

令和8年 1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					
5 月	カレーライス キャベツスープ ひじきとツナの中華和え ゼリー	精白米／じゃがいも／サ ラダ油／ごま(いり)／ ごま油／三温糖／オレ ンジゼリー／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)／干ひじ き(ス テッパ ン、乾) ／ツナフ レークレ トルト ／手も み造り 本かつ お節／ きな粉 (大豆)	玉葱／にんじん／キャベ ツ	牛乳 ★マカロニきな粉	エネルギー 520 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂 質 16.0 g	牛乳
					牛乳	食塩相当量 1.7 g			
6 火	中華丼 中華風スープ 春雨サラダ 果物(りんご)	精白米／ごま油／かた くり粉／普通はるさめ(乾) ／ごま(いり)／三温糖 ／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／豚小間／ロー ールい か／鶏若鶏肉ひき肉／カ ニカマ卵なし／★たま ご／生クリーム	はくさい／にんじん／た けのこ(ゆで)／生しい たけ(菌床栽培、生)／り ょくとうもやし／玉葱 ／きゅうり／りんご	牛乳 ★メーブルカップケーキ	エネルギー 501 kcal	たんぱく質 16.2 g	脂 質 20.7 g	牛乳
					牛乳	食塩相当量 1.0 g			
7 水	ごはん 味噌汁 肉豆腐 なます 果物(バナナ)	精白米／じゃがいも／し らたき／三温糖／三温糖 ／精白米	牛乳／湯通し塩蔵わかめ (塩抜き)／削り節(マル モト)／豚ばら(脂身付) ／木綿豆腐／しらす干し	玉葱／にんじん／はく さい／ねぎ／だいこん／ゆ ず(果皮、生)／バナナ ／せり／ほうれんそう／か ぶ／七草セット	麦茶 ★七草粥	エネルギー 481 kcal	たんぱく質 18.1 g	脂 質 14.4 g	牛乳
					牛乳	食塩相当量 1.6 g			
8 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(みかん)	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 ーズ／しほり豆腐／ツナフ レークレ トルト ／★たま ご／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 ／ほうれんそう／みかん (普通、生)／キャベツ ／長ねぎ	牛乳 ★お好み焼き	エネルギー 492 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂 質 18.8 g	牛乳
					牛乳	食塩相当量 1.2 g			
9 金	コッペパン ミネストローネ 豆腐ハンバーグ きのこサラダ 果物(バナナ)	コッペパン(大)／いち ごジャム／じゃがいも ／インスタントマカロ ニ／パン粉(乾燥)／ とうもろこし缶詰(ホ ル)／三温糖 ／ごま油／精白米／★揚 げ玉	牛乳／ベー コン(無添加) ／しほり豆腐／豚ひき肉 ／ハム(無添加)	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 ／れんこん／ほうれん そう ／ほんしめじ／えのき たけ／バナナ／こねぎ	麦茶 ★たぬきむすび	エネルギー 441 kcal	たんぱく質 17.6 g	脂 質 12.2 g	牛乳
					牛乳	食塩相当量 1.8 g			
10 土	ツナピラフ トマトスープ ハムサラダ ヨーグルト	精白米／サラダ油／三 温糖／ごま油／ホット ケーキmix(森永)／有塩 バ ター	牛乳／まぐろ缶詰(油漬 フレー クト)／ベー コン(無添 加)／ハム(無添加) ／十勝ヨーグルト／牛乳 100ml	玉葱／トマト缶詰(ダイ ス)／キャベツ／きゅう り／ブロッコリー／にん じん	牛乳 ★人参蒸しパン	エネルギー 501 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂 質 17.8 g	牛乳
