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.7 g 食塩相当 1.7 g
		牛乳				
8 金	カレーうどん 鶏の塩麴焼き 青菜のマヨ和え 果物(オレンジ)	うどん(ゆで・玉)/サラダ油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/じゃがいも/三温糖/薄力粉	牛乳/鶏小間/削り節(マルモト)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/焼き竹輪	にんじん/玉葱/ほうれんそう/こまつな/パレンシアオレンジ	牛乳 ☆味噌ポテト	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 23.0 g 食塩相当 2.7 g
		牛乳				
9 土	ハッシュドポーク キャベツスープ ツナサラダ 果物(みかん)	精白米/三温糖/サラダ油/インスタントマカロニ/三温糖	豚小間/ホ-コン(無添加)/まぐろ缶詰(油漬、フルクライト)/牛乳/★きな粉(大豆)	ぶどうストレートジュース/玉葱/ぶなしめじ/キャベツ/にんじん/きゅうり/みかん(普通、生)	牛乳 ☆マカロニきな粉	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 2.0 g
		牛乳				
11 月	ごはん 味噌汁 あんかけ卵焼き 切干大根の煮物 果物(みかん)	精白米/三温糖/かたくり粉/さつまいも/日本ぐり(甘露煮)/無塩バター/コーンフレーク	牛乳/油揚げ/削り節(マルモト)/★たまご/豚小間/さつまいも/削り節(卵なし)/生クリーム	長ねぎ/玉葱/にんじん/葉ねぎ/切干しいたけ/いんげん/生しいたけ(菌床栽培、生)/みかん(普通、生)	牛乳 ☆さつまいものコロコロボール	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 2.2 g
		牛乳				
12 火	タコ飯 豚汁 鱈のゆず味噌焼き 青菜の煮びたし 果物(バナナ)	精白米/三温糖/さといも/糸こんにゃく/三温糖/★マリービスケット	牛乳/★たまご/豚小間/削り節(マルモト)/さわら(生)/ちりめんじゃこ/油揚げ/生クリーム	しょうが/にんじん/だいこん/はくさい/ねぎ/ごぼう/ゆず(果皮、生)/こまつな/バナナ	牛乳 ☆ビスケットケーキ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 19.4 g 食塩相当 2.4 g
		牛乳				
13 水	ロールパン グリーンシチュー チキンカツ 千きやべ&ブロッコリー 果物(みかん)	ロールパン/薄力粉/有塩バター/パン粉(乾燥)/サラダ油/マッシュマロ/無塩バター/コーンフレーク/フルーツグラノーラ	豚小間/牛乳/鶏若鶏肉胸(皮なし)	りんご(ストロ-ジュ-ス)/ほうれんそう/玉葱/にんじん/キャベツ/ブロッコリー/みかん(普通、生)	牛乳 ☆マッシュマロおこし	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.9 g 食塩相当 1.5 g
		牛乳				
14 木	焼肉丼 味噌汁 大豆と根菜のきんぴら ゼリー	精白米/小町麦/ごま油/三温糖/オレンジゼリー/無塩バター/三温糖/ホットケーキmix(昭和)	牛乳/豚ロース(スライス)/豚ばら(脂身付)/削り節(マルモト)/★大豆(国産、ゆで)	玉葱/にんじん/万能ねぎ/キャベツ/こまつな/りんご(ストロ-ジュ-ス)	牛乳 ☆マーブルケーキ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.3 g 食塩相当 1.4 g
		牛乳				

令和5年 12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		
15 金	ごはん 味噌汁 豚すき焼き風煮 ごま和え 果物(みかん)	精白米/しらたき/三温糖/白すり胡麻/薄力粉/無塩バター/グラニュー糖/メープルシロップ	牛乳/ひとえぐさ(素干し)/削り節(マルモト)/豚小間/焼き豆腐/のむのむ ヨーグルト	玉葱/はくさい/にんじん/ねぎ/キャベツ/ブロッコリー/もやし/ほうれんそう/みかん(普通、生)	飲むヨーグルト ☆スコーン	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 1.9 g
		牛乳				
16 土	昆布スパゲティ 野菜スープ ブロッコリーとハムのサラダ 果物(バナナ)	スパゲティ/サラダ油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/精白米/三温糖	ツナフレークレトルト/フジッコの塩昆布/ホ-コン(無添加)/ハム(無添加)/鶏若鶏肉ひき肉	パレンシアオレンジ(ストロ-ジュ-ス)/キャベツ/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/おろしにんにく(チューブ)/玉葱/こまつな/ブロッコリー/きゅうり/バナナ	麦茶 ☆そぼろおにぎり	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 2.0 g
		牛乳				
18 月	梅じゃこごはん すいとん入り味噌汁 春巻き チョレギ風サラダ 果物(オレンジ)	精白米/味付き白ごま/薄力粉/春巻きの皮/薄力粉/緑豆はるさめ/かたくり粉/サラダ油/ごま油/さつまいも/三温糖/日本ぐり(甘露煮)	牛乳/ちりめんじゃこ/利久(卵なし)/削り節(マルモト)/豚小間/ハム(無添加)/焼きのり	紀州梅 B/はくさい/にんじん/玉葱/ほうれんそう/りょくとうもやし/たけのこ(ゆで)/にら/キャベツ/きゅうり/パレンシアオレンジ	牛乳 ☆いもきんとん風	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 3.3 g
		牛乳				
