

令和8年		10月分			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	未満児 0.1.2	以上児 3.4.5
			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 ／ 木	主食	ごはん	精白米／強化米（サブリ米）／かたくり粉／ごま油／三温糖／三温糖／食パン⑧	牛乳／油揚げ／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）／ツナフレークレトルト	玉葱／レモン／レモン（果汁、生）／りよくとうもやし／こまつな／にんじん／ピーオーネ	牛乳	☆ツナマヨトースト	1杯分	411 kcal	509 kcal
	副食	鶏肉のレモン焼き				たんぱく質	17.3 g	22.3 g		
	副食	野菜の中華和え						脂 質	16.4 g	20.1 g
	副食	果物（ピオーネ）				牛乳		食塩相当量	1.2 g	1.6 g
	副食	0.1才児 オレンジ								
2 ／ 金	主食	麦ごはん	精白米／押し麦／強化米（サブリ米）／さといも／かたくり粉／サラダ油／三温糖／さつまいも	牛乳／鶏小間／だしパック無添加だし／生鮭	だいこん／にんじん／生しいたけ（菌床栽培、生）／はくさい／葉ねぎ／玉葱／青ピーマン／パプリカ（黄）／キャベツ／ブロッコリー／バナナ	牛乳	☆いもきんとん風	1杯分	451 kcal	537 kcal
	汁	けんちん汁				たんぱく質	18.6 g	24.2 g		
	副食	鮭のマリネ						脂 質	12.2 g	12.3 g
	副食	果物（バナナ）				牛乳		食塩相当量	1.1 g	1.1 g
3 ／ 土	主食	中華丼	精白米／ごま油／かたくり粉／ごま（いり）／三温糖／★メイトープリン（乳・卵）／じゃがいも	牛乳／豚小間／ロールいか／鶏小間／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）／玉葱／もやし／きゅうり	牛乳	☆ゆでじゃがいも	1杯分	486 kcal	512 kcal
	汁	チキンスープ				たんぱく質	19.8 g	20.6 g		
	副食	もやしのナムル						脂 質	21.0 g	20.3 g
	副食	プリン				牛乳		食塩相当量	1.2 g	1.5 g
5 ／ 月	主食	ごはん	精白米／強化米（サブリ米）／緑豆はるさめ／ごま油／サラダ油／三温糖／かたくり粉／三温糖／ホットケーキmix（昭和）／無塩バター／白すり胡麻	牛乳／湯通し塩蔵わかめ（塩抜き）／日高昆布／しほり豆腐／豚ひき肉／干ひじき（ｽﾗｲｽ、乾）／しらす干し／十勝ヨーグルト	玉葱／生しいたけ（菌床栽培、生）／葉ねぎ／にら／しょうが／おろしにんにく（チューブ）／にんじん／きゅうり／ほうれんそう	牛乳	☆ポパイ棒	1杯分	475 kcal	525 kcal
	汁	春雨スープ				たんぱく質	20.8 g	21.7 g		
	副食	マーボー豆腐						脂 質	17.6 g	18.7 g
	副食	ひじきサラダ				牛乳		食塩相当量	1.8 g	2.0 g
	副食	ヨーグルト								
6 ／ 火	主食	きつねうどん	うどん（ゆで）／三温糖／さつまいも／薄力粉／サラダ油／とうもろこし缶詰（ﾎｰﾙ）／ごま（いり）／三温糖／メープルシロップ／ホットケーキmix	牛乳／削り節（マルモト）／油揚げ／焼き竹輪／さくらえび（素干し）／鶏若鶏肉ささ身／★たまご／生ｸﾘｰﾑ	長ねぎ／こまつな／ほうれんそう／玉葱／キャベツ／きゅうり／にんじん／日本なし	牛乳	☆メープルカップケーキ	1杯分	470 kcal	525 kcal
	副食	かき揚げ				たんぱく質	16.9 g	18.0 g		
	副食	蒸し鶏と野菜のｺﾏ酢和え						脂 質	21.3 g	22.9 g
	副食	果物（梨）				牛乳		食塩相当量	1.5 g	1.7 g
	副食	0.1歳児 パナナ								
7 ／ 水	主食	ごはん	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（ﾎｰﾙ）	牛乳／湯通し塩蔵わかめ（塩抜き）／だしパック無添加だし／まあいしほり豆腐／ツナフレークレトルト／★たまご／豚ひき肉／あおのり／手もみ道り本かつお節	まいたけ／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	1杯分	469 kcal	527 kcal
	汁	味噌汁（舞茸）				たんぱく質	23.6 g	28.5 g		
	副食	アジフライ						脂 質	16.9 g	17.2 g
	副食	0才児 白身フライ魚				牛乳	0才児 ホットケーキ	食塩相当量	1.1 g	1.4 g
