

令和8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		
2月	チャーハン ※ トマトスープ ※ 中華風肉団子 果物 (バナナ)	精白米/ごま油/パン粉(乾燥)/三温糖/★パバロリア	牛乳/ウィンナー(無添加)/カニカマ卵なし/★たまご/ベーコン(無添加)/豚ひき肉/フローズンアイス/クリーム	こねぎ/トマト缶詰(ダイス)/キャベツ/玉葱/にんじん/しょうが/バナナ/フルーツソース	牛乳 ☆いちごババロア	エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 1.3 g
3月	ちらし すまし汁 ぶりの味噌焼き じゃこ青菜の煮びたし 果物 (苺)	精白米/胚芽米/三温糖/三温糖/花ふ/サラダ油/ごま油/道明寺粉	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)/ちりめんじゃこ/油揚げ/あずき(乾)	にんじん/ごぼう/生しいたけ(菌床栽培、生)/さやいんげん/菜の花(茎葉、生)/長ねぎ/こまつな/いちご	牛乳 ☆桜餅 (道明寺)	エネルギー 457 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.6 g
4月	たぬきうどん ※ チキンナゲット ※ パンパンジーサラダ 果物 (バナナ)	うどん(ゆで)/★揚げ玉/サラダ油/ごま(いり)/三温糖/ごま油/★メロンパン	牛乳/削り節(マルモト)/鶏若鶏肉胸(皮なし)	葉ねぎ/きゅうり/りょくとうもやし/ブロッコリー/のらぼう/バナナ	牛乳 メロンパン ※	エネルギー 441 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.7 g
5月	納豆ご飯 ※ 味噌汁 春巻き 塩昆布キャベツ 果物 (苺)	精白米/春巻きの皮/薄力粉/かたくり粉/サラダ油/ごま油/薄力粉/強力粉/無塩バター/グラニュー糖/★チョコチップ	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)/豚小間/フジッコの塩昆布/★たまご	りょくとうもやし/たけのこ(ゆで)/にんじん/しょうが/キャベツ/きゅうり/いちご	牛乳 ☆ビスコッティ ※	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.0 g
6月	サンドウィッチ キャベツスープ タンドリーチキン ポテトサラダ ※ 果物	食パン ⑧/いちごジャム/じゃがいも/★プリン	牛乳/ベーコン(無添加)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ブルガリアヨーグルト/ハム(無添加)	玉葱/キャベツ/おろしにんにく(チューブ)/にんじん/きゅうり/バナナ	麦茶 ☆手作りプリン	エネルギー 418 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.5 g
7月	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(ホール)/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)/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 食塩相当量 1.9 g
9月	カレーライス ※ トマトの中華風かき玉スープ ※ ひじきとツナの中華和え 果物 (きよみ)	精白米/胚芽米/じゃがいも/サラダ油/かたくり粉/ごま(いり)/ごま油/三温糖/三温糖/メープルシロップ/ホットケーキミックス(森永)/無塩バター	牛乳/豚小間/★たまご/干ひじき(ステルス缶、乾)/ツナフレークレトル/手もみ造り本かつお節/生クリーム	玉葱/にんじん/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)/キャベツ/きよみオレンジ	牛乳 ☆メープルカップケーキ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.6 g
10月	若布ご飯 ※ 味噌汁 鶏唐揚げ ※ ブロッコリー 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/無塩バター/フランドパン/無塩バター/グラニュー糖	牛乳/若布ごはんの素/生揚げ/削り節(マルモト)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)	こまつな/ブロッコリー/バナナ	牛乳 ☆ラスク	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.6 g
