

令和6年 4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 月	ジャムサンド 若布スープ ポークビーンズ マカロニサラダ 果物(バナナ)	食パン/ジャム/じゃがいも/三温糖/インスタントマカロニ/精白米	牛乳/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/豚小間/大豆(国産、ゆで)/ハム(無添加)/ツナフレークレトルト	玉葱/ねぎ/にんじん/トマト缶詰(ホール)/トマトピューレ/きゅうり/バナナ/なめたけ瓶詰め	麦茶 ☆なめたけおにぎり	エネルギー 439 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 2.2 g
		精白米/かたくり粉/サラダ油/じゃがいも/三温糖/ごま油/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/ひとえぐさ(素干し)/削り節(マルモト)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/カニカマ卵なし	玉葱/しょうが/さやいんげん/たけのこ(ゆで)/にんじん/だいこん/ブロッコリー/もやし/きゅうり/バレンシアオレンジ	牛乳 ☆マシュマロおこし	エネルギー 494 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.2 g
2 火	ごはん 味噌汁 鶏の甘酢炒め 中華和え 果物(オレンジ)	精白米/かたくり粉/サラダ油/じゃがいも/三温糖/ごま油/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/ひとえぐさ(素干し)/削り節(マルモト)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/カニカマ卵なし	玉葱/しょうが/さやいんげん/たけのこ(ゆで)/にんじん/だいこん/ブロッコリー/もやし/きゅうり/バレンシアオレンジ	牛乳 ☆おやき	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.7 g
		中華めん(ゆで)/三温糖/しゅうまいの皮/ごま(いり)/ごま油/三温糖/ホットケーキmix(昭和)/無塩バター/グラニュー糖	牛乳/豚小間/豚ひき肉/カニカマ卵なし/きざみのり/のむのむ ヨーグルト/★たまご	にんじん/玉葱/りょくとうもろこし/キャベツ/ほうれんそう/しょうが/きゅうり/こまつな/なつみかん/バナナ/レモン(果汁、生)	飲むヨーグルト ☆バナナパウンドケーキ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.6 g
3 水	ふりかけごはん 味噌汁 あんかけ卵焼き のらぼうの和え物 果物(きよみ)	精白米/三温糖/かたくり粉/ごま油/ごま(いり)/薄力粉/三温糖/サラダ油	牛乳/油揚げ/削り節(マルモト)/★たまご/鶏若鶏肉ひき肉/鶏若鶏肉ささ身/あずき(乾)	だいこん/長ねぎ/玉葱/にんじん/のらぼう/キャベツ/きよみオレンジ	牛乳 ☆おやき	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.7 g
		タンメン シューマイ ナムル 果物(甘夏)	中華めん(ゆで)/三温糖/しゅうまいの皮/ごま(いり)/ごま油/三温糖/ホットケーキmix(昭和)/無塩バター/グラニュー糖	牛乳/豚小間/豚ひき肉/カニカマ卵なし/きざみのり/のむのむ ヨーグルト/★たまご	飲むヨーグルト ☆バナナパウンドケーキ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.6 g
4 木	ごはん 味噌汁 さわらの西京焼き 肉じゃが 果物(きよみ)	精白米/じゃがいも/しらたき/三温糖/コッペパン(大)/サラダ油/三温糖	牛乳/油揚げ/削り節(マルモト)/さわら(生)/豚小間/きな粉(大豆)	のらぼう/玉葱/にんじん/きよみオレンジ	牛乳 ☆揚げパン	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.6 g
		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	牛乳/豚小間/ベーコン(無添加)/カニカマ卵なし	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
5 金	若布ご飯 りんごジュース 鶏唐揚げ マッシュポテト 果物(バナナ)	精白米/かたくり粉/サラダ油/じゃがいも/有塩バター/ホットケーキmix(森永)	牛乳/若布ごはんの素/鶏若鶏肉モモ(皮付き)	あんぱんまんりんご/ブロッコリー/バナナ/にんじん	牛乳 ☆人参蒸しパン	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 0.9 g
