

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材, 料, 名, おやつ, 午後, 午前, 栄養価. Contains 18 rows of menu items and their nutritional information.

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材, 料, 名, おやつ, 午後, 午前, 栄養価. Contains 10 rows of menu items and their nutritional information.

(★印はアレルギー除去対象食品です)

今月の地産物：たまご・にんじん・じゃがいも・さつまいも・ねぎ・ほうれんそう

旬の食材 ブロッコリー. Includes a sun icon, a broccoli illustration, and text describing the benefits of broccoli and seasonal citrus fruits like mikan.

(★印はアレルギー除去対象食品です)

エネルギー 564 kcal 月平均栄養価 脂質 19.4g

エネルギー 564 kcal 月平均栄養価 脂質 19.4g

令和3年 2月分 3歳以上児献立表

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	さんしょくどん みそ汁 むしどりのちゅうかあえ いよかん	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／ごま油／薄力粉 ／サラダ油	豚ひき肉／★たまご ／湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／かたくちいわ し(煮干し)／鶏若鶏肉 ささ身／干ひじき(ステ ィン缶、乾)／★牛乳	しょうが／にんじん ／ねぎ／ほうれんそう ／きゅうり／いよかん	ぎゅうにゅう ◆おやき	エネルギー 602 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.8 g
2 火	せつぶんぱん じゅりあんぬすーぶ いわしのぼんこやき まかるとのさらだ いちご	クリームパン／じゃがい も／パン粉(乾燥)／ オリーブ油／マカロニ ／とうもろこし缶詰 (ホム)／さつまいも ／三温糖／薄力粉	★ベーコン／まいわし ／★パルメザンチーズ ／ロースハム／★牛乳	だいこん／にんじん ／玉葱／セロリー／パセ リ／にんにく(りん茎) ／きゅうり／いちご ／りんご	ぎゅうにゅう ◆おにまんじゅう	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 2.1 g
3 水	ごこくまいごはん はるさめすーぶ とうふのちゅうかに やさいのなむる りんご	水稲穀粒(精白米)／五 穀米の素／普通はるさ め(乾)／ごま油／かた くり粉／白ごま(す り)／薄力粉／無塩パ ター／グラニュー糖	★ぼたてがい・貝柱、水 煮缶詰／木綿豆腐／豚 小間／むき海老／★牛 乳	玉葱／チンゲンツァイ ／たけのこ(ゆで)／に んじん／干し椎茸／グ リンピース(冷凍)／ しょうが／にんにく (りん茎)／ほうれんそ	ぎゅうにゅう ◆ちよこすこーん	エネルギー 633 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 1.9 g
4 木	ごまごはん わかめとなるとのすーぶ あげとりのこうみそす ひじきのちゅうかあえ ぼんかん	水稲穀粒(精白米)／白 ごま(いり)／ごま油 ／かたくり粉／サラダ 油／三温糖／食パン (市販品)／グラ ニュー糖／メープルシ ン	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／なると／絹ご し豆腐／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／干ひじき(ス ティン缶、乾)／★かに 風味かまぼこ／★牛乳	葉ねぎ／ねぎ／しょう が／にんにく(りん茎) ／きゅうり／にんに ／ぼんかん／バナナ	ぎゅうにゅう ◆よーぐるととーすと	エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.5 g
