

令和6年 3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	ひし形ちらし すまし汁 ぶりの照り焼き ポテトサラダ 果物(はっさく)	精白米/三温糖/三温糖/花ふ/じゃがいも/ホットケーキmix(森永)/いちごジャム(無粉糖)/ひなあられ(関東風)	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/たら(でんぶ)/削り節(マルモト)/ぶり(切り身)/ハム(無添加)/生クリーム	にんじん/ごぼう/生しいたけ(菌床栽培、生)/しょうが/さやいんげん/菜の花(茎葉、生)/長ねぎ/きゅうり/はっさく/いちご	麦茶 ☆お雛様クレープ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 1.9 g
2 土	ウィンナーピラフ コンスープ ブロッコリーサラダ ミルクプリン	精白米/サラダ油/とうもろこし缶詰(カラム)/ホットケーキmix(森永)/無塩バター/三温糖/さつまいも	牛乳/ウィンナー(無添加)/鶏若鶏肉ひき肉/ハム(無添加)/白いミルクプリン(乳)	玉葱/ブロッコリー/きゅうり/キャベツ	牛乳 ☆さつま芋蒸しパン	エネルギー 535 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 1.9 g
4 月	カレーうどん 肉団子の甘辛煮 ちくわのごま和え 果物(デコボン)	うどん(ゆで・玉)/サラダ油/パン粉(乾燥)/三温糖/かたくり粉/白すり胡麻/三温糖/食パン ⑥	牛乳/豚小間/削り節(マルモト)/豚ひき肉/焼き竹輪/ピザ用チーズ	にんじん/玉葱/はくさい/ほうれんそう/しょうが/キャベツ/ブロッコリー/もやし/こまつな/デコボン	牛乳 ☆ピザトースト	エネルギー 508 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 2.7 g
5 火	麦ごはん 味噌汁 肉豆腐 リボンサラダ 果物(苺)	精白米/押し麦/さつまいも/しらたき/三温糖/マカロニ(7分アツい)/とうもろこし缶詰(ホム)/ホットケーキmix(森永)/サラダ油	牛乳/油揚げ/削り節(マルモト)/豚小間/焼き豆腐/ハム(無添加)/★たまご	玉葱/にんじん/はくさい/ねぎ/きゅうり/いちご/りんご(ストロベリー)	りんごジュース ☆手作りドーナツ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.8 g
6 水	納豆ご飯 味噌汁 鶏の塩麹焼き ひじきの和風和え 果物(バナナ)	精白米/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム)/ごま(いり)/スパゲッティ/サラダ油/三温糖	牛乳/★挽きわり納豆(冷凍)/油揚げ/削り節(マルモト)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/干ひじき(スライス、乾)/手もみ造り本かつお節/ハム(無添加)	だいこん/長ねぎ/にんじん/ほうれんそう/バナナ/玉葱/青ピーマン	麦茶 ☆ナポリタン	エネルギー 509 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.5 g
7 木	クロワッサン クリームシチュー 鰯のマリネ 人参グラッセ/ブロッコリー 果物(オレンジ)	クロワッサン/じゃがいも/薄力粉/有塩バター/かたくり粉/サラダ油/三温糖/精白米	牛乳/豚小間/まあじ	玉葱/にんじん/青ピーマン/パプリカ(黄)/パプリカ(赤)/ブロッコリー/パレンシアオレンジ	麦茶 ☆塩むすび	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 2.9 g
8 金	焼きめし トトの中華風スープ シューマイ 春雨サラダ ゼリー	精白米/三温糖/かたくり粉/しゅうまいの皮/普通はるさめ(乾)/ごま(いり)/ごま油/グレープゼリー/食パン(ミニなし)/サラダ油/薄力粉/パン粉	牛乳/焼き豚/カニカマ卵なし/豚ひき肉/ハム(無添加)	こねぎ/トマト缶詰(ダイス)/ほうれんそう/長ねぎ/おろしにんにく(チューブ)/玉葱/しょうが/きゅうり/にんじん/青ピーマン	牛乳 ☆手作りカレーパン	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.4 g
9 土	ハッシュドポーク キャベツスープ さつまいもとコーンのサラダ 果物(バナナ)	精白米/さつまいも/とうもろこし缶詰(ホム)/インスタントマカロニ/三温糖	牛乳/豚小間/ベーコン(無添加)/ハム(無添加)/★きな粉(大豆)	玉葱/ぶなしめじ/キャベツ/ブロッコリー/バナナ	牛乳 ☆マカロニきな粉	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.8 g
11 月	オムすひ オニオンスープ 豆腐ナゲット ごまマヨ和え 果物(苺)	精白米/サラダ油/有塩バター/かたくり粉/三温糖/ごま(いり)/★マリービスケット/グラニュー糖	牛乳/ウィンナー(無添加)/★たまご/絹ごし豆腐/鶏若鶏肉ひき肉/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	にんじん/玉葱/キャベツ/きゅうり/ブロッコリー/いちご/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 509 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 26.2 g 食塩相当量 3.3 g
