

令和5年 2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 水	ご飯 味噌汁(大根・小町麩) 和風つくね焼き 糸こんにゃくのナムル 果物(はるみオレンジ)	コーンフレーク/水稲穀粒(精白米)/小町麩	牛乳/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉/き肉/木綿豆腐/干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)/かに風味かまぼこ/クリームチーズ/★たまご	だいこん/玉葱/にんじん/ねぎ/しょうが/ほうれんそう/はるみオレンジ	牛乳 ◆チーズケーキ風トースト	534 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g
		★ハードビスケット/うどん(ゆで)/薄力粉/サラダ油/白ごま(すり)/三温糖/きび(精白米)/水稲穀粒(精白米)	牛乳/豚小間/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/焼き竹輪/あおのり/きな粉(大豆)	玉葱/ねぎ/にんじん/こまつな/ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ/もやし/しらぬひ(砂じょう、生)	牛乳 ◆きび団子	530 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.6 g
3 金	ふりかけご飯 けんちん汁 いわしの甘辛から揚げ ひじき豆 果物(いよかん)	★スティックパン/水稲穀粒(精白米)/さといも/糸こんにゃく/かたくちいわし/三温糖/サラダ油/プレミックス粉(ｷｯﾁﾝ用)/有塩	牛乳/油揚げ/木綿豆腐/まいわし/干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)/大豆(国産、ゆで)/★たまご/ｸﾘｰﾑ(植物性脂肪)	だいこん/にんじん/ごぼう/ねぎ/いよかん/いちご/バナナ	牛乳 ◆オムレット	547 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.5 g
		★ハードビスケット/うどん(ゆで)/とうもろこし缶詰(ｷｰﾙ)/★食パン(市販品)/有塩バター/メープルシロップ	飲むヨーグルト/豚小間/牛乳/★ローズハム	にんじん/玉葱/ねぎ/ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆メープルバターサンド	547 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g
6 月	炊き込みご飯 味噌汁(玉葱・もやし) ブリの塩焼き 小松菜とじゃこの煮びたし 果物(いよかん)	★ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/糸こんにゃく/三温糖/ごま(いり)/有塩バター/メープルシロップ/薄力粉	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/油揚げ/きざみのり/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かたくちいわし(煮干し)/ぶり/凍り豆腐/ちりめん	にんじん/ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ/もやし/玉葱/こまつな/切干だいこん/いよかん/ポッカ100レモン	牛乳 ◆紅茶のケーキ	536 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.9 g
		★ウエハース/スパゲッティ/サラダ油/さつまいも/三温糖/水稲穀粒(精白米)/白ごま(すり)	牛乳/鶏小間/きざみのり/ベーコン/★ローズハム/切れてるチーズ	にんにく(りん茎)/えのきたけ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ぶなしめじ/エリンギ/玉葱/キャベツ/ポッカ100レモン/ﾌﾞﾛｯｸ	牛乳 ◆麦茶 ◆五平餅	535 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.0 g
8 水	わかめごはん すまし汁(葱・麩) 松風焼き 白和え 果物(りんご)	コーンフレーク/水稲穀粒(精白米)/小町麩/パン粉(乾燥)/三温糖/白ごま(いり)/糸こんにゃく/白ごま(すり)/薄力粉/無	牛乳/わかめごはんの素/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉ひき肉/★たまご/干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)/絞り豆腐	ねぎ/糸みつば/玉葱/ほうれんそう/にんじん/りんご	牛乳 ◆セサミビスコッティ	539 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g
		★キャラパン/ミネストローネスープ/タンディーチキン/マカロニサラダ/ゼリー	牛乳/ベーコン/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ヨーグルト(全脂無糖)/かに風味かまぼこ/豚小間	バナナ/にんじん/玉葱/キャベツ/セロリ/ﾄﾏﾄ/パセリ/ﾄﾏﾄ缶詰(ｷｰﾙ)/にんにく(りん茎)/きゅうり/ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ/もやし	牛乳 ◆焼きそば	526 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.9 g