5 金	えびとたけのこのらーめん やしきょうざ きりぼしだいこんのさらだ しらぬい	中華めん(ゆで)／かたく り粉／ごま油／きよ うさの皮／サラダ油 ／マヨドレ／白ごま(い り)／水稲穀粒(精白 米)／三温糖	むき海老／なると／豚 ひき肉／まぐろ缶詰 (油漬フレイト)／鶏小 間／きざみのり	たけのこ(ゆで)／ア ラカマ／もやし／チン ゲンツァイ／あさつき ／にんにく(りん茎) ／キャベツ／にら／し ょうが／切干しだいこん	◆むぎぢや ◆とりめしおにぎり	エネルギー 600 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.2 g
6 土	おやこどん きゃべつすーぶ やさいのなむる ぼんかん	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／白ごま(すり) ／ごま油／サンドイ ッチ用食パン	鶏小間／★たまご／き ざみのり／★ベーコン (卵・乳製品除去)／★ 牛乳／★スライスチ ーズ／ロースハム	玉葱／ねぎ／キャベツ ／切りみつま／アラ カマ／もやし／にんじ ん／バナナ	ぎゅうにゅう ◆くろくむっしゅ	エネルギー 634 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.7 g
8 月	ちゅうかふうごはん はくさいのすーぶ ぶりのたつたあげ はるさめさらだ はるみおれんじ	水稲穀粒(精白米)／ご ま油／三温糖／かたく り粉／サラダ油／普通 はるさめ(乾)／黒砂糖 ／薄力粉／ラード	絹ごし豆腐／ぶり／★ かに風味かまぼこ／調 製豆腐／★たまご／豆 乳(無調整)	ぶなしめじ／まいたけ ／干し椎茸／はくさい ／切りみつま／にんに く(りん茎)／しょうが ／きゅうり／にんじん ／はるみオレンジ／干	とうにゅう ◆まーらーかお	エネルギー 633 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.4 g
9 火	どりあふうらいす ほとん ちんきんさらだ いよかん	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(ホム) ／薄力粉／サラダ油 ／★ビザ用チーズ／ 塩バター／じゃがい も／食パン(市販品) ／三温糖	むき海老／★牛乳／★ ウィンナー／鶏若鶏肉 ささ身／鶏小間／★ ビザ用チーズ／きざ みのり	にんじん／玉葱／パセ リ／ぶなしめじ／セロ リー／ブロッコリー ／いよかん	ぎゅうにゅう ◆てりちきとーすと	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 2.3 g
10 水	ほうれんそうろー とまとすーぶ ちーずはんばーぐ ぶろっこりーのさらだ ぼんかん	ほうれん草ロール／パ ン粉(乾燥)／三温糖 ／ごま油／中華めん(ゆ で)／水稲穀粒(精白 米)	★ベーコン／豚ひき肉 ／★牛乳／★たまご ／★ビザ用チーズ／ま ぐろ缶詰(油漬フレイ ト)／豚小間／あおの り／かつお加工品(削り 節)	トマト／玉葱／キャベ ツ／にんじん／干し椎 茸／ブロッコリー ／きゅうり／ぼんかん ／アボカド／スイート りんご	りんごじゅーす ◆そばめし	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 2.3 g