12 火	ゆかりごはん 味噌汁 名古屋チキン ブロッコリー マッシュポテト 果物(バナナ)	精白米/三温糖/薄力粉/ごま(いり)/じゃがいも/有塩バター/蒸し中華めん	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)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/豚小間	ゆかり/おろしにんにく(チューブ)/ブロッコリー/バナナ/キャベツ/にんじん/玉葱	牛乳 ☆焼きそば	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.8 g
13 水	スパゲティミートソース コーンチャウダー 青菜とわかめのサラダ 果物(きよみ)	スパゲッティ/とうもろこし缶詰(カラム)/三温糖/精白米/三温糖/白ごま(いり)	牛乳/豚ひき肉/鶏小間/カニカマ卵なし/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/こまつな/きゅうり/きよみオレンジ	麦茶 ☆いなり寿司	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g
14 木	ふりかけごはん すいとん汁 レバーの竜田揚げ マカロニサラダ 果物(はっさく)	精白米/薄力粉/かたくり粉/サラダ油/インスタントマカロニ/小町麴/無塩バター/グラニュー糖	牛乳/豚小間/削り節(マルモト)/豚レバー/ハム(無添加)	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/しょうが/きゅうり/はっさく	牛乳 ☆お麩ラスク	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.5 g

☆は手作りおやつです。  
★はゆり組リクエストメニューです。  
食材の都合で献立を変更する場合があります。

令和6年 3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 焼きそば 肉じゃが 果物(オレンジ)	精白米/じゃがいも/しらたき/三温糖	牛乳/ひとえぎ(素干し)/削り節(マルモト)/甘塩鮭/豚小間/いんげんまめ/のむのむ ヨーグルト/フランクフルト(無添加)	玉葱/にんじん/パレンシアオレンジ	飲むヨーグルト フランクフルト	エネルギー 489 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.5 g
16 土	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/食パン ⑥/有塩バター/グラニュー糖	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(油漬フレーク)	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 ☆シュガートースト	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.0 g
18 月	ごまごはん なめこの味噌汁 さわらの西京焼き お浸し 果物(はっさく)	精白米/ごま塩/三温糖/マシュマロ/無塩バター/コンフレク/フルーツグラノーラ	牛乳/絹ごし豆腐/削り節(マルモト)/さわら(生)/手もみ造り本かつお節	なめこ/長ねぎ/ほうれんそう/キャベツ/にんじん/ブロッコリー/もやし/はっさく	牛乳 ☆マシュマロおこし	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.2 g
19 火	みそラーメン 揚げ餃子 きゅうり華風和え 果物(バナナ)	中華めん(ゆで)/とうもろこし缶詰(ホム)/ぎょうざの皮/サラダ油/三温糖/ごま油/パイシート/さつまいも/有塩バター/黒ごま(いり)	牛乳/焼き豚/豚ひき肉/生クリーム	りよくとうもろやし/のらぼう/長ねぎ/キャベツ/にら/玉葱/しょうが/きゅうり/バナナ	牛乳 ☆スイートポテトパイ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 1.7 g
21 木	スティックパン ポトフ風スープ ポークビーンズ シーザーサラダ ヨーグルト	スティックパン/じゃがいも/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム)/精白米	牛乳/ウィンナー(無添加)/豚小間/★大豆(国産、ゆで)/サラダチーズ/おなかにおいしいヨーグルト	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/キャベツ/きゅうり	麦茶 ☆五平もち風	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 3.1 g
