

令和7年 7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 ／ 火	麦ごはん 味噌汁 ブルコギ風 チョレギサラダ 果物（メロン）	精白米／押し麦／ごま油 ／じゃがいも／サラダ油 ／ぎょうざの皮	牛乳／油揚げ／削り節 （マルモト）／豚小間／ 豚ばら（脂身付）／豚ロース （スライス）／ハム（無 添加）／韓国のり／ペー コン（無添加）	こまつな／玉葱／にんじ ん／にら／キャベツ／ きゅうり／メロン（露地）	牛乳 ☆インドサモサ	エネルギー 490 kcal	たんぱく質 20.7 g
						脂 質 22.9 g	
2 ／ 水	ミルクロール ジュリエンスープ タンドリーチキン カミカミサラダ 果物（バナナ）	ミルクロール／じゃがい も／サラスパ／ごま油／ マシュマロ／無塩バター ／コーンフレーク／フ ルーツグラノーラ	牛乳／ペーコン（無添加） ／鶏若鶏肉モモ（皮付き） ／ブルガリアヨーグルト ／いかくん製	にんじん／玉葱／キャベ ツ／セロリー／パセリ／ おろしにんにく（チュー ブ／きゅうり／だいこん ／バナナ／りんご（ストレ ットジュース）	りんごジュース ☆マシュマロおこし	エネルギー 487 kcal	たんぱく質 16.4 g
						脂 質 18.7 g	
3 ／ 木	ごはん 味噌汁 焼き 肉じゃが 果物（オレンジ）	精白米／じゃがいも／糸 こんにゃく／三温糖	牛乳／木綿豆腐／削り節 （マルモト）／甘塩鮭／ 豚小間／いんげんまめ／ フランクフルト（無添 加）	なめこ／葉ねぎ／玉葱／ にんじん／パレンシアオ レンジ	牛乳 フランクフルト	エネルギー 476 kcal	たんぱく質 26.2 g
						脂 質 18.7 g	
4 ／ 金	冷やしたぬきうどん 枝豆がんも ささみのみそマヨネーズ和え 果物（バナナ）	うどん（ゆで・玉）／三温 糖／★揚げ玉／かたくり 粉／サラダ油／ごま（い り）／薄力粉／無塩バ ター	牛乳／削り節（マルモ ト）／日高昆布／なると ／しほり豆腐／鶏若鶏肉 ひき肉／鶏若鶏肉ささ身 ／のむのむ ヨーグルト ／エダムチーズ／ハム （無添加）	ほうれんそう／むきえだ まめ（冷凍）／スイートコー ン（冷凍、ゆで）／にんじ ん／玉葱／しょうが／ご ぼう／きゅうり／バナナ	飲むヨーグルト ☆クレセントロール	エネルギー 518 kcal	たんぱく質 22.0 g
						脂 質 19.5 g	
5 ／ 土	ハヤシライス 若布と玉葱スープ ツナサラダ ゼリー	精白米／じゃがいも／サ ラダ油／三温糖／グレー プゼリー／アパシマのソ フトせんべい／★マリー ビスケット	牛乳／豚小間／湯通し塩 蔵わかめ（塩抜き）／ツナ フレークレトルト／牛乳 100ml	にんじん／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 516 kcal	たんぱく質 17.9 g
						脂 質 17.0 g	
7 ／ 月	『セタランテ』 ドライカレー オクラスープ 鶏唐揚げ 星マカロニサラダ	精白米／サラダ油／サラス パ／かたくり粉／マカ ロニ・スパゲッティ／氷 糖みつ	牛乳／豚ひき肉／スライ スチーズ／ペーコン（無添 加）／削り節（マルモ ト）／鶏若鶏肉モモ（皮 付き）／ハム（無添加） ／白いミルクプリン （乳）／カップゼリーの （乳）	玉葱／にんじん／青ピー マン／おろしにんにく （チューブ／しょうが／ 刻みオクラ（冷凍）／赤 ピーマン／きゅうり	麦茶 ☆天の川ゼリー	エネルギー 551 kcal	たんぱく質 20.5 g
						脂 質 24.8 g	