12 金	わかめごはん すましじる とりのよーぐるとみそやき しらあえ りんご	水稲穀粒(精白米)／花 麩／三温糖／糸こん ／にら／白ごま(す り)／グラニュー糖 ／薄力粉／無塩パター	わかめご飯の素／湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き) ／かたくちいわし(煮 干し)／鶏若鶏肉胸(皮 なし)／★ヨーグル ト(全脂無糖)／干ひじ き	にんにく(りん茎)／ しょうが／ほうれんそ う／にんじん／りんご ／はるみオレンジ	ぎゅうにゅう ◆おれんじまふいん	エネルギー 630 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.9 g
13 土	ぶたどん かにとわかめのすーぶ こーんすーさらだ ぼんかん	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／かたくり粉／マ ヨドレ／グラニュー糖 ／薄力粉	豚小間／ずわいがに (水煮缶詰)／★たま ご／湯通し塩蔵わか め(塩抜き)／★かに 風味かまぼこ／★牛 乳／★クリームチ ーズ／卵黄	玉葱／キャベツ／にん じん／バナナ／ポッ コ 100レモン	ぎゅうにゅう ◆すふれちーずけーき	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 2.0 g
15 月	なっとうごはん すましじる れんこんのしんじょあげ ごもくあえ ぜりー	水稲穀粒(精白米)／小 町麩／かたくり粉／サ ラダ油／黒ごま(す り)／ゼリー／グラ ニュー糖／パイ皮	糸引納豆／かたくち いわし(煮干し)／むき 海老／木綿豆腐／かつ お加工品(削り節)／油 揚げ／★かに風味か まぼこ／★牛乳／★ たまご	ねぎ／えのきたけ／れ んこん／生しいたけ (菌床栽培、生)／こ ねぎ／ごま／だいず もやし／にんじん／ りんご	ぎゅうにゅう ◆あつるばい	エネルギー 629 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.9 g
16 火	すばげていーみーとそーす きゃべつすーぶ いたりあんさらだ しらぬい	スパゲッティ／サラダ 油／三温糖／水稲穀粒 (精白米)／黒ごま(い り)	豚ひき肉／★ベーコン ／ロースハム／★切 れるチーズ／しらす干 し(微乾燥品)／油揚げ	玉葱／にんじん／にん にく(りん茎)／しよ うが／トマト缶詰(ホ ム)／キャベツ／パセ リ／ブロッコリー ／きゅうり／しらぬひ	◆むぎぢや ◆ごましらすいなすし	エネルギー 603 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 2.1 g
17 水	かれーらいす そーせーじすーぶ ぶろっこりーのさらだ ぼんかん	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／サラダ油 ／三温糖／蒸し中華め ん／ごま油	豚小間／★ウィンナー ／しらす干し(半乾燥 品)／★牛乳	玉葱／にんじん／ぶ なしめじ／ブロッコ リー／きゅうり／ぼん かん ／はくさい／チンゲ ンツァイ／アラカマ ／もやし	ぎゅうにゅう ◆あんかけやきそば	エネルギー 615 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g
18 木	ふりかけごはん みそしる かじきのうめしょうゆつけ こまつなにんじんのなむ キウイフルーツ	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／サラダ油／三温 糖／ごま油／白ごま (いり)／サンドイ ッチ用食パン／とうも ろこし缶詰(クリーム)	絹ごし豆腐／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／か たくちいわし(煮干し) ／めかじき／★牛乳 ／★ベーコン／★ビザ 用チーズ	ねぎ／梅干／こまつな ／にんじん／アラカ マ／もやし／キウイフ ルーツ／ミニトマト	ぎゅうにゅう ◆すいーとこーんびざ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.4 g
					エネルギー 615 kcal 脂 質 20.8 g	タンパク質 24.3 g 食塩相当量 2.2 g