11月	味噌煮込みうどん 五目つくね きゅうり華風和え 果物 (オレンジ)	うどん(ゆで・玉)/三温糖/かたくり粉/三温糖/ごま油/精白米/白ごま(いり)	牛乳/削り節(マルモト)/豚ばら(脂身付)/鶏若鶏肉ひき肉/干ひじき(ステルス缶、乾)/油揚げ(いなり用)	にんじん/玉葱/はくさい/ほうれんそう/ねぎ/れんこん/むきえだまめ(冷凍)/しょうが/きゅうり/パレンシアオレンジ	麦茶 ☆いなり寿司	エネルギー 463 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.7 g
12月	親子丼 味噌汁 じゃこ青菜の煮びたし 果物 (オレンジ)	精白米/胚芽米/三温糖/じゃがいも/ごま油/三温糖/無塩バター/ホットケーキミックス(森永)/サラダ油/粉糖	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/鶏小間/★たまご/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/削り節(マルモト)/ちりめんじゃこ/油揚げ/のむのむヨーグルト	玉葱/根みつば/のらぼう/こまつな/なつみかん	飲むヨーグルト ☆手作りドーナツ ※	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.7 g
13月	ごはん 豚汁 焼きそば 肉じゃが 果物 (バナナ)	精白米/糸こんにゃく/じゃがいも/しらたき/サラダ油/三温糖	牛乳/豚小間/削り節(マルモト)/生鮭/ブルガリアヨーグルト	にんじん/だいこん/はくさい/ねぎ/ごぼう/玉葱/バナナ/バナナ/フルーツカクテル缶	麦茶 ☆フルーツヨーグルト	エネルギー 418 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 9.0 g 食塩相当量 1.3 g
14月	焼肉丼 味噌汁 大根とかかのサラダ 果物 (バナナ)	精白米/三温糖/サラダ油/ごま油/ホットケーキミックス(森永)/無塩バター/三温糖/さつまいも	牛乳/豚小間/油揚げ/削り節(マルモト)/カニカマ卵なし/牛乳100ml	玉葱/にら/こまつな/だいこん/にんじん/ブロッコリー/にんじん/きゅうり/バナナ	牛乳 ☆さつま芋蒸しパン	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.7 g
16月	ごはん 味噌汁 鯖の煮付け ごまマヨ和え 果物 (オレンジ)	精白米/三温糖/ごま(いり)/バイシード/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/パレンシアオレンジ/りんご	牛乳 ☆アップルパイ ※	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 25.8 g 食塩相当量 1.6 g

令和8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		
17月	ごはん 味噌汁 チキンの照焼き マカロニサラダ ※ 果物 (オレンジ)	精白米/インスタントマカロニ/お好み焼き粉/とうもろこし缶詰(ホール)	牛乳/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)/ハム(無添加)/★たまご/豚ひき肉/あおのり/手もみ造り本かつお	りょくとうもやし/玉葱/にんじん/きゅうり/なつみかん/キャベツ/長ねぎ	牛乳 ☆お好み焼き	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.0 g
18月	しょうゆラーメン ※ 華シュウマイ ナムル 果物 (バナナ)	中華めん(ゆで)/とうもろこし缶詰(ホール)/三温糖/しょうまいの皮/ごま(いり)/ごま油/三温糖/コッペパン(大)/サラダ油	牛乳/焼き豚/削り節(マルモト)/日高昆布/豚ひき肉/カニカマ卵なし/きざみのり/きな粉(大豆)	ほうれんそう/玉葱/しょうが/にんじん/きゅうり/のらぼう/りょくとうもやし/バナナ	牛乳 ☆揚げパン ※	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.8 g
19月	ミルクロール ジュリエンスープ スパニッシュオムレツ シュフレサラダ 果物 (オレンジ)	ミルクロール/じゃがいも/インスタントマカロニ/三温糖/サラダ油/ごま油/三温糖/もち米/精白米	牛乳/ベーコン(無添加)/★たまご/ハム(無添加)/あずき(乾)	にんじん/だいこん/玉葱/セロリ/青ピーマン/きゅうり/キャベツ/パレンシアオレンジ	麦茶 ☆ばたもち	エネルギー 414 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.7 g
21月	豚丼 味噌汁 キャベツの浅漬け ヨーグルト	精白米/三温糖/ごま油/食パン ⑧/無塩バター/グラニュー糖	牛乳/豚小間/削り節(マルモト)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/フジッコの塩昆布/十勝ヨーグルト	玉葱/万能ねぎ/ねぎ/キャベツ/きゅうり	牛乳 シュガートースト	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.6 g