	副食	ほうれん草の白和え風								
	副食	果物（みかん）								
8 ／ 木	主食	ごはん	精白米／強化米（サブリ米）／じゃがいも／ホットケーキmix（森永）／サラダ油	牛乳／油揚げ／だしパック無添加だし／鶏若鶏肉モモ（皮付き）／ハム（無添加）／魚肉ソーセージ／スキムミルク	キャベツ／玉葱／きゅうり／にんじん／パレンシアオレンジ	牛乳	☆アメリカンドック風	1杯分	489 kcal	539 kcal
	汁	味噌汁（キャベツ）				たんぱく質	21.6 g	23.1 g		
	副食	鶏の照焼き						脂 質	21.6 g	22.8 g
	副食	ポテトサラダ				牛乳		食塩相当量	1.8 g	1.9 g
	副食	果物（オレンジ）								
9 ／ 金	主食	焼肉丼	精白米／胚芽米／強化米（サブリ米）／じゃがいも／三温糖／サラダ油／ごま油／★メロンパン	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／ﾌﾗﾝｽﾞﾏﾏﾞ もやし／きゅうり／バナナ	牛乳	メロンパン	1杯分	459 kcal	578 kcal
	汁	味噌汁（小松菜）				たんぱく質	18.9 g	21.6 g		
	副食	大根とかかのサラダ						脂 質	18.4 g	22.7 g
	副食	果物（バナナ）				牛乳		食塩相当量	1.5 g	1.8 g
13 ／ 火	主食	あんかけ焼きそば	中華めん（ゆで）／かたくり粉／パン粉（乾燥）／三温糖／食パン⑧／無塩バター	牛乳／豚小間／ロールいか／日高昆布／豚ひき肉／★たまご／スライスチーズ／★プレスハム	はくさい／にんじん／りよくとうもやし／チンゲンツァイ／キャベツ／玉葱／れんこん／生しいたけ（菌床栽培、生）／しょうが／バナナ	牛乳	☆クロックムッシュ	1杯分	481 kcal	529 kcal
	副食	0才児 あんかけうどん				たんぱく質	24.7 g	27.0 g		
	副食	キャベツのコンソメスープ						脂 質	20.4 g	21.5 g
	副食	れんこん入り肉団子				牛乳		食塩相当量	1.8 g	2.1 g
	副食	果物（バナナ）								
14 ／ 水	主食	カレーライス	精白米／胚芽米／強化米（サブリ米）／じゃがいも／三温糖／サラダ油／ホットケーキmix（森永）／メープルシロップ	牛乳／豚小間／ツナフレークレトルト／十勝ヨーグルト／★たまご	玉葱／にんじん／おろしにんにく（チューブ）／葉ねぎ／こまつな／まいたけ／きゅうり／キャベツ	牛乳	☆ホットケーキ	1杯分	459 kcal	499 kcal
	汁	舞茸と小松菜スープ				たんぱく質	20.4 g	21.1 g		
	副食	ツナサラダ						脂 質	12.4 g	11.9 g
	副食	ヨーグルト				牛乳		食塩相当量	1.5 g	1.7 g
15 ／ 木	主食	ごはん	精白米／強化米（サブリ米）／じゃがいも／サラダ油／有塩バター／とうもろこし（冷凍）／強力粉／三温糖	牛乳／油揚げ／だしパック無添加だし／まかじき／粉チーズ／サラダチーズ／ベーコン（無添加）	りよくとうもやし／玉葱／みかん（普通、生）	牛乳	☆ベーコンコーンパン	1杯分	462 kcal	518 kcal
	汁	味噌汁（もやし）				たんぱく質	22.0 g	26.0 g		
	副食	かじきのタルタル焼き						脂 質	15.0 g	15.6 g
	副食	粉ふき芋				牛乳		食塩相当量	1.2 g	1.3 g
	副食	果物（みかん）								
16 ／ 金	主食	しらすごはん	精白米／味噌付き白ごま／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（昭和）	牛乳／しらす干し／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／いか／木綿豆腐	りよくとうもやし／にら／きゅうり／だいこん／にんじん／ごぼう／バナナ	牛乳	☆もちもちチーズ	1杯分	505 kcal	556 kcal
	汁	すまし汁（豆腐）				たんぱく質	20.9 g	21.2 g		
	副食	春巻き						脂 質	16.4 g	17.0 g
	副食	カミカミサラダ				牛乳		食塩相当量	1.7 g	1.8 g
	副食	果物（バナナ）								
17 ／ 土	主食	そぼろごはん	精白米／三温糖／じゃがいも／塩せんべい／★ハードビスケット	牛乳／豚ひき肉／たら（でんぷ）／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／大豆（国産、ゆで）／ハム（無添加）／おなかにおいしい3-ｸﾞﾚｰﾄﾞ牛乳100ml	にんじん／きゅうり／キャベツ	牛乳	せんべい、クッキー	1杯分	496 kcal	532 kcal