令和3年 2月分 3歳以上児献立表

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	じゃむさんど こーんちやうだー にくだんごのあまからに そーせーじさらだ はっさく	食パン(市販品)／い ちごジャム(低糖度)／ じゃがいも／とうもろ こし缶詰(クリーム)／ パン粉(乾燥)／三温糖 ／かたくり粉／サラダ 油	鶏小間／★牛乳／豚 ひき肉／★たまご／ 魚肉ソーセージ／調 製豆腐	玉葱／にんじん／パセ リ／しょうが／キャ ベツ／きゅうり／は っさく	ぎゅうにゅう ◆かれーまん	エネルギー 621 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.1 g
20 土	えびひらふ なるとのすーぶ ぶろっこりーのさらだ ぼんかん	水稲穀粒(精白米)／有 塩バター／ごま油／マ ヨドレ／食パン(市販 品)	むき海老／なると／ま ぐろ缶詰(油漬フレイ ト)／★牛乳／ロース ハム／★ビザ用チ ーズ	玉葱／グリーンピース (冷凍)／チンゲンツ ァイ／ねぎ／ブロッ コリー／きゅうり／ キャベツ／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ハムチーズトースト	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.5 g
22 月	にくあんかけうどん たらのうめふうみてんぶら ささきみだいにのさらだ ぼんかん	うどん(ゆで)／ごま油 ／かたくり粉／小麦 (玄穀・国産、普通)／ サラダ油／水稲穀粒(精 白米)	豚ひき肉／たら／★ たまご／鶏若鶏肉さ さ身／油揚げ／まぐ ろ缶詰(油漬フレイト)	ねぎ／生しいたけ(菌 床栽培、生)／にん く(りん茎)／にら／ ねぎ／だいこん ／きゅうり／にんじ ん／バナナ	◆むぎぢや ◆つなまよおにぎり	エネルギー 620 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 1.7 g
24 水	ちきんらいす こーんぼたーじゅ しるみざかなのふらい ぶろっこりーのさらだ でこぼん	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(ク リーム)／とうもろこ し缶詰(ホム)／薄 力粉／パン粉(乾燥) ／サラダ油／三温糖 ／ごま油	鶏小間／★牛乳／む きかれい／★たまご ／ロースハム	にんじん／玉葱／グ リンピース(冷凍)／ パセリ／ブロッコ リー／きゅうり／ キャベツ／きよみ (砂じょう、生)	◆むぎぢや けーき	エネルギー 625 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.3 g
25 木	わかめとごまのごはん みそしる やさいつくね いとこんにやくのなむる はるみおれんじ	水稲穀粒(精白米)／白 ごま(いり)／かたく り粉／三温糖／糸こ んにやく／白ごま(す り)／ごま油／サ ンドイッチ用食パン ／グラ	わかめご飯の素／油揚 げ／かたくちいわし (煮干し)／鶏若鶏肉 ひき肉／★たまご ／★かに風味かまぼ こ／★牛乳／★ス ライスチーズ／乳脂 	だいこん／玉葱／に んじん／青ピーマン ／しょうが／ほうれ んそう／はるみオレ ンジ／温州蜜柑缶詰 (果肉)／パインア ップル(缶詰)	ぎゅうにゅう ◆ふる一つさんど	エネルギー 617 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 2.3 g
26 金	ろーるばん くりーむしちゅー さわらのとまとにこみ つなとやさいのさらだ ぜりー	ロールパン／じゃがい も／薄力粉／有塩パ ター／オリーブ油／三 温糖／ごま油／ゼリ ー	豚小間／★牛乳／さ わら／まぐろ缶詰(油 漬フレイト)／鶏小 間	玉葱／にんじん／ぶ なしめじ／セロリー ／にんにく(りん茎) ／トマト缶詰(ダイ ス)／きゅうり／ キャベツ／だい こん	きになるやさいじゅ ーす ◆すいとん	エネルギー 611 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.1 g
27 土	いそうどん ぎゅうにゅう ぶろっこりーのさらだ ぼんかん	うどん(ゆで)／とうも ろこし缶詰(ホム)／ マヨドレ／水稲穀粒(精 白米)／白ごま(い り)	豚小間／油揚げ／湯通 し塩蔵わかめ(塩抜 き)／かたくちいわ し(煮干し)／★牛 乳／ロースハム／し らす干し(微乾燥品) ／かつお	にんじん／玉葱／ブ ロccoliリー／き ゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆しらすおかかおに ぎり	エネルギー 610 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.4 g
					エネルギー 615 kcal 脂 質 20.8 g	タンパク質 24.3 g 食塩相当量 2.2 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

今月の地産物：たまご・にんじん・じゃがいも・さつまいも・ねぎ・ほうれんそう

体を温める食材をとろう

食べものには、体を温めるものと冷やすものがあります。土の中でできるしょうが、ごぼう、にんじん、ねぎなどの野菜、みそやしょう油などの発酵食品、黒豆、黒砂糖、海藻などの黒い色の食材、赤身の肉や魚などは体を温めるといわれています。食事に積極的に取り入れるといいでしょう。

鬼まんじゅう

角切りのサツマイモと小麦粉等を原材料に蒸しあげたもの。愛知県の郷土料理で和菓子屋でよく売られているそうです。さつま芋がごつごつしてみえ、鬼の角やこん棒を連想させることからこの名前が付いたようです。

今月の献立より