

令和4年 8月分 3歳未満児献立表

かすみ台第三保育園

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 月	親子丼 味噌汁(大根・わかめ) もやしの胡麻和え きゅうり華風和え 果物(小玉すいか)	★ウエハース/水稲穀粒(精白米)/三温糖/白ごま(いり)/ごま油/ブレミックス粉(ホットケ用)/サラダ油	牛乳/鶏小間/★たまご/きさみのり/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かたくちいわし(煮干し)/焼き竹輪/ウインナー	玉葱/ねぎ/だいこん/ブロッコリー/もやし/にんじん/きゅうり/小玉スイカ	牛乳 ◆アメリカンドッグ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.0 g
2 火	もやしそば 焼売 ほうれん草のひじきサラダ 果物(バナナ)	コーンフレーク/中華めん(ゆで)/かたくち粉/しゅうまいの皮/白ごま(すり)/三温糖/水稲穀粒(精白米)/白ごま(いり)	牛乳/豚小間/豚ひき肉/★たまご/干ひじき(アジノ釜、乾)/まぐろ缶詰(水煮フレンチト)/昆布つくだ煮	ブロッコリー/もやし/にんじん/チンゲンツァイ/干し椎茸/ねぎ/たけのこ(ゆで)/しょうが/グリーンピース(冷凍)/ほうれん草/バナナ	◆麦茶 ◆昆布おにぎり	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.9 g
3 水	チーズパン ピシソワーズ さきらのトマト煮込み マカロニサラダ 果物(ぶどう)	塩せんべい/★チーズパン/じゃがいも/有塩バター/クルトン/薄力粉/オリブ油/三温糖/マカロニ/うどん(ゆで)/サラダ油	牛乳/さわら/★ロースハム/豚小間	玉葱/ぶなしめじ/セロリ/にんにく(りん茎)/トマト缶詰(アイス)/きゅうり/にんじん/ぶどう/キャベツ	◆麦茶 ◆焼きうどん	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.7 g
4 木	うなぎごはん すまし汁(葱・てまり麩) 鶏肉のごま衣あげ ほうれん草のおかか和え ゼリー	★ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/三温糖/てまり麩/薄力粉/黒ごま(いり)/サラダ油/ゼリー/マシュマロ/有塩バター/コーンフレーク	牛乳/★たまご/うなぎ(かば焼き)/きさみのり/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉(皮付き)/かつお加工品(かつお節)	ねぎ/しょうが/にんにく(りん茎)/ほうれん草/ブロッコリー/もやし/にんじん	◆麦茶 ◆マシュマロおこし	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.8 g
5 金	ふりかけご飯 味噌汁(玉葱・もやし) ピーマンの肉詰め煮 トマトいかにサラダ 果物(グレープフルーツ)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/パン粉(乾燥)/三温糖/かたくち粉/サラダ油/ごま油/グラニュー糖/薄力粉/無塩バター	キャンディーチーズ/かたくちいわし(煮干し)/豚ひき肉/★たまご/かつお加工品(かつお節)/いかくん製/牛乳	ブロッコリー/もやし/玉葱/青ピーマン/ねぎ/生しいたけ(菌床栽培、生)/きゅうり/セロリ/トマト/にんじん/グレープフルーツ	牛乳 ◆マドレーヌ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.0 g
6 土	中華丼 わかめとなるとのスープ ツナと野菜の和マヨ和え 果物(バナナ)	ソーダクラッカー/水稲穀粒(精白米)/ごま油/かたくち粉/★サンドイッチ用食パン	牛乳/豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/★たまご/なると/まぐろ缶詰(油漬フレンチト)/スライスチーズ/焼きのり	はくさい/にんじん/たけのこ(ゆで)/さやえんどう/ねぎ/キャベツ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆のりチーズサンド	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.5 g
8 月	夏野菜カレー 白菜とえのきのスープ ウインナーソテー 韓国風サラダ 果物(オレンジ)	★スティックパン/水稲穀粒(精白米)/サラダ油/白ごま(いり)/ごま油/三温糖/そうめん/ひやむぎ(乾)	牛乳/豚小間/ウインナー/きさみのり/サラダ竹輪/かつお加工品(かつお節)	玉葱/にんじん/なす/いんげん/トマト/かぼちゃ/はくさい/えのきたけ/キャベツ/きゅうり/オレンジ/生しいたけ/あさつき	牛乳 ◆そうめん	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.2 g