					牛乳	食塩相当量 1.6 g			
13 火	マーボー丼 舞茸のたまごスープ 大根とかかのサラダ 果物(りんご)	精白米／ごま油／三温糖 ／かたくり粉／ホット ケーキmix(森永)／ メーブルシロップ	牛乳／しほり豆腐／豚ひ き肉／★たまご／カニ カマ卵なし	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 ラッパ ／もやし ／きゅう り／りん ご	牛乳 ★ホットケーキ	エネルギー 481 kcal	たんぱく質 18.3 g	脂 質 18.3 g	牛乳
					牛乳	食塩相当量 1.7 g			
14 水	小豆飯 すいとん汁 鯖のみそ焼き ごま和え 果物(みかん)	精白米／ごま塩／薄力粉 ／じゃがいも／白すり 胡麻／三温糖／食パン ⑧ ／無塩バ ター	牛乳／ささげ(乾)／豚 小間／削り節(マルモ ト)／さわら(甘塩)／ 焼き竹輪／★たまご／ スライスチーズ／★プレ スハム	にんじん／玉葱／ほう れんそう／はくさい／ キャベツ／ブ ラッパ ／もやし ／みかん (普通、生)	牛乳 ★クロックムッシュ	エネルギー 488 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂 質 15.8 g	牛乳
					牛乳	食塩相当量 2.0 g			
15 木	磯うどん 枝豆がんも じゃこと青菜の煮びたし 果物(いよかん)	うどん(ゆで・玉)／三 温糖／かたくり粉／サ ラダ油／ごま油／三温 糖／ホ ットケー キmix(昭 和)	牛乳／削り節(マルモ ト)／豚ばら(脂身付) ／湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／しほり豆腐／鶏 若鶏肉ひき肉／ちりめ ん じゃこ／油揚げ／エ ダムチ ーズ／木綿豆腐	にんじん／玉葱／むき えだまめ(冷凍)／し ょうが ／こまつ な／いよ かん	牛乳 ★豆腐チーズパン	エネルギー 497 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂 質 22.3 g	牛乳
					牛乳	食塩相当量 2.0 g			
16 金	スティックパン 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(バナナ)	スティックパン／三温糖 ／インスタントマカロ ニ／有塩バター／サ ラダ油 ／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 ートコー ン(か れ、冷 凍、ゆ で)／ブ ロッコ リー ／切干 しいた け／だい こん／り ょく とうも やし／ きゅう り／バ ナナ／ ほうれ んそう	牛乳 ★ポパイ棒	エネルギー 453 kcal	たんぱく質 19.0 g	脂 質 19.5 g	牛乳
					牛乳	食塩相当量 1.7 g			
17 土	ハヤシライス 若布と玉葱スープ ツナサラダ プリン	精白米／じゃがいも／サ ラダ油／三温糖／食 パン 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)／ま ぐろ缶詰(油漬フ レーク ト)／白 いミ ルクプ リン(乳)	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 505 kcal	たんぱく質 15.8 g	脂 質 19.3 g	牛乳
					牛乳	食塩相当量 1.7 g			
19 月	ごはん 生姜のぼかぼかみそ汁 豚肉と冬野菜の味噌炒め ささみのあえもの 果物(いよかん)	精白米／★揚げ玉／三 温糖 ／ごま油 ／三温糖 ／ごま (いり) ／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／★たまご／削り節 (マルモ ト)／豚小 間／豚ば ら(脂身付) ／鶏若鶏 肉ささ身	まい たけ／玉 葱／葉 ねぎ ／し ょうが ／はく さい ／ブ ロッコ リー ／にん じん ／長 ねぎ ／こ まつ な ／い よ かん	牛乳 ★マシュマロおこし	エネルギー 520 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂 質 19.9 g	牛乳