10 金	納豆ご飯 味噌汁(大根・もやし) 肉じゃが 五目お粥 果物(いよかん)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/糸こんにゃく/サラダ油/三温糖/黒ごま(すり)/★サンドイッチ用パン/薄力	牛乳/糸引納豆/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かたくちいわし(煮干し)/豚小間/油揚げ/かに風味かまぼこ/豚ひき肉/★たまご	だいこん/玉葱/にんじん/ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ(冷凍)/こまつな/りょくとうもやし/いよかん/青ピーマン	牛乳 ◆カレーパン	531 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.0 g
		水稲穀粒(精白米)/春巻きの皮/三温糖/ごま油/かたくちいわし/サラダ油/★食パン(6枚切り)/有塩バター/粉糖	十勝ヨーグルト/絹ごし豆腐/豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬ﾌﾗｲﾄﾞ)/★たまご/牛乳/ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ/きゅうり/はるみオレンジ	はくさい/チンゲンツァイ/生しいたけ(菌床栽培、生)/たけのこ(ゆで)/キャベツ/ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ/きゅうり/いちご/ﾌﾙｰﾍﾞ	牛乳 ◆フレンチトースト	525 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g
14 火	ドライカレー チキンスープ 人参のグラッセ 野菜としらすのサラダ 果物(苺)	★ウエハース/水稲穀粒(精白米)/三温糖/有塩バター/サラダ油/パイ皮/グラニュー糖	牛乳/豚ひき肉/鶏小間/しらす干し(半乾燻品)	玉葱/にんじん/青ピーマン/ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ(冷凍)/キャベツ/ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ/りょくとうもやし/きゅうり/いちご/ﾌﾙｰﾍﾞ	牛乳 ◆シュガーパイ	535 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.0 g
		塩せんべい/うどん(ゆで)/かたくちいわし/サラダ油/三温糖/水稲穀粒(精白米)	牛乳/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)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/あずき(乾)/干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ)	にんじん/玉葱/しょうが/だいこん/日本かぼちゃ/いよかん	牛乳 ◆麦茶 ◆ひじき稲荷	519 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.7 g
16 木	胡麻ご飯 味噌汁(キャベツ・わかめ) おからハンバーグ 野菜のナムル 果物(ぼんかん)	★ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/白ごま(いり)/サラダ油/白ごま(すり)/ごま油/薄力粉/三温糖/かたくちいわし	牛乳/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かたくちいわし(煮干し)/豚ひき肉/おから(新製法)/★たまご/むき海老	キャベツ/玉葱/ほうれんそう/ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ/もやし/にんじん/ぼんかん/にら/しょうが	牛乳 ◆シャンパン	535 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.6 g
		コーンフレーク/★ほうれん草ロール/じゃがいも/サラダ油/薄力粉/有塩バター/かたくちいわし/オリブ油/ゼリー	牛乳/豚小間/たら/鶏小間	玉葱/にんじん/パセリ/りんご/干しぶどう/キャベツ/きゅうり/だいこん/ねぎ/生しいたけ(菌床栽培、生)	牛乳 ◆麦茶 ◆すいとん	531 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.8 g
18 土	海老ピラフ 青菜となるの ブロッコリーのサラダ 果物(バナナ)	ソーダクラッカー/水稲穀粒(精白米)/有塩バター/ごま油/とうもろこし缶詰(ｷｰﾙ)/★食パン(6枚切り)	牛乳/むき海老/なると/まぐろ缶詰(油漬ﾌﾗｲﾄﾞ)/ピザ用チーズ/ベーコン	玉葱/ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ(冷凍)/チンゲンツァイ/ねぎ/ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ/きゅうり/バナナ/ﾄﾏﾄ缶詰(ﾀｲｽ)	牛乳 ◆トマトピザトースト	526 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.0 g
		月平均栄養価	エネルギー 535 kcal 脂 質 19.1 g	たんぱく質 20.9 g 食塩相当量 1.8 g		

