

令和8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 水 | そばろごはん 味噌汁(大根) のらぼうのごま和え 果物(バナナ) | 精白米/三温糖/白すり胡麻/三温糖/ホットケーキmix(森永)/無塩バター | 牛乳/豚ひき肉/たら(でんぶ)/油揚げ/だしパック無添加だし/焼き竹輪 | しょうが/だいこん/長ねぎ/のらぼう/キャベツ/にんじん/アヲカマ/もやし/バナナ | 牛乳 ☆人参蒸しパン | エネルギー 474 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.6 g |
| 2 木 | ミルクロール ビーンズスープ 鶏肉のオレンジ焼き マカロニサラダ 果物(甘夏) | ミルクロール/三温糖/マーマレード(高糖度)/インスタントマカロニ/精白米/★揚げ玉 | 牛乳/大豆(国産、ゆで)/豚小間/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ハム(無添加) | 玉葱/ほうれんそう/トマト缶詰(ダイス)/おろしにんにく(チューブ)/にんじん/きゅうり/なつみかん/こねぎ | 麦茶 ☆たぬきむすび | エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.7 g |
| 3 金 | ごはん 味噌汁(舞茸) 鱈の塩麹焼き お浸し 果物(ブラッドオレンジ) | 精白米/強化米(サブリー米)/じゃがいも/サラダ油/三温糖/薄力粉 | 牛乳/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/だしパック無添加だし/さわら(生)/手もみ造り本かつお節 | まいたけ/玉葱/のらぼう/キャベツ/にんじん/アヲカマ/もやし/ブラッドオレンジ | 牛乳 ☆味噌ポテト | エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.6 g |
| 4 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)/さつまいも/有塩バター | 牛乳/まぐろ缶詰(油漬/フレーク)/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/プロッコリー/にんじん | 牛乳 ☆さつま芋蒸しパン | エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.6 g |
| 6 月 | カレーライス 春雨スープ ツナとトマトサラダ 果物(バナナ) | 精白米/胚芽米/じゃがいも/サラダ油/緑豆はるさめ/三温糖/ごま油/ホットケーキmix(昭和)/無塩バター/白すり胡麻 | 牛乳/豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/日高昆布/ツナフレークレトルト | 玉葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/トマト/きゅうり/玉葱/キャベツ/バナナ/ほうれんそう | 牛乳 ☆ポパイ棒 | エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.6 g |
| 7 火 | 麦ごはん 豚汁 鯖のみそ煮 プロッコリーのおかか和え 果物(きよみ) | 精白米/押し麦/さいとも/糸こんにゃく/三温糖/薄力粉/三温糖/サラダ油/かたくり粉 | 牛乳/豚小間/だしパック無添加だし/まさば/手もみ造り本かつお節/干ひじき(アレルゲン、乾)/鶏若鶏肉ひき肉/油揚げ | にんじん/だいこん/はくさい/ねぎ/ごぼう/しょうが/プロッコリー/きよみオレンジ | 麦茶 ☆ひじきのおやき | エネルギー 421 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.5 g |
| 8 水 | 菜飯 味噌汁(豆腐) 鶏唐揚げ ポテトサラダ 果物(バナナ) | 精白米/強化米(サブリー米)/かたくり粉/サラダ油/じゃがいも/★パパロリア(ストロベリー) | 牛乳/菜飯の素(三島)/絹ごし豆腐/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/だしパック無添加だし/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ハム(無添加) | にんじん/きゅうり/バナナ/フルーツソース | 麦茶 ☆パパロア | エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.4 g |
| 9 木 | 味噌煮込みうどん チキンナゲット 千草和え 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/無塩バター | 牛乳/だしパック無添加だし/豚小間/★たまご/油揚げ/生クリーム/★たまご | にんじん/玉葱/ごまつな/ねぎ/ほうれんそう/キャベツ/アヲカマ/もやし/パレンシアオレンジ | 牛乳 ☆スイートポテト | エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.5 g |