	汁	味噌汁（豆腐）				たんぱく質	23.1 g	24.4 g		
	副食	豆サラダ						脂 質	19.7 g	19.5 g
	副食	ヨーグルト				牛乳		食塩相当量	1.7 g	1.9 g

令和8年		10月分		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	未満児 0.1.2	以上児 3.4.5
			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					
19 ／ 月	主食 汁 副食 果物	ごはん ジュリエンスープ シュクメルリ 果物（みかん）	精白米／強化米（サブリ米）／じゃがいも／さつまいも／薄力粉／無塩バター	牛乳／ベーコン（無添加）／鶏若鶏肉モモ（皮付き）／ピザ用チーズ／フランクフルト（無添加）	にんじん／だいこん／玉葱／セロリー／おろしにんにく（チューブ）／レモン（果汁、生）／ブロッコリー／みかん（普通、生）／りんご（ストレートジュース）	りんごジュース フランクフルト 0才児 ホットケーキ		E101- たんぱく質	434 kcal 15.1 g	550 kcal 20.3 g
						牛乳		脂 質	15.4 g	21.2 g
20 ／ 火	主食 汁 副食 副食 果物	ごはん 味噌汁（もやし） 焼さけ 筑前煮 果物（りんご） 0.1歳児 パナナ	精白米／強化米（サブリ米）／さといも／糸こんにやく／三温糖／さつまいも／サラダ油／黒ごま（いり）	牛乳／油揚げ／だしパック無添加だし／生鮭／鶏若鶏肉モモ（皮なし）	りよくとうもやし／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 ☆大学芋		E101- たんぱく質	441 kcal 21.6 g	517 kcal 28.8 g
						牛乳		脂 質	11.1 g	11.4 g
21 ／ 水	主食 汁 副食 果物	タンメン 珍珠丸子 果物（バナナ）	中華めん（ゆで）／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／りよくとうもやし／キャベツ／ほうれんそう／たけのこ（ゆで）／バナナ	麦茶 ☆いなり寿司		E101- たんぱく質	463 kcal 18.3 g	508 kcal 19.0 g
						牛乳		脂 質	17.7 g	17.1 g
22 ／ 木	主食 汁 副食 副食 果物	五分づき米 すいとん汁 レバーの竜田揚げ トマトじゃこサラダ 果物（オレンジ）	水稲穀粒（半つき米）／強化米（サブリ米）／薄力粉／かたくり粉／サラダ油／三温糖／ごま油／ホットケーキmix（昭和）／グラニュー糖	牛乳／豚小間／だしパック無添加だし／豚レバー／ちりめんじゃこ／★調製豆乳	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／トマト／ほうれんそう／キャベツ／きゅうり／玉葱／パレンシアオレンジ／バナナ／レモン（果汁、生）	牛乳 ☆豆乳バナナケーキ		E101- たんぱく質	475 kcal 20.1 g	559 kcal 25.8 g
						牛乳		脂 質	17.0 g	18.1 g
23 ／ 金	主食 汁 副食 副食 果物	ミルクロール オニオンスープ ポークビーンズ マカロニサラダ 果物（バナナ）	ミルクロール／無塩バター／じゃがいも／三温糖／インスタントマカロニ／精白米	牛乳／豚小間／大豆（国産、ゆで）／ハム（無添加）	玉葱／セロリー／にんじん／トマト缶詰（ﾀｲｽﾞ）／ﾄﾏﾄﾞﾋﾞｰﾁｭｰﾚ／きゅうり／バナナ	麦茶 ☆塩むすび		E101- たんぱく質	458 kcal 16.6 g	533 kcal 18.2 g
						牛乳		脂 質	15.7 g	16.4 g
24 ／ 土	主食 汁 副食 果物	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／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	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		E101- たんぱく質	481 kcal 18.3 g	532 kcal 19.2 g
						牛乳		脂 質	15.9 g	16.0 g