8 ／ 火	五分づき米 中華風コーンスープ 回鍋肉 大根と春雨のサラダ 果物（バナナ）	水稲穀粒（半つき米）／と うもろこし缶詰（クリーム） ／かたくり粉／三温糖／ご ま油／緑豆はるさめ／三 温糖／サラダ油／インス タントマカロニ	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／ 豚小間／焼き豚／きな粉 （大豆）	ねぎ／キャベツ／にんじ ん／玉葱／長ねぎ／青 ピーマン／おろしにんに く（チューブ／だいこん ／きゅうり／バナナ	牛乳 ☆マカロニきな粉	エネルギー 506 kcal	たんぱく質 19.8 g
						脂 質 14.1 g	
9 ／ 水	親子丼 味噌汁 ごまドレッシングサラダ 果物（メロン）	精白米／三温糖／とうも ろこし缶詰（クリーム）／白 すり胡麻／サラダ油／じゃ がいも／薄力粉	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／ 鶏小間／削り節（マルモ ト）／★たまご	玉葱／根みつば／まい たけ／豆苗／ブロッコリー ／キャベツ／きゅうり／ にんじん／メロン（露地）	牛乳 ☆味噌ポテト	エネルギー 512 kcal	たんぱく質 21.3 g
						脂 質 18.0 g	
10 ／ 木	ジャムサンド トマトスープ チキンコーンフレーク焼き かぼちゃサラダ 果物（バナナ）	食パン ⑧／いちごジャ ム／★パン粉（生）／コー ンフレーク／精白米	牛乳／ペーコン（無添加） ／鶏若鶏肉モモ（皮付き） ／粉チーズ／ハム（無添 加）／フジッコの塩昆布	トマト／キャベツ／玉葱 ／西洋かぼちゃ／にんじ ん／きゅうり／バナナ	麦茶 ☆昆布おにぎり	エネルギー 442 kcal	たんぱく質 14.2 g
						脂 質 17.1 g	
11 ／ 金	ミートなすスパゲティー 冷製ポターージュ コールスローサラダ 果物（すいか）	スパゲッティ／サラダ油 ／とうもろこし缶詰（クリ ム）／三温糖／とうもろこ し	牛乳／豚ひき肉／コーン スープ（めいらく）	にんじん／玉葱／なす／ トマトビュレ／キャベ ツ／レッドキャベツ／ きゅうり／小玉すいか	牛乳 ☆ゆでとうもろこし	エネルギー 496 kcal	たんぱく質 21.8 g
						脂 質 18.4 g	
12 ／ 土	中華丼 鶏そぼろスープ もやしのナムル 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（森永）	牛乳／豚小間／むきえび ／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 ラックパもやし／きゅう り／バナナ／日本かぼ ちゃ	牛乳 ☆パンブキン蒸しパン	エネルギー 493 kcal	たんぱく質 21.0 g
						脂 質 15.1 g	
14 ／ 月	菜飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あん カミカミサラダ 果物（バナナ）	精白米／かたくり粉／サ ラダ油／三温糖／ごま油 ／★パパロリア／いちご ジャム	牛乳／菜飯の素（三島） ／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）／いかくん製	玉葱／きゅうり／だい こん／にんじん／ごぼう ／バナナ	牛乳 ☆ストロベリーパパロア	エネルギー 471 kcal	たんぱく質 18.7 g
						脂 質 20.0 g	
15 ／ 火	納豆ご飯 味噌汁 鯖のみそ煮 おかか和え 果物（すいか）	精白米／三温糖／サラダ 油／ぎょうざの皮	牛乳／★挽きわり納豆／ 絹ごし豆腐／湯通し塩蔵 わかめ（塩抜き）／削り節 （マルモト）／まさば ／手もみ造り本かつお節 ／QBBチーズ	しょうが／キャベツ／に んじん／ブラックパもや し／こまつな／小玉すい か	牛乳 ☆チーズ揚げ	エネルギー 470 kcal	たんぱく質 21.4 g
						脂 質 20.6 g	

