

令和7年 11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 ／ 土	ベーコンクリームスパ コンソメスープ ブロッコリーサラダ 果物（バナナ）	スパゲッティ／有塩バター／薄力粉／とうもろこし缶詰（ホル）／ドックパン	牛乳／ベーコン（無添加）／湯通し塩蔵わかめ（塩抜き）／★ウィンナー（無添加）	おろしにんにく（チューブ）／玉葱／ほんしめじ／にんじん／ブロッコリー／きゅうり／キャベツ／バナナ	牛乳 ☆ホットドッグ	エネルギー 490 kcal	
						たんばく質 18.3 g	
4 ／ 火	スティックパン ポタージュスープ チーズのオムレツ ピクルス 果物（バナナ）	スティックパン／有塩バター／サラダ油／薄力粉／三温糖／ホットケーキmix（森永）／三温糖	牛乳／★たまご／サラダチーズ／★たまご／牛乳900ml	スイートコン（加熱、冷凍、ゆで）／パセリ／ほうれんそう／きゅうり／にんじん／玉葱／バナナ	牛乳 ☆バウンドケーキ	エネルギー 427 kcal	
						たんばく質 17.4 g	
5 ／ 水	中華丼 かきたま汁 中華風サラダ 果物（みかん）	精白米／ごま油／かたくり粉／三温糖／サラダ油／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／豚小間／ロールいか／むきえび／★たまご／カニカマ卵なし	はくさい／にんじん／たけのこ（ゆで）／生しいたけ（菌床栽培、生）／長ねぎ／だいこん／こまつな／きゅうり／みかん（普通、生）	牛乳 ☆マシュマロおこし	エネルギー 476 kcal	
						たんばく質 16.9 g	
6 ／ 木	五分づき米 味噌汁 厚焼たまご 肉じゃが 果物（オレンジ）	水稲穀粒（半つき米）／三温糖／じゃがいも／インスタントマカロニ／三温糖	牛乳／油揚げ／削り節（マルモト）／★たまご／豚小間／きな粉（大豆）	はくさい／玉葱／にんじん／パレンシアオレンジ	麦茶 ☆マカロニきな粉	エネルギー 414 kcal	
						たんばく質 18.5 g	
7 ／ 金	タンメン 珍珠丸子 果物（バナナ）	中華めん（冷凍）／三温糖／ごま油／もち米／精白米／三温糖／白ごま（いり）	牛乳／豚ばら（脂身付）／豚ひき肉／油揚げ（いなり用）	にんじん／玉葱／りよくとうもろやし／キャベツ／ほうれんそう／長ねぎ／たけのこ（ゆで）／しょうが／バナナ	麦茶 ☆いなり寿司	エネルギー 473 kcal	
						たんばく質 17.8 g	
8 ／ 土	チキンピラフ きのこスープ 豆サラダ ゼリー	精白米／とうもろこし缶詰（ホル）／じゃがいも／白すり胡麻／オレンジゼリー／塩せんべい／★ハードビスケット	牛乳／鶏若鶏肉モモ（皮なし）／大豆（国産、ゆで）／牛乳100ml	玉葱／にんじん／えのきたけ／ほんしめじ／きゅうり	牛乳 せんべい、クッキー	エネルギー 528 kcal	
						たんばく質 18.2 g	
10 ／ 月	カレーライス マカロニスープ わかめとツナサラダ ヨーグルト	精白米／じゃがいも／サラダ油／インスタントマカロニ／三温糖／さつまいも	牛乳／豚小間／日高昆布／湯通し塩蔵わかめ（塩抜き）／ツナフレークレトルト／十勝ヨーグルト	玉葱／にんじん／おろしにんにく（チューブ／こまつな／きゅうり／キャベツ	牛乳 ☆ふかしいも	エネルギー 486 kcal	
						たんばく質 20.7 g	
11 ／ 火	さつまいもごはん 味噌汁 鶏唐揚げ ブロッコリーのおかか和え 果物（みかん）	精白米／さつまいも／ごま塩／薄力粉／サラダ油／食パン ⑧／いちごジャム	牛乳／油揚げ／削り節（マルモト）／鶏若鶏肉モモ（皮付き）／手もみ造り本かつお節／のむのむヨーグルト	キャベツ／玉葱／ブロッコリー／にんじん／みかん（普通、生）	飲むヨーグルト ☆ジャムサンド	エネルギー 519 kcal	
						たんばく質 22.4 g	
12 ／ 水	肉うどん かき揚げ ささみの醤油マヨ和え 果物（バナナ）	うどん（ゆで）／三温糖／薄力粉／サラダ油／ごま（いり）／精白米／味付き白ごま	牛乳／豚ばら（脂身付）／削り節（マルモト）／さくらえび（素干し）／焼き竹輪／鶏若鶏肉ささ身／ちりめんじゃこ	玉葱／にんじん／ねぎ／ほうれんそう／キャベツ／ブロッコリー／バナナ／紀州梅 B	麦茶 ☆梅じゃこおにぎり	エネルギー 483 kcal	
						たんばく質 18.4 g	