22 金	鮭若布ごはん 味噌汁 鶏唐揚げ フライドポテト ブロッコリー 果物(きよみ)	精白米/かたくり粉/サラダ油/フライドポテト/★スポンジケーキ	牛乳/甘塩鮭/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)/あおのり/生クリーム/ローズマリークリーム	キャベツ/玉葱/ブロッコリー/きよみオレンジ/もも缶(中)/いちご	麦茶 ☆ショートケーキ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 24.7 g 食塩相当量 1.5 g
23 土	マーボー丼 若布と玉葱のスープ ナムル プリン	精白米/ごま油/三温糖/かたくり粉/ごま(いり)/★とろけるプリン(乳・卵・大)/じゃがいも/有塩バター	牛乳/しぼり豆腐/豚ひき肉/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/カニカマ卵なし/あおのり	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	牛乳 ☆粉ふき芋	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 2.1 g
25 月	カレーライス 春雨スープ イカと野菜のサラダ 果物(バナナ)	精白米/じゃがいも/サラダ油/普通はるさめ(乾)/三温糖/コッペパン(大)	牛乳/豚小間/ベーコン(無添加)/いかくん製/★きな粉(大豆)	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/バナナ	牛乳 ☆揚げパン	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.8 g
26 火	親子丼 味噌汁 青菜とコーンの和え物 ミルクプリン	精白米/三温糖/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホム)/ホットケーキmix(森永)/有塩バター/グラニュー糖	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/豚小間/削り節(マルモト)/★たまご/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/焼き竹輪/白いミルクプリン(乳)	玉葱/根みつば/ほうれんそう/こまつな/にんじん	牛乳 ☆焼きチュロス	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 2.0 g
27 水	ジャムサンド ミネストローネ マカロニグラタン わかめときゅうりのサラダ 果物(甘夏)	食パン ⑥/いちごジャム/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/三温糖/ごま油	牛乳/ベーコン(無添加)/鶏小間/エダムチーズ/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/カニカマ卵なし/豚ひき肉	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/スイートコーン(冷凍、ゆで)/ブロッコリー/きゅうり/なつめかん/たけのこ(ゆで)/ね	麦茶 ☆肉まん	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 2.5 g
28 木	五分つき米 豚汁 鯖のみそ煮 昆布の和え物 果物(苺)	水稲穀粒(半つき米)/さといも/糸こんにゃく/三温糖/ごま油/さつまいも/サラダ油/黒ごま(いり)	牛乳/豚小間/削り節(マルモト)/まさば/フジッコの塩昆布	にんじん/だいこん/はくさい/ねぎ/ごぼう/しょうが/ほうれんそう/キャベツ/きゅうり/いちご	牛乳 ☆大学芋	エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.0 g
29 金	菜飯 味噌汁 チキン南蛮 のらぼうの磯和え 果物(オレンジ)	精白米/かたくり粉/サラダ油/三温糖/★ハードビスケット/三温糖	牛乳/菜飯の素(三鳥)/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)/★たまご/焼きのり/生クリーム	生しいたけ/玉葱/のらぼう/にんじん/パレンシアオレンジ	麦茶 ☆ビスケットケーキ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 26.1 g 食塩相当量 1.5 g
30 土	ツナと昆布の塩味がけ 野菜スープ ブロッコリーとハムのサラダ 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)/精白米/三温糖	牛乳/ツナフレークレルト/フジッコの塩昆布/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/鶏若鶏肉ひき肉	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/しょうが	麦茶 ☆そぼろおにぎり	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.2 g
					月平均栄養価	エネルギー 512 kcal 脂 質 20.0 g たんぱく質 20.6 g 食塩相当量 2.2 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)