9 火	わかめごはん 味噌汁(なす・豆腐) ポテトコロッケ ピーマンの炒め物 果物(小玉すいか)	★ビスケット/水稲穀粒/じゃがいも/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/白ごま(いり)/ごま油/三温糖/有塩バター/メープルシロップ	わかめご飯の素/木綿豆腐/かたくちいわし(煮干し)/豚ひき肉/★たまご/まぐろ缶詰/牛乳/プレーンヨーグルト	なす/葉ねぎ/玉葱/青ピーマン/にんじん/小玉スイカ	牛乳 ◆ヨーグルトホットケーキ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.6 g
10 水	ご飯 すまし汁(葱・えのき) 鯨のかば焼き 小松菜と人参のナムル 果物(グレープフルーツ)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/薄力粉/三温糖/ごま油/白ごま(いり)/オートミール/無塩バター	牛乳/絹ごし豆腐/かたくちいわし(煮干し)/鯨三枚おろし/★たまご	ねぎ/えのきたけ/しょうが/こまつな/にんじん/ブロッコリー/もやし/グレープフルーツ	牛乳 ◆オートミールクッキー	エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.3 g
12 金	スパゲティミートソース ソーセージスープ 粉ふき芋 ゴーヤとツナのサラダ 果物(バナナ)	★ウエハース/スパゲティ/サラダ油/じゃがいも/三温糖/ごま油/白ごま(いり)/塩せんべい	牛乳/豚ひき肉/ウインナー/まぐろ缶詰(油漬フレンチト)/かつお加工品(かつお節)/カルピス/プレーンヨーグルト	玉葱/にんじん/にんにく(りん茎)/しょうが/トマト缶詰(ホール)/ぶなしめじ/にがり/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆麦茶 ◆カルピスアイス	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.6 g
13 土	焼肉丼 鶏肉と白菜のスープ 大根サラダ 果物(バナナ)	クラッカー/水稲穀粒(精白米)/サラダ油/かたくち粉/白ごま(すり)/ブレミックス粉/無塩バター/三温糖	牛乳/豚肩(脂身付き)/鶏小間/まぐろ缶詰(油漬フレンチト)/切れるチーズ/パルメザンチーズ/★たまご	玉葱/しょうが/にんにく(りん茎)/はくさい/にんじん/だいこん/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆チーズ蒸しパン	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.5 g
15 月	ご飯 豆腐の中華スープ チンジャオロース 春雨サラダ 果物(小玉すいか)	★ビスケット/水稲穀粒/ごま油/サラダ油/普通はるさめ(乾)/三温糖/★食パン/有塩バター/粉糖	牛乳/絹ごし豆腐/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/豚肩ロース(脂身付)/★ロースハム/★たまご	ねぎ/青ピーマン/たけのこ(ゆで)/しょうが/きゅうり/にんじん/小玉スイカ	牛乳 ◆フレンチトースト	エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.1 g
16 火	とうもろこしご飯 味噌汁(キャベツ・もやし) 鶏と大根の煮物 きゅうりのしらすあえ 果物(グレープフルーツ)	塩せんべい/水稲穀粒/とうもろこし/三温糖/ごま油/白ごま(すり)/薄力粉/無塩バター/グラニュー糖/ジャム	かたくちいわし(煮干し)/とうもろこし/鶏若鶏肉モモ(煮物用)/しらす干し(微乾燥品)/牛乳	キャベツ/ブロッコリー/もやし/にんじん/干し椎茸/だいこん/きゅうり/グレープフルーツ	牛乳 ◆スコーン	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g
17 水	キャロブパン ミネストローネスープ ハンバーグ さきみと大根のサラダ 果物(オレンジ)	★ウエハース/★キャロブパン/じゃがいも/三温糖/パン粉(乾燥)/水稲穀粒(精白米)/白ごま(すり)	牛乳/ベーコン/豚ひき肉/★たまご/鶏若鶏肉ささ身/油揚げ	にんじん/玉葱/キャベツ/セロリ/パセリ/トマト缶詰(ホール)/干し椎茸/だいこん/きゅうり/オレンジ	牛乳 ◆麦茶 ◆五平餅	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.2 g
18 木	サラダうどん きすの天ぷら じゃが芋のそぼろ煮 果物(バナナ)	塩せんべい/うどん(ゆで)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/白ごま(すり)/ごま油/薄力粉/サラダ油/じゃがいも/三温糖/グラニュー糖/無塩バター	キャンディーチーズ/まぐろ缶詰/サラダ竹輪/きす/★たまご/豚ひき肉/牛乳/絹ごし豆腐/牛乳	きゅうり/ミニトマト/にんじん/玉葱/バナナ	牛乳 ◆もっちり豆腐マフィン	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.1 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー 491 kcal 脂 質 17.8 g	たんぱく質 19.1 g 食塩相当量 1.8 g