					牛乳	食塩相当量 1.5 g			

令和8年 1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					
20 火	けんちんうどん 豆腐入り松風焼き 塩昆布キャベツ 果物(バナナ)	うどん(ゆで・玉)／さ と いも ／パン 粉(乾 燥)／三 温糖 ／白ご ま(い り)／ ごま 油／さ つまい も／サ ラダ油 ／三温 糖／黒 ごま (いり)	牛乳／鶏小間／削り節 (マルモ ト)／鶏 若鶏肉 ひき肉 ／しほ り豆腐 ／フリ ジッコ の塩昆 布	だい こん ／にん じん ／ま つな ／長 ねぎ ／ねぎ ／玉葱 ／キャ ベツ ／き ゅう り ／バ ナナ	牛乳 ★大学芋	エネルギー 471 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂 質 15.8 g	牛乳
					牛乳	食塩相当量 1.8 g			
21 水	赤飯 豚汁 鶏唐揚げ かぼちゃサラダ 果物(苺)	もち米／精白米／ご ま塩 ／糸こ んにや く／か たく り粉 ／サ ラダ油 ／コッ ペ パン(大) ／三温 糖	牛乳／さ さげ(乾) ／豚小 間／削 り節(マ ルモ ト)／ 鶏若鶏 肉モモ (皮付 き)／ハ ム(無添 加)／ きな粉 (大豆)	にん じん ／だ いこ ん ／は くさい ／ねぎ ／ご ぼ う ／西 洋か ぼち ゃ／玉 葱 ／き ゅう り ／い ちご	麦茶 ★揚げパン	エネルギー 477 kcal	たんぱく質 18.1 g	脂 質 16.9 g	牛乳
					牛乳	食塩相当量 1.7 g			
22 木	ごはん 味噌汁 豚肉のみそ煮 ブロッコリーのおかか和え 果物(オレンジ)	精白米／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／油 揚げ／ 削り節 (マル モト)／ 豚肩ロ ース(脂 身付) ／手も み造り 本かつ お節 ／★た まご	はく さい ／玉 葱 ／に ら ／し ょう が ／ブ ロッ コ リー ／にん じん ／バ レン シア ／オ レ ン ジ ／バ ナナ	牛乳 ★バナナパウンドケーキ	エネルギー 506 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂 質 20.4 g	牛乳
					牛乳	食塩相当量 1.6 g			
23 金	麦ごはん 味噌汁 ヤンニョムチキン チョレギ風サラダ 果物(りんご)	精白米／押し麦／薄 力粉 ／ごま 油／三 温糖 ／ごま (いり) ／ごま (乾) ／三 温糖 ／サ ラダ油 ／か たく り粉	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)／ハ ム(無添 加) ／韓国 のり ／干ひ じき(ス テッパ ン、乾) ／豚ひ き肉	玉葱 ／キャ ベツ ／にん じん ／き ゅう り ／お ろし にん にく (チュ ーブ) ／りん ご ／ねぎ	牛乳 ★ひじき入りのおやき	エネルギー 477 kcal	たんぱく質 18.8 g	脂 質 16.6 g	牛乳
					牛乳	食塩相当量 1.4 g			
24 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 (ホル ル)／ とうも ろこし 缶詰 (ホ ル)／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 ／バナ ナ	にん じん ／青 ビー マン ／玉 葱 ／ブ ロッ コ リー ／き ゅう り ／キャ ベツ ／バ ナナ	麦茶 ★鮭おにぎり	エネルギー 496 kcal	たんぱく質 15.8 g	脂 質 15.3 g	牛乳
					牛乳	食塩相当量 1.5 g			
26 月	ごはん 味噌汁 鯖のみそ煮 ごまマヨ和え 果物(オレンジ)	精白米／三温糖／ご ま(い り)／バ イシ ート ／カ ス ター ドク リー ム	牛乳／油 揚げ／ 削り節 (マル モト)／ まさ ば ／★ たま ご	だ いこ ん ／長 ねぎ ／し ょう が ／キャ ベツ ／き ゅう り ／にん じん ／ブ ロッ コ リー ／バ レン シア ／オ レ ン ジ ／りん ご	牛乳 ★アップルパイ	エネルギー 477 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂 質 21.9 g	牛乳