23月	ミートスパゲティ キャベツスープ かぼちゃサラダ 果物 (バナナ)	スパゲティ/サラダ油/無塩バター/精白米/★揚げ玉	牛乳/豚ひき肉/ベーコン(無添加)/ハム(無添加)	にんじん/玉葱/トマト缶詰(ホール)/トマトピューレ/おろしにんにく(チューブ/キャベツ/西洋かぼちゃ/きゅうり/バナナ/こねぎ)	麦茶 ☆たぬきむすび	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.8 g
24月	ごはん 味噌汁 かじきの酢豚 わかめサラダ 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/三温糖/食パン(ミニなし)/薄力粉/パン粉(乾燥)	牛乳/あおさ(素干し)/削り節(マルモト)/まかじき(ブツ)/ハム(無添加)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/のむのむ ヨーグルト/豚ひき肉	玉葱/にんじん/青ピーマン/たけのこ(ゆで)/キャベツ/きゅうり/パレンシアオレンジ	飲むヨーグルト ☆手作りカレーパン ※	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.7 g
25月	麦ごはん きのこスープ ブルコギ風 チョレギサラダ 果物 (オレンジ)	精白米/押し麦/ごま油/コーンフレーク/フルツグラノーラ/マッシュマロ/無塩バター	牛乳/日高昆布/豚小間/豚ロース(スライス)/ハム(無添加)/韓国のり	えのきたけ/ぶなしめじ/まいたけ/生しいたけ(菌床栽培、生)/玉葱/にんじん/にら/なつみかん	牛乳 ☆マッシュマロおこし ※	エネルギー 489 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.5 g
26月	ハンバーガー ※ 中華風コーンスープ ※ マリボンサラダ ※ ゼリー	バーガーパン/パン粉(乾燥)/三温糖/とうもろこし(冷凍)/かたくり粉/マカロニ(ワルワル)/とうもろこし缶詰(ホール)/オレンジゼリー/じゃがい	牛乳/豚ひき肉/牛乳500ml/鶏若鶏肉ひき肉/★たまご/ハム(無添加)/あおのり	玉葱/ねぎ/にんじん/きゅうり	麦茶 フライドポテト ※	エネルギー 442 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.4 g
27月	五分づき米 すいとん汁 レバーの竜田揚げ 干草和え 果物 (オレンジ)	水稲穀粒(半つき米)/薄力粉/かたくり粉/サラダ油/三温糖/ごま(いり)/ドックパン	牛乳/豚小間/削り節(マルモト)/豚レバー/★たまご/油揚げ/★ウィンナー(無添加)	玉葱/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/のらぼう/キャベツ/ブロッコリー/マッシュマロ/パレンシアオレンジ	牛乳 ☆ホットドッグ ※	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.8 g
28月	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/サラダ油/とうもろこし缶詰(ホール)/精白米	牛乳/★調製豆乳/ベーコン(無添加)/鶏小間/ハム(無添加)/手もみ造り本かつお節	玉葱/にんじん/きゅうり/ブロッコリー/キャベツ/バナナ	麦茶 ☆おかかおにぎり	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.4 g
30月	ごはん 味噌汁 鯖のみそ焼き ごま和え 果物 (バナナ)	精白米/白すり胡麻/三温糖/食パン ⑥/無塩バター	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)/さわら(甘塩)/焼き竹輪/★たまご	キャベツ/にんじん/ブロッコリー/もやし/バナナ	牛乳 ☆フレンチトースト	エネルギー 435 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.7 g
31月	中華丼 かきたま汁 ※ イカと野菜のサラダ 果物 (オレンジ)	精白米/ごま油/かたくり粉/三温糖/サラダ油/ホットケーキミックス(森永)/グラニュー糖/無塩バター	牛乳/豚小間/ロールいか/むきえび/★たまご/いかくみ製/牛乳	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/きゅうり/キャベツ/トマト/なつみかん/バナナ	牛乳 ☆パウンドケーキ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.5 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 473kcal	タンパク質 19.5g
	脂 質 17.6g	食塩相当量 1.6g

※印はゆり組さんのリクエストメニューです