令和4年 8月分 3歳未満児献立表

かすみ台第三保育園


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		
19 金	枝豆ご飯 味噌汁(豆腐・玉葱) 揚げ鶏の香味ソース いんげんの梅サラダ 果物(小玉すいか)	コーンフレーク/水稲穀粒(精白米)/かたくち粉/サラダ油/三温糖/糸こんにゃく/白ごま(いり)/薄力粉/上新粉/ごま油	牛乳/絹ごし豆腐/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉モモ(皮付)/いんげん/梅干/小玉スイカ/にら	えだまめ/玉葱/ねぎ/しょうが/にんにく(りん茎)/いんげん/にんじん/梅干/小玉スイカ/にら	牛乳 ◆チヂミ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.0 g
20 土	カレーうどん 牛乳 コーンサラダ 果物(バナナ)	ソーダクラッカー/うどん(ゆで)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/水稲穀粒(精白米)/白ごま(いり)	豚小間/牛乳/まぐろ缶詰(油漬フレンチト)/かつお加工品(削り節)/しらす干し(微乾燥品)	りんご 濃縮還元ジュース/にんじん/玉葱/キャベツ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆しらすおかかおにぎり	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.9 g
22 月	胡麻ご飯 味噌汁(とうがん) すずきのマリネ 野菜の塩昆布あえ 果物(グレープフルーツ)	★ビスケット/水稲穀粒(精白米)/白ごま(いり)/かたくち粉/サラダ油/三温糖/ごま油/★食パン	牛乳/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/すずき/サラダ竹輪/塩昆布/ピザ用チーズ/まぐろ缶詰	とうがん/にんじん/青ピーマン/玉葱/きゅうり/キャベツ/グレープフルーツ/トマト缶詰(アイス)	牛乳 ◆トマトピザトースト	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.5 g
23 火	食パン ズッキーニのチキンスープ スパニッシュオムレツ ツナサラダ 果物(バナナ)	マカロニ/三温糖/★食パン/ジャム/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/ごま油/パイ皮/グラニュー糖	牛乳/きな粉(大豆)/ズッキーニ/干し椎茸/玉葱/青ピーマン/キャベツ/きゅうり/バナナ	にんじん/えのきたけ/ズッキーニ/干し椎茸/玉葱/青ピーマン/キャベツ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆シュガーパイ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.9 g
24 水	納豆ご飯 夏豚汁 鯖の塩焼き 野菜のナムル 果物(ぶどう)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/白ごま(すり)/ごま油/グラニュー糖	牛乳/挽きわり納豆/豚小間/かたくちいわし(煮干し)/★まさば/寒天	にんじん/だいこん/葉ねぎ/トマト/ほうれん草/ブロッコリー/もやし/ぶどう/温州蜜柑缶詰/パイナップル/バナナ/ポッカ100レモン	牛乳 ◆マカロニきな粉 ◆麦茶 ◆フルーツ牛乳かん	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.4 g
25 木	トマトクリームパスタ 野菜スープ 鶏ささみのサラダ パブリカのチーズ焼 ゼリー	★ウエハース/スパゲティ/有塩バター/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/サラダ油/ゼリー/水稲穀粒(精白米)	牛乳/ベーコン/クリーム(植物性脂肪)/鶏若鶏肉ささ身/ピザ用チーズ/しらす干し(微乾燥品)/塩ざけ	玉葱/にんにく(りん茎)/トマト/パセリ/だいこん/にんじん/きゅうり/赤ピーマン	牛乳 ◆鮭としらすのおにぎり	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.0 g
26 金	カレーライス 卵スープ キャベツサラダ 果物(梨)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/サラダ油/薄力粉/パン粉(乾燥)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/三温糖/ごま油	キャンディーチーズ/★たまご/鶏成鶏肉胸/★プレスハム/ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱/にんじん/チンゲンツァイ/キャベツ/きゅうり/日本なし/バナナ/温州蜜柑缶詰(果肉)/パイナップル(缶詰)	牛乳 ◆麦茶 ◆フルーツヨーグルト	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.6 g
27 土	五目チャーハン 中華風スープ 野菜の和風マヨネーズ 和え 果物(バナナ)	ソーダクラッカー/水稲穀粒(精白米)/ごま油/白ごま(すり)/★食パン(市販品)/有塩バター/メープルシロップ	牛乳/豚ひき肉/★たまご/絹ごし豆腐/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/サラダ竹輪/きゅうり/バナナ	にんじん/青ピーマン/生しいたけ(菌床栽培、生)/ねぎ/ブロッコリー/もやし/キャベツ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆メープルバターサンド	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.8 g
29 月	五穀米ご飯 具だくさん汁 カジキマグロのから揚げ 和え物 果物(ぶどう)	コーンフレーク/水稲穀粒/五穀米の素/糸こんにゃく/かたくち粉/三温糖/サラダ油/黒ごま(すり)/小町麩/有塩バター/グラニュー糖	牛乳/豚小間/木綿豆腐/めかじき/油揚げ	だいこん/玉葱/にんじん/ねぎ/こまつな/ブロッコリー/もやし/ぶどう	牛乳 ◆お麩ラスク	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.9 g
30 火	牛乳パン ジュリアンヌスープ ミートボール ポテトサラダ 果物(バナナ)	★ビスケット/★きゅうり/ゆず/パン粉/かたくち粉/じゃがいも/とうもろこし缶詰/中華めん(ゆで)/水稲穀粒/ごま油	牛乳/豚ひき肉/★たまご/★ロースハム/豚ばら(脂身付)/あおのり/かつお加工品(削り節)	だいこん/にんじん/玉葱/セロリ/パセリ/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/バナナ/キャベツ	牛乳 ◆麦茶 ◆そばめし	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g
31 水	チキンライス コーンスープ めこのフライ きのだいサラダ 果物(梨)	塩せんべい/水稲穀粒/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/かたくち粉/薄力粉/パン粉/サラダ油/三温糖/ごま油/グラニュー糖	鶏小間/★たまご/めだ/★ロースハム/ホ-ルクリーム(乳脂肪)	にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/ほうれん草/ほんしめじ/えのきたけ/日本なし	牛乳 ◆麦茶 ◆手作りケーキ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.0 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー 491 kcal 脂 質 17.8 g	たんぱく質 19.1 g 食塩相当量 1.8 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