令和7年 7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 ／ 水	『ハッピーセット？』 チーズバーガー りんごジュース フライドポテト コールスローサラダ ゼリー	バーガーパン／パン粉 （乾燥）／三温糖／ポテト ／サラダ油／とうもろこ し缶詰（クリーム）／オレンジ ゼリー／ホットケーキ mix（昭和）／メーブル シロップ	牛乳／豚ひき肉／スライ スチーズ／★たまご／フ ローストポテトクリーム	玉葱／あんぱんまんりん ご／キャベツ／にんじん ／きゅうり／オレンジ	牛乳 ☆ホットケーキ	エネルギー 532 kcal	たんぱく質 18.0 g
						脂 質 18.2 g	
17 ／ 木	冷やし中華 珍珠丸子 果物（バナナ）	中華めん（ゆで）／三温糖 ／ごま油／もち米／三温 糖／メーブルシロップ／ ホットケーキmix（森 永）／無塩バター	牛乳／焼き豚／★たまご ／豚ひき肉／生クリーム	きゅうり／ブラックパも やし／トマト／玉葱／た けのこ（ゆで）／しょうが ／バナナ	牛乳 ☆メーブルカップケーキ	エネルギー 515 kcal	たんぱく質 20.2 g
						脂 質 20.4 g	
18 ／ 金	二色ごはん 豚汁 青菜とコーンの和え物 果物（オレンジ）	精白米／三温糖／じゃがい も／糸こんにゃく／と うもろこし缶詰（クリ ム）／フランスパン／無塩バ ター／グラニュー糖	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／ ★たまご／豚小間／削り 節（マルモト）／焼き竹 輪	しょうが／にんじん／だ いこん／玉葱／ごぼう ／ほうれんそう／こまつな ／パレンシアオレンジ	牛乳 ☆ラスク	エネルギー 515 kcal	たんぱく質 22.5 g
						脂 質 20.6 g	
19 ／ 土	スパゲティーナポリタン コーンとひき肉のスープ ブロッコリーサラダ 果物（バナナ）	スパゲッティ／サラダ油 ／とうもろこし缶詰（クリ ム）／とうもろこし缶詰 （クリーム）／精白米	牛乳／ウィンナー（無添 加）／鶏若鶏肉ひき肉／ 甘塩鮭／若布ごはんの素	にんじん／青ピーマン／ 玉葱／ブロッコリー／ 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 502 kcal	たんぱく質 16.6 g
						脂 質 15.3 g	
22 ／ 火	若布ご飯 味噌汁 肉団子の甘辛煮 豚しゃぶサラダ 果物（オレンジ）	精白米／じゃがいも／パ ン粉（乾燥）／サラダ油 ／三温糖／かたくり粉／ご ま（いり）／ごま油／黒 糖蒸しパンmix	牛乳／若布ごはんの素 ／油揚げ／湯通し塩蔵わ かめ（塩抜き）／削り節 （マルモト）／豚ひき肉 ／豚ロース（赤肉）	にんじん／玉葱／しょう が／キャベツ／きゅうり ／パレンシアオレンジ	牛乳 ☆黒糖蒸しパン	エネルギー 516 kcal	たんぱく質 23.4 g
						脂 質 17.5 g	
23 ／ 水	ごはん 味噌汁 豆腐の中華煮 ごま和え 果物（すいか）	精白米／ごま油／かたく り粉／白すり胡麻／三温 糖／バイシード／じゃがい も／とうもろこし缶詰 （クリーム）	牛乳／あおさ（素干し） ／削り節（マルモト） ／しほり豆腐／むきえび ／豚小間／焼き竹輪／ペー コン（無添加）	えのきたけ／たけのこ （ゆで）／にんじん／生し いたけ（菌床栽培、生） ／キャベツ／ブラックパも やし／小玉すいか／玉葱	牛乳 ☆ペーコンポテトパイ	エネルギー 494 kcal	たんぱく質 19.8 g
						脂 質 21.3 g	
24 ／ 木	ジャージャーめん 若布スープ ひじきの中華和え 果物（バナナ）	中華めん（ゆで）／三温糖 ／ごま油／かたくり粉 ／ごま（いり）／食パン ⑧／とうもろこし缶詰（ク リーム）	牛乳／豚ひき肉／湯通し 塩蔵わかめ（塩抜き） ／干ひじき（アサヒ釜、乾） ／ハム（無添加）／ペー コン（無添加）／粉チー ーズ	玉葱／にんじん／きゅう り／ねぎ／こまつな／バ ナナ／トマト	牛乳 ☆スイートコーンピザ	エネルギー 476 kcal	たんぱく質 20.3 g