26 ／ 月	主食 汁 副食 副食 果物	ウィンナーピラフ きのこスープ チキンコーンフレーク焼き かぼちゃサラダ 果物（みかん）	精白米／胚芽米／強化米（サブリ米）／コーンフレーク／パン粉（乾燥）	牛乳／ウィンナー（無添加）／日高昆布／鶏若鶏肉胸（皮なし）／粉チーズ／ハム（無添加）／★ｲﾝｼﾞｮｸﾞﾌﾟﾘﾝﾐｯｸｽｳｰﾌﾞﾌﾛｰﾝｽﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	玉葱／にんじん／えのきたけ／ほんしめじ／西洋かぼちゃ／きゅうり／みかん（普通、生）	麦茶 ☆プリン		E101- たんぱく質	469 kcal 17.2 g	518 kcal 21.8 g
						牛乳		脂 質	16.3 g	16.9 g
27 ／ 火	主食 汁 副食 副食 果物	ごはん 味噌汁（豆腐） 鶏唐揚げ じゃこと青菜の煮びたし 果物（りんご） 0.1歳児 オレンジ	精白米／強化米（サブリ米）／かたくり粉／サラダ油／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／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）／ちりめんじゃこ／油揚げ／のむのむヨーグルト	こまつな／りんご	飲むヨーグルト ☆ラスク		E101- たんぱく質	450 kcal 18.7 g	519 kcal 22.6 g
						牛乳		脂 質	13.3 g	15.5 g
28 ／ 水	主食 汁 副食 果物	スバゲティーナポリタン 野菜のごまスープ ツナとほうれん草のマヨサ 果物（バナナ）	スパゲッティ／サラダ油／白すり胡麻／さつまいも／三温糖／無塩バター／パイシート	牛乳／ウィンナー（無添加）／豚小間／ツナフレークレトルト／生ｸﾘｰﾑ／★たまご	にんじん／青ピーマン／玉葱／キャベツ／きゅうり／ほうれんそう／バナナ	牛乳 ☆スイートポテトパイ		E101- たんぱく質	494 kcal 17.2 g	539 kcal 18.1 g
						牛乳		脂 質	22.3 g	22.1 g
29 ／ 木	主食 汁 副食 副食 果物	五分づき米 豚汁 鯖の煮付け 塩昆布キャベツ 果物（オレンジ）	水稲穀粒（半つき米）／さといも／糸こんにやく／三温糖／ごま油／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／フジッコの塩昆布／干ひじき（ｽﾗｲｽ、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／キャベツ／きゅうり／パレンシアオレンジ	麦茶 ☆ひじきのおやき		E101- たんぱく質	469 kcal 22.6 g	537 kcal 25.7 g
						牛乳		脂 質	16.5 g	17.7 g
30 ／ 金	主食 汁 副食 副食 果物	ふりかけごはん かぼちゃのポタージュ ミートローフ （付）ブロッコリー 果物（みかん）	精白米／強化米（サブリ米）／有塩バター／サラダ油／薄力粉／パン粉（乾燥）／マッシュマロ／無塩バター／コーンフレーク／フルーツグラノーラ／ホットケーキmix（森永）	牛乳／豚ひき肉／牛乳100ml／★調製豆乳	西洋かぼちゃ／玉葱／にんじん／むきえだまめ（冷凍）／ブロッコリー／みかん（普通、生）	牛乳 ☆マッシュマロおこし 0.1.2歳児 ホットケーキ		E101- たんぱく質	578 kcal 19.8 g	587 kcal 19.0 g
						牛乳		脂 質	22.1 g	21.4 g
31 ／ 土	主食 汁 副食 果物	チキンライス トマトスープ ハムサラダ 果物（バナナ）	精白米／サラダ油／とうもろこし缶詰（ﾎｰﾙ）／三温糖／ごま油／ホットケーキmix（森永）／無塩バター	牛乳／鶏小間／ベーコン（無添加）／ハム（無添加）／スキムミルク	玉葱／にんじん／トマト／キャベツ／きゅうり／ブロッコリー／バナナ	牛乳 ☆人参蒸しパン		E101- たんぱく質	462 kcal 17.6 g	523 kcal 18.7 g
						牛乳		脂 質	15.8 g	16.0 g
							食塩相当量	1.5 g	1.7 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。 3歳より上のクラスは朝のおやつはありません。							月平均栄養価	未満児	以上児	
							E101-	471 kcal	532 kcal	
							たんぱく質	19.7 g	22.3 g	
							脂質	17.1 g	18.1 g	
							食塩相当量	1.5 g	1.7 g	
※ 19日（月） 新メニュー シュクメルリ 鶏肉と牛乳を使用したジョージアの伝統的な料理です										

（★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。
 3歳以上のクラスは朝のおやつはありません。

※ 19日（月） 新メニュー シュクメルリ 鶏肉と牛乳を使用したジョージアの伝統的な料理です