		カレーライス 白菜とベーコンのスープ イカと野菜のサラダ ヨーグルト	精白米/じゃがいも/サラダ油/ごま油/三温糖/パイシート	牛乳/豚小間/ベーコン(無添加)/いかくん製/おなかにおいしいヨーグルト/ウィンナー(無添加)	玉葱/にんじん/はくさい/きゅうり/キャベツ/トマト	麦茶 ☆ウインナーパイ
6 土	若布ご飯 りんごジュース 鶏唐揚げ マッシュポテト 果物(バナナ)	精白米/かたくり粉/サラダ油/じゃがいも/有塩バター/ホットケーキmix(森永)	牛乳/若布ごはんの素/鶏若鶏肉モモ(皮付き)	あんぱんまんりんご/ブロッコリー/バナナ/にんじん	牛乳 ☆人参蒸しパン	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 0.9 g
		スパゲティミートソース オニオンスープ かぼちゃサラダ 果物(甘夏)	スパゲティ/サラダ油/有塩バター/精白米/三温糖	牛乳/豚ひき肉/ハム(無添加)/油揚げ(いなり用)	にんじん/玉葱/トマト缶詰(ホール)/トマトピューレ/西洋かぼちゃ/きゅうり/なつみかん	麦茶 ☆いなり寿司
7 日	中華丼 コーンとひき肉のスープ もやしの中華サラダ 果物(バナナ)	精白米/ごま油/かたくり粉/とうもろこし缶詰(クリーム)/ごま(いり)/三温糖/ホットケーキmix(昭和)/無塩バター/白すり胡麻	牛乳/豚小間/ロールいか/鶏若鶏肉ひき肉/カニカマ卵なし	はくさい/にんじん/たけのこ(ゆで)/玉葱/ブロッコリー/もやし/こまつな/きゅうり/バナナ/ほうれんそう	牛乳 ☆ポパイ棒	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.8 g
		ひじきご飯 味噌汁 鯖のみそ煮 塩昆布キャベツ 果物(オレンジ)	精白米/三温糖/じゃがいも/ごま油/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/干ひじき(アサヒ/釜、乾)/鶏若鶏肉ひき肉/油揚げ/削り節(マルモト)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/まさば/フジッコの塩昆布/★たまご/生クリーム	にんじん/しょうが/キャベツ/きゅうり/バレンシアオレンジ	牛乳 ☆メープルカッパケーキ
8 月	和風スパゲティ 小松菜スープ ツナサラダ プリン	スパゲティ/サラダ油/三温糖/★カスタードプリン(乳・卵/さつまいも)	牛乳/ベーコン(無添加)/きざみのり/豚小間/ツナフレークレトルト	にんじん/玉葱/ほんしめじ/えのきたけ/こまつな/きゅうり/キャベツ	牛乳 ☆ふかしも	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.1 g
		鶏の照り焼き丼 なめこ汁 ごま和え 果物(甘夏)	精白米/ごま(いり)/三温糖/インスタントマカロニ/三温糖	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/絹ごし豆腐/削り節(マルモト)/ちりめんじゃこ/きな粉(大豆)	葉ねぎ/なめこ/ブロッコリー/もやし/にんじん/キャベツ/こまつな/なつみかん	牛乳 ☆マカロニきな粉

令和6年 4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 火	磯うどん かき揚げ 野菜とツナの梅肉和え 果物(きよみ)	うどん(ゆで・玉)/三温糖/薄力粉/サラダ油/プチパン	牛乳/削り節(マルモト)/豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/焼き竹輪/しらす干し/さくらえび(素干し)/ツナフレークレトルト/★たまご	にんじん/玉葱/ねぎ/アスパラガス/きゅうり/キャベツ/紀州梅 B/きよみオレンジ	牛乳 ☆たまごロール	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.3 g
		麦ごはん 味噌汁 ブルコギ風 チョレギサラダ 果物(バナナ)	精白米/押し麦/三温糖/ごま油/薄力粉/無塩バター/グラニュー糖/メープルシロップ	牛乳/削り節(マルモト)/豚小間/ハム(無添加)/焼きのり/韓国のり/のむのむ ヨーグルト	えのきたけ/ほんしめじ/こまつな/玉葱/にんじん/にら/しょうが/キャベツ/きゅうり/バナナ	飲むヨーグルト ☆スコーン
17 水	ごまごはん 味噌汁 魚の梅肉ソース 春雨のあえもの 果物(オレンジ)	精白米/ごま塩/かたくり粉/ごま油/ごま(いり)/薄力粉/三温糖/サラダ油	牛乳/絹ごし豆腐/削り節(マルモト)/まかじき(ブツ)/ハム(無添加)/エダムチーズ/ハム(無添加)	豆腐/しょうが/紀州梅 B/そらめめ/きゅうり/にんじん/バレンシアオレンジ	牛乳 ☆クレセントロール	エネルギー 519 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 3.4 g