						脂 質 21.2 g	
25 ／ 金	ふりかけごはん 味噌汁 鮭の南蛮漬け ゆかり和え 果物（ぶどう）	精白米／かたくり粉／サ ラダ油／三温糖／三温糖 ／薄力粉／無塩バター ／グラニュー糖／メーブル シロップ	牛乳／生揚げ／削り節 （マルモト）／生鮭	こまつな／玉葱／青ピー マン／にんじん／パブリ カ（黄）／パブリカ （赤）／キャベツ／きゅ うり／だいこん／ゆかり ／デラウェア	牛乳 ☆スコーン	エネルギー 518 kcal	たんぱく質 20.3 g
						脂 質 18.4 g	
26 ／ 土	チキンライス トマトスープ ハムサラダ プリン	精白米／サラダ油／とう もろこし缶詰（クリーム） ／三温糖／ごま油／★とろ けるプリン（乳・卵・大 ／じゃがいも	牛乳／鶏小間／ペー コン（無添加）／ハム（無 添加）	玉葱／にんじん／トマト 缶詰（ダイス）／キャベ ツ／きゅうり／ブロッ コリー	牛乳 ☆ゆでじゃがいも	エネルギー 515 kcal	たんぱく質 18.4 g
						脂 質 23.6 g	
28 ／ 月	夏野菜カレー オニオンスープ イカと野菜のサラダ ゼリー	精白米／サラダ油／有塩 バター／三温糖／グレー プゼリー／食パン ⑥ ／粉糖	牛乳／豚ひき肉／いか くん製／★たまご	にんじん／玉葱／西洋か ぼちゃ／なす／さやいん げん／きゅうり／キャベ ツ／トマト	牛乳 ☆フレンチトースト	エネルギー 492 kcal	たんぱく質 18.7 g
						脂 質 16.5 g	
29 ／ 火	ごまごはん 味噌汁 あんかけ卵焼き なすとピーマンのあぶら味噌 果物（すいか）	精白米／ごま塩／三温糖 ／かたくり粉／ごま油 ／三温糖／ごま（いり） ／お好み焼き粉	牛乳／湯通し塩蔵わかめ （塩抜き）／削り節（マル モト）／★たまご／鶏若 鶏肉ひき肉／ペーコン（無 添加）／豚ひき肉／あ おのり／手もみ造り本かつ お節	りょくとうもやし／玉葱 ／にんじん／葉ねぎ／な す／青ピーマン／小玉 すいか／キャベツ	牛乳 ☆お好み焼き	エネルギー 514 kcal	たんぱく質 23.9 g
						脂 質 17.4 g	
30 ／ 水	しらすごはん すまし汁 春巻き トマトサラダ 果物（オレンジ）	精白米／味付き白ごま ／花ふ／春巻きの皮／薄力 粉／緑豆はるさめ／ごま 油／かたくり粉／サラダ 油／三温糖／ホットケー キmix（森永）／グラ ニュー糖／無塩バター	牛乳／しらす干し／削り 節（マルモト）／豚小間 ／★たまご／牛乳 900ml	葉ねぎ／りょくとうもや し／たけのこ（ゆで） ／にら／トマト／きゅう り／玉葱／キャベツ／に んじん／パレンシアオー レンジ	牛乳 ☆マーブルパウンドケー キ	エネルギー 568 kcal	たんぱく質 18.6 g
						脂 質 21.5 g	
31 ／ 木	クロワッサン 野菜スープ ポークビーンズ シュフレサラダ 果物（ぶどう）	クロワッサン／じゃがい も／三温糖／サラダ油 ／三温糖／ごま油／精白 米	牛乳／ペーコン（無添 加）／豚小間／大豆（国 産、ゆで）／ハム（無添 加）／きゅうり／キャベ ツ／デラウェア	こまつな／にんじん／玉 葱／トマト缶詰（ダイ ス）／トマトビュレ ／きゅうり／キャベツ ／デラウェア	麦茶 ☆うなむすび （土用の二の丑）	エネルギー 447 kcal	たんぱく質 16.6 g
						脂 質 20.1 g	

（★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	501kcal	タンパク質	20.0g
		脂 質	19.1 g	食塩相当量	2.2g