令和5年 2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		
20 月	ご飯 野菜味噌汁 みそかつ 野菜の磯和え 果物(ぼんかん)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/糸こんにゃく/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/三温糖/白ごま(すり)/黒砂糖/ラード	牛乳/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ/豚ひれ/★たまご/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/ちりめんじゃこ	だいこん/にんじん/ごぼう/ねぎ/しょうが/にんにく(りん茎)/ほうれんそう/きゅうり/ぼんかん/干しぶどう	牛乳 ◆マラーカオ	540 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.8 g
		★ハードビスケット/中華めん(ゆで)/ごま油/かたくちいわし/ゆのり/三温糖/白ごま(いり)/水稲穀粒(精白米)	牛乳/豚小間/むき海老/豚ひき肉/きざみのり/鶏小間	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ/もやし/にんじん/にら/にんにく(りん茎)/干し椎茸/玉葱/たけのこ(ゆで)/しょうが/キャベツ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆麦茶 ◆鶏飯おにぎり	527 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.2 g
22 水	チキンライス コーンスープ ポテトコロケ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ 果物(デコボン)	★ウエハース/水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ｷｰﾙ)/とうもろこし缶詰(ｷｰﾙ)/かたくちいわし/薄力粉/じゃがいも/薄力粉/パン粉	牛乳/鶏小間/★たまご/豚ひき肉/★ローズハム/ｷｯﾌﾟ/ｸﾘｰﾑ(乳脂肪)/加糖練乳	にんじん/玉葱/ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ(冷凍)/ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ/きゅうり/きよみ(砂じょう、生)/いちご	牛乳 ◆手作りケーキ	548 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.8 g
		水稲穀粒(精白米)/五穀米の素/かたくちいわし/三温糖/サラダ油/ごま油/白ごま(いり)/★サンドイッチ用パン/とうもろこ	牛乳/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/ベーコン/ピザ用チーズ	バナナ/ねぎ/こまつな/にんじん/ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ/もやし/はるみ(砂じょう、生)/ミニトマト	牛乳 ◆スイートコーンピザ	538 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g
25 土	親子丼 青梗菜のスープ もやしと人参のナムル 果物(バナナ)	ソーダクラッカー/水稲穀粒(精白米)/三温糖/白ごま(すり)/ごま油/無塩バター/薄力粉	牛乳/鶏小間/★たまご/きざみのり/豚小間/かに風味かまぼこ	玉葱/ねぎ/ぶなしめじ/チンゲンツァイ/ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ/もやし/きゅうり/にんじん/バナナ/りんご	牛乳 ◆ガトーインビジブル	537 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.2 g
		マカロニ/三温糖/水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ｷｰﾙ)/薄力粉/サラダ油/有塩バター/じゃがいも/かたくちいわし/ごま油	牛乳/きな粉(大豆)/むき海老/ウィンナー/鶏若鶏肉ささ身/豚ひき肉	にんじん/玉葱/パセリ/えのきたけ/ぶなしめじ/ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ/きゅうり/いよかん/干し椎茸/ねぎ/たけのこ(ゆで)/しょう	牛乳 ◆肉まん	529 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.8 g
27 月	ドリア風ライス 野菜ときのこのスープ 粉ふき芋 チキンサラダ 果物(いよかん)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(米粒麦)/普通はるさめ(乾)/かたくちいわし/ごま油/白ごま(いり)/三温糖/薄力粉	牛乳/木綿豆腐/豚小間/むき海老/サラダ竹輪/ﾊﾙﾒﾞｰﾝ/チーズ	はくさい/チンゲンツァイ/玉葱/たけのこ(ゆで)/にんじん/干し椎茸/ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ(冷凍)/しょうが/にんにく(りん茎)/ﾌﾞ	牛乳 ◆スティックビスケット	548 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 2.0 g
		月平均栄養価	エネルギー 535 kcal 脂 質 19.1 g	たんぱく質 20.9 g 食塩相当量 1.8 g		