19 火	ピビンバ 中華風コーンスープ じゃが芋の味噌炒め 果物(みかん)	精白米/三温糖/ごま油/ごま(いり)/とうもろこし缶詰(クリーム)/かたくり粉/じゃがいも/サラダ油/コッペパン(大)	牛乳/豚ひき肉/★たまご/ホ-コン(無添加)/★きな粉(大豆)	しょうが/ほうれんそう/だいご/玉葱/にんじん/ねぎ/玉葱/青ピーマン/みかん(普通、生)	牛乳 ☆揚げパン	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 2.9 g
		牛乳				
20 水	タンメン 珍珠丸子 きゅうり華風和え 果物(バナナ)	中華めん(ゆで)/三温糖/ごま油/もち米/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/豚小間/豚ひき肉/★たまご/生クリーム	にんじん/玉葱/りょくとうもやし/はくさい/チンゲンツアイ/長ねぎ/たけのこ(ゆで)/しょうが/きゅうり/バナナ	牛乳 ☆マーブルカップケーキ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.8 g 食塩相当 1.5 g
		牛乳				
21 木	ごはん 味噌汁 豚肉のみそ煮 五色なます 果物(りんご)	精白米/三温糖/ごま(いり)	牛乳/木綿豆腐/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)/豚ばら(脂身付)/フランクフルト	なめこ/玉葱/しょうが/だいご/にんじん/きゅうり/こまつな/れんこん/りんご	牛乳 ミニフランクフルト	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 21.8 g 食塩相当 1.9 g
		牛乳				
22 金	ふりかけごはん けんちん汁 鱈の幽庵焼き いとこ煮 果物(バナナ)	精白米/さといも/三温糖/さつまいも/サラダ油/三温糖/黒ごま(いり)	のむのむ ヨーグルト/しほり豆腐/鶏小間/削り節(マルモト)/ぶり(切り身)/あずき(乾)/牛乳	だいご/にんじん/はくさい/葉ねぎ/ゆず(果皮、生)/西洋かぼちゃ/バナナ	牛乳 ☆大学芋	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 11.2 g 食塩相当 1.8 g
		牛乳				
23 土	マーボー丼 若布と玉葱のスープ ナムル 果物(みかん)	精白米/ごま油/三温糖/かたくり粉/ごま(いり)/食パン(8)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)	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/ホ-コン(無添加)/スライスチーズ	りんご(ストロ-ジュ-ス)/葉ねぎ/にら/おろしにんにく(チューブ)/玉葱/ねぎ/にんじん/きゅうり/こまつな/みかん(普通、生)/青ピーマン	牛乳 ☆ピザ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 2.6 g
		牛乳				
25 月	ツナピラフ オニオンスープ チキンコーンフレーク焼き ポテトサラダ 果物(オレンジ)	精白米/有塩バター/★パン粉(生)/コーンフレーク/じゃがいも/★スポンジケーキ	牛乳/ツナフレークレトルト/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/エダムチーズ/ハム(無添加)/のむのむ ヨーグルト/生クリーム/フローズンホイップクリーム	にんじん/玉葱/パセリ/きゅうり/ブロッコリー/パレンシアオレンジ/もも缶(中)/いちご	牛乳 ☆クリスマスケーキ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 22.9 g 食塩相当 1.9 g
		牛乳				
26 火	カレーライス 春雨スープ マカロニサラダ 果物(りんご)	精白米/じゃがいも/サラダ油/緑豆はるさめ/ごま油/インスタントマカロニ/黒糖蒸しパンmix/さつまいも	牛乳/豚小間/ホ-コン(無添加)/ハム(無添加)	玉葱/にんじん/きゅうり/りんご	牛乳 ☆黒糖蒸しパン	エネルギー 494 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 17.9 g 食塩相当 1.9 g
		牛乳				
27 水	スパゲティミートソース 白菜のコンソメスープ ささみサラダ 果物(みかん)	スパゲティ/ごま油/三温糖/ごま(いり)/精白米/三温糖/白ごま(いり)	牛乳/豚ひき肉/ウィンナー(無添加)/鶏若鶏肉さき身/油揚げ(いなり用)	にんじん/玉葱/トマト缶詰(ダイス)/トマトピューレ/はくさい/ブロッコリー/キャベツ/みかん(普通、生)	麦茶 ☆いなり寿司	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 13.9 g 食塩相当 2.1 g
		牛乳				
28 木	他人丼 味噌汁 じゃこと青菜の煮びたし ゼリー	精白米/三温糖/オレンジゼリー/塩せんべい/★ハードビスケット	牛乳/豚小間/豚ばら(脂身付)/★たまご/削り節(マルモト)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/ちりめんじゃこ	玉葱/にんじん/万能ねぎ/キャベツ/こまつな/りんご(ストロ-ジュ-ス)	りんごジュース せんべい、クッキー	エネルギー 531 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 14.5 g 食塩相当 2.0 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 506kcal 脂 質 17.2g	タンパク質 19.8g 食塩相当量 2.1g
--------	----------------------------	---------------------------