		ハンバーガー 卵スープ 豆サラダ ヨーグルト	バーガーパン/パン粉(乾燥)/三温糖/じゃがいも/精白米/味付き白ごま	牛乳/豚ひき肉/★たまご/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/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/しらす干し	玉葱/葉ねぎ/にんじん/きゅうり	麦茶 ☆しらすおにぎり
18 木	焼肉丼 味噌汁 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(ホール)/ホットケーキmix(森永)/無塩バター/三温糖	牛乳/豚小間/油揚げ/削り節(マルモト)/ハム(無添加)	しょうが/玉葱/にら/こまつな/ブロッコリー/きゅうり/キャベツ/バナナ	牛乳 ☆蒸しパン	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 2.1 g
		ゆかりごはん けんちん汁 焼きさけ 切干大根の煮物 果物(甘夏)	精白米/さといも/三温糖/じゃがいも/サラダ油/薄力粉	牛乳/鶏小間/削り節(マルモト)/甘塩鮭/さつま揚げ(卵なし)	ゆかり/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/切干しいたけ/なつみかん	牛乳 ☆味噌ポテト
19 金	スティックパン トマトスープ マカロニグラタン ブロッコリーとツナのサラダ 果物(バナナ)	スティックパン/インスタントマカロニ/有塩バター/薄力粉/パン粉(乾燥)/とうもろこし缶詰(ホール)/三温糖/ごま油/蒸し中華めん/サラダ油	牛乳/ベーコン(無添加)/鶏小間/エダムチーズ/ツナフレークレトルト/豚小間	トマト缶詰(ダイス)/キャベツ/玉葱/ブロッコリー/きゅうり/バナナ/にんじん/りょくとうもやし	牛乳 ☆焼きそば	エネルギー 454 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 2.5 g
		たけのご飯 味噌汁 ひれカツ りпонサラダ 果物(ジュシー)	精白米/三温糖/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/マカロニ(フルフル)/とうもろこし缶詰(ホール)/三温糖/ごま油/蒸し中華めん/サラダ油	牛乳/油揚げ/削り節(マルモト)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/豚小間/ハム(無添加)/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/ローズマリー/クリーム	たけのこ/にんじん/むきえだまめ(冷凍)/キャベツ/玉葱/きゅうり/ジュシー/フルツ/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
20 土	味噌煮込みうどん チキンナゲット 干草和え 果物(オレンジ)	うどん(ゆで・玉)/サラダ油/三温糖/ごま(いり)/さつまいも/三温糖/有塩バター	牛乳/削り節(マルモト)/豚小間/★たまご/油揚げ/生クリーム	にんじん/玉葱/こまつな/ねぎ/ほうれんそう/キャベツ/ブロッコリー/もやし/バレンシアオレンジ	牛乳 ☆スイートポテト	エネルギー 483 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.7 g
		親子丼 味噌汁 小松菜の煮びたし 果物(ジュシー)	精白米/三温糖/お好み焼き粉/とうもろこし缶詰(ホール)	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/鶏小間/削り節(マルモト)/★たまご/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/油揚げ/ちりめんじゃこ/豚ひき肉/あおのり/手もみ造り本かつお節	玉葱/根みつば/まいたけ/こまつな/にんじん/ジュシー/フルツ/キャベツ/長ねぎ	牛乳 ☆お好み焼き
21 日	トマト豆乳スパ チキンスープ コーンサラダ 果物(バナナ)	スパゲティ/とうもろこし缶詰(ホール)/精白米/三温糖	牛乳/まぐろ缶詰(油漬)/レタス/調整豆乳/鶏小間/ハム(無添加)/鶏若鶏肉ひき肉	にんじん/玉葱/きゅうり/キャベツ/バナナ	麦茶 ☆そぼろおにぎり	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.8 g
		コッペパン ジュリエンスープ ほうれん草とチーズのオムレツ コールスローサラダ 果物(オレンジ)	コッペパン(大)/ジャム/サラスパ/とうもろこし缶詰(ホール)/サラダ油/三温糖/薄力粉/強力粉/無塩バター/グラニュー糖	牛乳/ベーコン(無添加)/★たまご/生クリーム/サラダチーズ	にんじん/だいこん/玉葱/セロリ/ほうれんそう/キャベツ/きゅうり/バレンシアオレンジ	牛乳 ☆ビスコッティー

(★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 500kcal	タンパク質 20.7g
	脂 質 18.8g	食塩相当量 2.2g