(★印はアレルギー除去対象食品です)

今月の地産物：たまご・にんじん・さつまいも・ねぎ

保存食を食べよう

昔は寒い季節に新鮮な食材が手に入りにくかったため、乾物や漬けものなど保存食を作って冬を越しました。保存食は日もちがするうえ、水分が抜けたり、発酵することによって、うま味や栄養価が高くなります。保存食をぜひ食事に取り入れてみましょう。

常備食材の豆知

海藻

家庭でよく使う海藻に、わかめ・ひじき・昆布などがあります。乾物になっているものは保存性が高く、賞味期限が半年から1年くらいに設定され、湿気が多いとカビが生えやすくなるので、保存の際は乾燥剤などを入れて密閉しましょう。

令和5年 2月分 3歳以上児献立表

かすみ台第三保育園

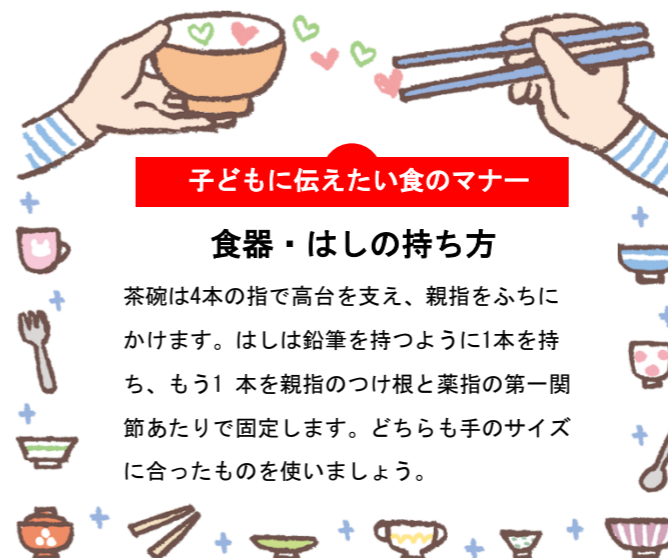
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	ごはん みそしる わふうつくねやき いとこんにやくのなむる はるみおれんじ	水稲穀粒(精白米)／小町麩／かたくり粉／三温糖／糸こんにやく／白ごま(すり)／ごま油／★食パン(6枚切り)／グラニュー糖	かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／干ひじき(アヲシ、乾)／かに風味かまぼこ／牛乳／クリームチーズ／★た	だいこん／玉葱／にんじん／ねぎ／しょうが／ほうれんそう／はるみオレンジ	ぎゅうにゅう ◆ちーずけーきとーすと	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 1.9 g
2	にくうどん ちくわのいそべあげ こまつなごまあえ しらぬい	うどん(ゆで)／薄力粉／サラダ油／白ごま(すり)／三温糖／きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)	豚小間／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／焼き竹輪／おのり／牛乳／きな粉(大豆)	玉葱／ねぎ／にんじん／こまつな／ブロッコリー／もやし／しらぬい(砂じょう、生)	ぎゅうにゅう ◆きびだんご	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.9 g
3	ふりかけごはん けんちんじる いわしのあまからあげ ひじきまめ いよかん	水稲穀粒(精白米)／さいとも／糸こんにやく／かたくり粉／三温糖／サラダ油／プレミックス粉(ホトケ用)／有塩バター／グラニュー糖	油揚げ／木綿豆腐／まいわし／干ひじき(アヲシ、乾)／大豆(国産、ゆで)／牛乳／★たまご／クリーム(植物性脂肪)	だいこん／にんじん／ごぼう／ねぎ／いよかん／いちご／バナナ	ぎゅうにゅう ◆おむれつと	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.7 g
4	かれーうどん ぎゅうにゅう ぶろっこりーのさらだ ばなな	うどん(ゆで)／とうもろこし缶詰(ホム)／★食パン(市販品)／有塩バター／メーブルシロップ	豚小間／牛乳／★ロースハム	にんじん／玉葱／ねぎ／ブロッコリー／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆めーぶるばーとーさんど	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 2.2 g
6	たきこみごはん みそしる ぶりのしおやき こまつなとじゃこのびた いよかん	水稲穀粒(精白米)／糸こんにやく／三温糖／ごま(いり)／有塩バター／メーブルシロップ	鶏若鶏肉ひき肉／油揚げ／きざみのり／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／ぶり／凍り豆腐／ちりめんじゃこ	にんじん／ブロッコリー／もやし／玉葱／こまつな／切干しいちご／いよかん／ポッカ100レモン	ぎゅうにゅう ◆こうちやのけーき	エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 2.2 g
7	きのことチキンのパスタ きゃべつスープ さつまいものあまに いたりあんさらだ しらぬい	スパゲッティ／サラダ油／さつまいも／三温糖／水稲穀粒(精白米)／白ごま(すり)	鶏小間／きざみのり／ベーコン／★ロースハム／切れるチーズ	にんにく(りん茎)／えのきたけ／生しいたけ(菌床栽培、生)／ぶなしめじ／エリンギ／玉葱／キャベツ／ポッカ100レモン／ブロッ	◆むぎぢや ◆ごへいもち	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 2.2 g
8	わかめごはん すましじる まつかぜやき らんご	水稲穀粒(精白米)／小町麩／パン粉(乾燥)／三温糖／白ごま(いり)／糸こんにやく／白ごま(すり)／薄力粉／無塩バター／グラ	わかめ／飯の素／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉／★たりまご／牛乳／干ひじき(アヲシ、乾)／絞豆腐	ねぎ／糸みつば／玉葱／ほうれんそう／にんじん／りんご	ぎゅうにゅう ◆せさみびすこつてい	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.0 g