※今月の地場産物：たまご・たまねぎ・きゅうり・なす

熱中症に注意しましょう

高温多湿の夏は、体内の水分が不足したり、体温調節がうまくいかないことから熱中症になる危険性があります。



暑い空間に長時間いることや激しい運動は避け、こまめな水分補給と休憩、通気性のよい服装を心がけましょう。

塩分のとりすぎに注意しましょう

熱中症予防には塩分の補給が必要だといわれますが、子どもの1日当たりの食塩摂取目標量は、6～11か月が1.5g、1～2歳が3g未満、3～5歳が3.5g未満と少量です。

ふだんの食事は必要以上に味を濃くせず、塩分をとりすぎないように心がけましょう。




Table with 5 columns: 日/曜, 献立名, 材料名, おやつ, 栄養価. Rows include items like 1 おやこどん, 2 もやしそば, 3 ちーずぱん, etc.

Table with 5 columns: 日/曜, 献立名, 材料名, おやつ, 栄養価. Rows include items like 19 えだまめごはん, 20 かれーうどん, 22 ごまごはん, etc.

※今月の地場産物：たまご・たまねぎ・きゅうり・なす

Graphic with text '食材を見る、ふれる機会を 作りましょう' and '体を涼しくする夏野菜'. Includes illustrations of a child with vegetables and a watermelon.