| 10 金 | 豚丼 味噌汁(もやし) 塩昆布キャベツ 果物(バナナ) | 精白米/胚芽米/三温糖/ごま油/食パン⑥/無塩バター | 牛乳/豚ばら(脂身付)/豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/だしパック無添加だし/フジッコの塩昆布/のむのむ ヨーグルト/★たまご | 玉葱/しょうが/りよく/とうもろこし/キャベツ/きゅうり/バナナ | 飲むヨーグルト ☆フレンチトースト | エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.5 g |
| 11 土 | スパゲティナーポリタン コーンとひき肉のスープ プロッコリーサラダ 果物(バナナ) | スパゲティ/サラダ油/とうもろこし缶詰(ホム)/精白米 | 牛乳/ウィンナー(無添加)/鶏若鶏肉ひき肉/まぐろ缶詰(油漬/フレーク)/生鮭 | にんじん/青ピーマン/玉葱/プロッコリー/きゅうり/キャベツ/バナナ | 麦茶 ☆鮭おにぎり | エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.6 g |
| 13 月 | 鶏の照り焼き丼 味噌汁(厚揚げ) 青菜のごま和え 果物(甘夏) | 精白米/胚芽米/かたくり粉/白すり胡麻/三温糖/お好み焼き粉/★揚げ玉 | 牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/生揚げ/だしパック無添加だし/焼き竹輪/★たまご/豚ひき肉/あおのり/手もみ造り本かつお節 | 葉ねぎ/ごまつな/ほうれんそう/にんじん/アヲカマ/もやし/なつみかん/キャベツ/長ねぎ | 牛乳 ☆お好み焼き | エネルギー 462 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.6 g |
| 14 火 | びびんば トクの中華風かき玉スープ じゃが芋の味噌炒め 果物(オレンジ) | 精白米/三温糖/ごま(いり)/ごま油/じゃがいも/サラダ油/無塩バター/グラニュー糖/ホットケーキmix(昭和) | 牛乳/豚ひき肉/★たまご/ベーコン(無添加)/のむのむ ヨーグルト/★たまご | しょうが/ほうれんそう/だいこん/もやし/にんじん/トマト/豆苗/長ねぎ/おろしにんにく(チューブ)/玉葱/青ピーマン/パレンシアオレンジ/レモン | 飲むヨーグルト ☆マドレーヌ | エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.4 g |
| 15 水 | ごはん 味噌汁(ほうれん草) 焼きそば 肉じゃが 果物(ジュース) | 精白米/強化米(サブリー米)/じゃがいも/しらたき/サラダ油/三温糖/コッペパン(大)/三温糖 | 牛乳/油揚げ/だしパック無添加だし/生鮭/豚小間/きな粉(大豆) | ほうれんそう/玉葱/にんじん/ジュースフルーツ | 牛乳 ☆揚げパン | エネルギー 466 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.7 g |

令和8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 木 | ごはん すいとん汁 レバーの竜田揚げ なめ苺和え 果物(バナナ) | 精白米/薄力粉/かたくり粉/サラダ油/三温糖/ごま油/パイシート/カスタードクリーム | 牛乳/豚小間/だしパック無添加だし/豚レバー/★たまご | 玉葱/ほうれんそう/だいこん/にんじん/しょうが/えのきたけ/ごまつな/バナナ/りんご | 牛乳 ☆アップルパイ | エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.5 g |
| 17 金 | ミートスパゲティ 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/無塩バター/精白米/三温糖 | 牛乳/豚ひき肉/ハム(無添加)/油揚げ | にんじん/玉葱/トマト缶詰(ホール)/トマトピューレ/セロリー/西洋かぼちゃ/きゅうり/なつみかん | 麦茶 ☆いなりにおにぎり | エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g |
| 18 土 | 中華丼 中華野菜スープ もやしのナムル プリン | 精白米/ごま油/かたくり粉/ごま(いり)/三温糖/★三連プリン(乳・卵)/じゃがいも | 牛乳/豚小間/ロールいか/豚ばら(脂身付)/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)/キャベツ/玉葱/プロッコリー/アヲカマ/もやし/きゅうり | 牛乳 ゆでじゃがいも | エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.2 g |
| 20 月 | ハヤシライス 若布と玉葱スープ ツナサラダ ヨーグルト | 精白米/胚芽米/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)/ツナフレークレトルト/十勝ヨーグルト | 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 472 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.7 g |