9	きやろぶはん みねすーとろーねすーぶ たんどりーちきん まかにさらだ ぜりー	★キャロブパン／じゃがいも／三温糖／マカロニ／ゼリー／蒸し中華めん／サラダ油	ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ヨーグルト(全脂無糖)／かに風味かまぼこ／牛乳／豚小間	にんじん／玉葱／キャベツ／セロリ／パセリ／トマト缶詰(ホム)／にんにく(りん茎)／きゅうり／ブロッコリー／もやし／青ピーマ	ぎゅうにゅう ◆やきそば	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.1 g
10	なっとうごはん みそしる にくじゃが ごもくあえ いよかん	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／糸こんにやく／サラダ油／三温糖／黒ごま(すり)／★サンドイッチ用食パン／薄力粉／パン粉	糸引納豆／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／豚小間／油揚げ／かに風味かまぼこ／牛乳／豚ひき肉／★たまご	だいこん／玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／こまつな／りよくと／もやし／いよかん／青ピーマン	ぎゅうにゅう ◆かれーばん	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.2 g
13	ふりかけごはん はくさいのすーぶ はるまき ぶろっこりーのさらだ はるみおれんじ	水稲穀粒(精白米)／春巻きの皮／三温糖／ごま油／かたくり粉／サラダ油／★食パン(6枚切り)／有塩バター／粉糖	絹ごし豆腐／豚ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フライ)／★たまご／牛乳	はくさい／チンゲンツァイ／生しいたけ(菌床栽培、生)／たけのこ(ゆで)／キャベツ／ブロッコリー／きゅうり／はるみオレンジ	ぎゅうにゅう ◆ふれんちとーすと	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 1.9 g
14	どらいかれー ちきんすーぶ にんじんのぐらっせ やさいとしらすのさらだ いちご	水稲穀粒(精白米)／三温糖／有塩バター／サラダ油／パイ皮／グラニュー糖	豚ひき肉／鶏小間／しらす干し(半乾燥品)／牛乳	玉葱／にんじん／青ピーマン／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／ブロッコリー／りよくと／もやし／きゅうり／いちご／ブルーベ	ぎゅうにゅう ◆しゅがーばい	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 2.2 g
15	いそうどん からあげのみぞれすー かぼちゃのいとこに いよかん	うどん(ゆで)／かたくり粉／サラダ油／三温糖／水稲穀粒(精白米)	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)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／あずき(乾)／干ひじき(アヲシ)	にんじん／玉葱／しょうが／だいこん／日本かぼちゃ／いよかん	◆むぎぢや ◆ひじきいなり	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 2.1 g
16	ごまごはん みそしる おからはんぱーぐ やさいのなむる ほんかん	水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)／サラダ油／白ごま(すり)／ごま油／薄力粉／三温糖／かたくり粉	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／おから(新製法)／★たまご／牛乳／むぎ海老	キャベツ／玉葱／ほうれんそう／ブロッコリー／もやし／にんじん／ほんかん／にら／しょうが	ぎゅうにゅう ◆しゃんびん	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 1.7 g
17	ほうれんそうろーる くりーむしちゅーり たらのかれーぶりたー りんごときゃべつのはらだ ぜりー	★ほうれん草ロール／じゃがいも／サラダ油／薄力粉／有塩バター／かたくり粉／オリブ油／ゼリー	豚小間／牛乳／たら／鶏小間	玉葱／にんじん／パセリ／りんご／干しぶどう／キャベツ／きゅうり／だいこん／ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)	◆むぎぢや ◆すいとん	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 2.0 g
18	えびらふ なるとのすーぶ ぶろっこりーのさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／ごま油／とうもろこし缶詰(ホム)／★食パン(6枚切り)	むぎ海老／なると／まぐろ缶詰(油漬フライ)／牛乳／ピザ用チーズ／ベーコン	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／バナナ／トマト缶詰(ダイス)	ぎゅうにゅう ◆とまとびざとーすと	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.0 g
					エネルギー 584 kcal 脂 質 20.6 g	月平均栄養価