13 ／ 木	ミルクロール ビーンズスープ マカロニグラタン 切干大根のサラダ 果物（みかん）	ミルクロール／三温糖／インスタントマカロニ／有塩バター／サラダ油／薄力粉／パン粉（乾燥）／三温糖／ごま（いり）／ホットケーキmix（昭和）／無塩バター／白すり胡麻	牛乳／大豆（国産、ゆで）／豚小間／鶏小間／エダムチーズ	玉葱／トマト缶詰（ダイス）／スイートコン（加熱、冷凍、ゆで）／ブロッコリー／切干しだいこん／りよくとうもろやし／きゅうり／みかん（普通、生）／ほうれんそう	牛乳 ☆ポパイ棒	エネルギー 455 kcal	
						たんばく質 19.3 g	
14 ／ 金	赤飯 すまし汁 ぶりの西京焼き ごま和え 果物（りんご）	もち米／精白米／ごま塩／花ふ／三温糖／ごま（いり）／三温糖／無塩バター／グラニュー糖／ホットケーキmix（昭和）	牛乳／ささげ（乾）／削り節（マルモト）／ぶり（切り身）／★たまご	長ねぎ／キャベツ／ほうれんそう／りんご／レモン（果汁、生）／レモン	牛乳 ☆マドレーヌ	エネルギー 465 kcal	
						たんばく質 18.1 g	
15 ／ 土	マーボー丼（みそ） 舞茸スープ 大根サラダ 果物（バナナ）	精白米／ごま油／三温糖／かたくり粉／塩せんべい／★ハードビスケット	牛乳／しほり豆腐／豚ひき肉／カニカマ卵なし／牛乳100ml	葉ねぎ／にら／しょうが／おろしにんにく（チューブ／こまつな／まいたけ／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 せんべい、クッキー	エネルギー 489 kcal	
						たんばく質 16.9 g	
					牛乳	脂 質 18.3 g	
						食塩相当量 1.6 g	

令和7年 11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			
17 ／ 月	フィッシュバーガー トマトスープ チキンナゲット コールスローサラダ 果物（みかん）	バーガーパン／薄力粉／パン粉（乾燥）／サラダ油／三温糖／とうもろこし缶詰（ホ－ル）／精白米	牛乳／まかじき／ベーコン（無添加）／焼きのり	トマト缶詰（ダイス）／キャベツ／玉葱／にんじん／きゅうり／みかん（普通、生）	麦茶 ☆塩むすび	エネルギー 390 kcal	
					たんばく質 15.7 g		
					牛乳	脂 質 14.4 g	
					食塩相当量 1.3 g		
18 ／ 火	スパゲティーナポリタン 豚肉と若布のスープ シーザーサラダ 果物（バナナ）	スパゲッティ／サラダ油／ごま（いり）／ごま油／とうもろこし缶詰（ホ－ル）／さつまいも／三温糖／黒ごま（いり）	牛乳／ウィンナー（無添加）／豚ばら（脂身付）／湯通し塩蔵わかめ（塩抜き）／鶏若鶏肉胸（皮なし）／サラダチーズ	にんじん／青ピーマン／玉葱／ブロッコリー／カリフラワー／きゅうり／バナナ	牛乳 ☆大学芋	エネルギー 477 kcal	
					たんばく質 15.9 g		
					牛乳	脂 質 19.4 g	
					食塩相当量 1.7 g		
19 ／ 水	若布ご飯 すまし汁 れんこんつくね 塩昆布キャベツ 果物（みかん）	精白米／かたくり粉／三温糖／ごま油／フランスパン／無塩バター／グラニュー糖	牛乳／若布ごはんの素／木綿豆腐／日高昆布／削り節（マルモト）／鶏若鶏肉ひき肉／フジッコの塩昆布／のむのむ ヨーグルト	えのきたけ／葉ねぎ／玉葱／えだまめ（ゆで）／にんじん／れんこん／しょうが／キャベツ／きゅうり／みかん（普通、生）	飲むヨーグルト ☆ラスク	エネルギー 473 kcal	
					たんばく質 19.2 g		
					牛乳	脂 質 12.4 g	
					食塩相当量 1.3 g		
20 ／ 木	ごはん 豆腐と大根のとりみ汁 チンジャオロース 春雨サラダ 果物（バナナ）	精白米／かたくり粉／サラダ油／三温糖／普通はるさめ（乾）／ごま（いり）／ごま油／三温糖	牛乳／木綿豆腐／日高昆布／削り節（マルモト）／豚ロース（スライス）／ハム（無添加）／フランクフルト（無添加）	だいこん／葉ねぎ／青ピーマン／赤ピーマン／ブロッコリー／もやし／たけのこ（ゆで）／きゅうり／にんじん／バナナ	牛乳 フランクフルト	エネルギー 455 kcal	
					たんばく質 20.2 g		
					牛乳	脂 質 19.4 g	