| 21 火 | たけのこご飯 味噌汁(キャベツ) ひれカツ リボンサラダ 果物(ジュース) | 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(ホム)/★マリービスケット | 牛乳/油揚げ/だしパック無添加だし/豚レバー/玉葱(無添加)/ブルガリアヨーグルト/クリームチーズ/生クリーム/ゼラチン | 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/ジュースフルーツ/ブルーベリー(ジャム) | 麦茶 ☆レアチーズケーキ | エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.3 g |
| 22 水 | ハンバーガー クリームシチュー ピクルス 果物(オレンジ) | バーガーパン/パン粉(乾燥)/三温糖/じゃがいも/薄力粉/サラダ油/有塩バター/精白米/三温糖 | 牛乳/豚ひき肉/豚小間/鶏レバー(生) | 玉葱/にんじん/きゅうり/にんじん/玉葱/パレンシアオレンジ/しょうが | 麦茶 ☆おむすび(鶏レバー付き) | エネルギー 489 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.5 g |
| 23 木 | チャーハン わかめと春雨のスープ 中華風肉団子 果物(バナナ) | 精白米/胚芽米/ごま油/緑豆はるさめ/パン粉(乾燥)/三温糖/かたくり粉/黒糖蒸しパンmix/日本ぐり(甘露煮) | 牛乳/焼き豚/カニカマ卵なし/★たまご/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/日高昆布/豚ひき肉 | こねぎ/玉葱/にんじん/しょうが/バナナ | 牛乳 ☆黒糖蒸しパン | エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.5 g |
| 24 金 | ごはん 味噌汁(大根) 鮭フライ コールスローサラダ 果物(オレンジ) | 精白米/強化米(サブリー米)/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/とうもろこし缶詰(ホム)/三温糖/薄力粉/強力粉/無塩バター/グラニュー糖 | 牛乳/油揚げ/だしパック無添加だし/生鮭/★たまご | だいこん/長ねぎ/キャベツ/にんじん/玉葱/きゅうり/パレンシアオレンジ | 牛乳 ☆ビスコッティ | エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.0 g |
| 25 土 | 焼肉丼 味噌汁(小松菜) 大根とかかのサラダ ゼリー | 精白米/三温糖/サラダ油/ごま油/オレンジゼリー/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/だしパック無添加だし/カニカマ卵なし | 玉葱/にら/ごまつな/だいこん/にんじん/アヲカマ/もやし/きゅうり | 牛乳 ☆ホットケーキ | エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.7 g |
| 27 月 | 五分づき米 味噌汁(なめこ) カレイの煮付け ほうれん草の煮びたし 果物(オレンジ) | 水稲穀粒(半つき米)/三温糖/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/絹ごし豆腐/だしパック無添加だし/むきかきい/油揚げ | なめこ/しょうが/ほうれんそう/にんじん/パレンシアオレンジ | 牛乳 ☆マシュマロおこし | エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.6 g |
| 28 火 | コッペパン トマトスープ マカロニグラタン プロッコリーとツナのツナ 果物(バナナ) | コッペパン(大)/いちごジャム/インスタントマカロニ/サラダ油/有塩バター/薄力粉/パン粉(乾燥)/とうもろこし缶詰(ホム)/三温糖/ごま油/じゃがいも | 牛乳/ベーコン(無添加)/鶏小間/粉チーズ/ツナフレークレトルト/豚ひき肉 | トマト缶詰(ダイス)/キャベツ/玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/プロッコリー/きゅうり/バナナ | 麦茶 ☆インドサモサ(ベーコン) | エネルギー 453 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.7 g |
| 30 木 | ごはん 味噌汁(じゃが芋) ブルコギ風 春雨サラダ 果物(ジュース) | 精白米/強化米(サブリー米)/じゃがいも/三温糖/ごま油/普通はるさめ(乾)/ごま(いり)/三温糖/フランスパン/無塩バター/グラニュー糖 | 牛乳/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/だしパック無添加だし/豚小間/ハム(無添加) | 玉葱/にんじん/にら/おろしにんにく(チューブ)/しょうが/きゅうり/ジュースフルーツ | 牛乳 ☆ラスク | エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.8 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 472kcal 脂 質 17.1g | タンパク質 19.5g 食塩相当量 1.5g |
|-------------|----------------------------|---------------------------|