					牛乳	食塩相当量 1.6 g			
27 火	ちゃんぽん麺 肉団子の甘辛煮 青菜とハムの和え物 果物(りんご)	中華めん(ゆで)／ パン粉 (乾燥) ／三温 糖／か たく り粉 ／さ つまい も ／三 温糖 ／有塩 バ ター	牛乳／豚 小間 ／ロー ールい か ／豚ひ き肉 ／ハム (無添 加)／ 生クリ ーム ／★ たま ご	にん じん ／玉 葱 ／り ょく とう もやし ／キャ ベツ ／ス イ ート コー ン(か れ、冷 凍、ゆ で) ／し ょう が ／ほう れん そう ／こ まつ な ／りん ご	牛乳 ★スイートポテト	エネルギー 490 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂 質 20.2 g	牛乳
					牛乳	食塩相当量 1.4 g			
28 水	五分づき米 春雨スープ ブルコギ風 中華風サラダ 果物(バナナ)	水稻穀粒(半つき米)／ 普通は るさめ (乾)／ 三温糖 ／ごま 油／薄 力粉 ／無塩 バ ター ／グ ラニュー 糖	牛乳／湯 通し塩 蔵わか め(塩 抜き) ／削り 節(マル モト)／ 豚小間 ／ハム (無添 加)／ 韓国 のり	生しい たけ(菌 床栽培 、生)／ 玉葱 ／にん じん ／に ら ／し ょう が ／キャ ベツ ／き ゅう り ／バ ナナ ／ア ン パ ン ど う と り ん ご	あんぱんまんジュース ★クッキー	エネルギー 534 kcal	たんぱく質 17.5 g	脂 質 17.8 g	牛乳
					牛乳	食塩相当量 1.4 g			
29 木	ミルクロール 若布スープ ポークビーンズ マカロニサラダ ゼリー	ミルクロール／ご ま(い り)／ ごま油 ／じゃ がいも ／三温 糖 ／イン スタ ントマ カロニ ／オレ ンジ ゼ リー ／精 白米	牛乳／湯 通し塩 蔵わか め(塩 抜き) ／日高 昆布 ／豚小 間 ／大豆 (国産 、ゆ で) ／ハム (無添 加)／ 焼き のり	玉葱 ／にん じん ／ト マト 缶詰 (ダイ ス)／ トマト ピ ュー レ ／き ゅう り	麦茶 ★塩むすび	エネルギー 476 kcal	たんぱく質 17.8 g	脂 質 15.5 g	牛乳
					牛乳	食塩相当量 2.0 g			
30 金	ドリア風ライス きのこスープ シュフレサラダ 果物(いよかん)	精白米／とうもろこ し(か れ、冷 凍)／ 薄力粉 ／サ ラダ油 ／有塩 バ ター ／三温 糖 ／ごま 油 ／蒸し 中 華めん ／★揚 げ玉	牛乳／む きえび ／ベー コン (無添 加)／ ハム (無添 加)／ 豚小間 ／あ おのり	にん じん ／玉 葱 ／パ セリ ／えの きたけ ／ほん しめ じ ／き ゅう り ／キャ ベツ ／い よ かん ／り ょく とう もやし	牛乳 ★焼きそば	エネルギー 484 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂 質 17.4 g	牛乳
					牛乳	食塩相当量 1.8 g			
31 土	ウィンナーピラフ 白菜とベーコンのスープ 野菜サラダ プリン	精白米／とうもろこし 缶詰 (ホ ル)／ ごま油 ／三温 糖 ／サ ラダ油 ／★カ ス ター ドプ リン (乳・卵) ／塩 せん べい ／★ハ ード ビ ス ケ ット	牛乳／ウ ィンナ ー(無添 加)／ ベー コン (無添 加) ／ま ぐろ 缶詰 (油漬 フ レー ク ト)／ 牛乳 100ml	玉葱 ／にん じん ／は くさい ／キャ ベツ	牛乳 せんべい、クッキー	エネルギー 540 kcal	たんぱく質 16.7 g	脂 質 22.9 g	牛乳
					牛乳	食塩相当量 1.9 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。

※ つくし組は、進級準備のため朝の牛乳がなくなります。カルシウム不足にならないように、ご家庭でも牛乳をとりいれてください。