					食塩相当量 1.5 g		
21 ／ 金	ふりかけごはん なめこの味噌汁 ひれカツ 付け合わせ（キャベツ・ブロッコリー） 果物（りんご）	精白米／薄力粉／パン粉（乾燥）／サラダ油／★マリービスケット／三温糖	牛乳／絹ごし豆腐／削り節（マルモト）／豚ひれ／生クリーム	なめこ／長ねぎ／キャベツ／ブロッコリー／りんご	麦茶 ☆ビスケットケーキ	エネルギー 482 kcal	
					たんばく質 17.2 g		
					牛乳	脂 質 24.8 g	
					食塩相当量 0.9 g		
22 ／ 土	焼肉丼 味噌汁 かまのサラダ 果物（バナナ）	精白米／三温糖／サラダ油／ごま油／ホットケーキmix（昭和）／メープルシロップ	牛乳／豚ロース（スライス）／油揚げ／削り節（マルモト）／カニカマ卵なし	玉葱／にら／こまつな／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 ☆ホットケーキ	エネルギー 489 kcal	
					たんばく質 20.1 g		
					牛乳	脂 質 16.7 g	
					食塩相当量 1.5 g		
25 ／ 火	ごはん 味噌汁 焼さけ 筑前煮 果物（りんご）	精白米／さといも／パイシート	牛乳／ひとえぐさ（素干し）／削り節（マルモト）／生鮭／鶏若鶏肉モモ（皮なし）／豚ひき肉／粉チーズ	玉葱／にんじん／れんこん／生しいたけ（菌床栽培、生）／りんご	牛乳 ☆ミートパイ	エネルギー 481 kcal	
					たんばく質 23.6 g		
					牛乳	脂 質 18.6 g	
					食塩相当量 1.6 g		
26 ／ 水	ぶどうパン オニオンスープ ポークビーンズ シュフレサラダ 果物（オレンジ）	ぶどうパン／有塩バター／じゃがいも／三温糖／三温糖／サラダ油／ごま油／薄力粉／無塩バター／グラニュー糖／いちごジャム	牛乳／豚小間／大豆（国産、ゆで）／ハム（無添加）	玉葱／にんじん／トマト缶詰（ホ－ル）／トマトピューレ／きゅうり／キャベツ／パレンシアオレンジ	牛乳 ☆スコーン	エネルギー 469 kcal	
					たんばく質 17.0 g		
					牛乳	脂 質 20.5 g	
					食塩相当量 1.7 g		
27 ／ 木	ほうとううどん 鶏の塩麹焼き ひじきとツナの和え物 果物（みかん）	うどん（ゆで・玉）／ごま（いり）／ごま油／三温糖／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／油揚げ／鶏若鶏肉モモ（皮付き）／干ひじき（ｽﾏｲﾙ缶、乾）／ツナフレークレトルト／手もみ造り本かつお節／★たまご／生クリーム	にんじん／玉葱／日本かぼちゃ／ほうれんそう／キャベツ／みかん（普通、生）	牛乳 ☆メープルカップケーキ	エネルギー 514 kcal	
					たんばく質 22.6 g		
					牛乳	脂 質 23.4 g	
					食塩相当量 1.6 g		
28 ／ 金	親子丼 味噌汁 短冊サラダ ミルクプリン	精白米／三温糖／ごま油／三温糖／じゃがいも／サラダ油／薄力粉	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／鶏小間／★たまご／油揚げ／削り節（マルモト）／白いミルクプリン（乳）	玉葱／根みつば／だいこん／長ねぎ／にんじん／キャベツ／きゅうり	牛乳 ☆味噌ポテト	エネルギー 511 kcal	
					たんばく質 18.6 g		
					牛乳	脂 質 18.5 g	
					食塩相当量 1.6 g		
29 ／ 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／グレーゼリー／食ﾊﾟﾝ ⑧／無塩バター／グラニュー糖	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	にんじん／玉葱／ねぎ／きゅうり／キャベツ	牛乳 ☆シュガートースト	エネルギー 466 kcal	
					たんばく質 16.9 g		
					牛乳	脂 質 15.9 g	
					食塩相当量 1.8 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。			月 平 均 栄 養 価	エネルギー 474kcal 脂 質 17.9 g	タンパク質 18.7g 食塩相当量 1.5g		