令和5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		
20	ごはん やさいわん みそかつ やさいのいそあえ ぼんかん	水稲穀粒(精白米)／糸こんにやく／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／三温糖／白ごま(すり)／黒砂糖／ラード	かたくちいわし(煮干し)／こんぶ／豚ひれ／★たまご／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／ちりめんじゃこ／牛乳	だいこん／にんじん／ごぼう／ねぎ／しょうが／にんにく(りん茎)／ほうれんそう／きゅうり／ほんかん／干しぶどう	ぎゅうにゅう ◆まーらーかお	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.8 g
21	さんまーめん えびしゅうまい ちよれぎふうさらだ ばなな	中華めん(ゆで)／ごま油／かたくり粉／しゅうまいの皮／三温糖／白ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)	豚小間／むぎ海老／豚ひき肉／きざみのり／鶏小間	ブロッコリー／もやし／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／干し椎茸／玉葱／たけのこ(ゆで)／しょうが／キャベツ／きゅうり／バナ	◆むぎぢや ◆とりめしおにぎり	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.3 g
22	ちきんらいす こーんすーぶ ぼてところりけ 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)／かたくり粉／じゃがいも／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ	鶏小間／★たまご／豚ひき肉／★ロースハム／牛乳／ホップ／クリーム(乳脂肪)／加糖練乳	にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／ブロッコリー／きゅうり／きよみ(砂じょう、生)／いちご	ぎゅうにゅう ◆てづくりけーき	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.2 g
24	ごこくまいごはん みそしる かじきまぐろのからあげ こまつなにんじんのなむ はるみ	水稲穀粒(精白米)／五穀米の素／かたくり粉／三温糖／サラダ油／ごま油／白ごま(いり)／★サンドイッチ用食パン／とうもろこ	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／ピザ用チー	ねぎ／こまつな／にんじん／ブロッコリー／もやし／はるみ(砂じょう、生)／ミニトマト	ぎゅうにゅう ◆すーいとーんびざ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.2 g
25	おやごどん ちんげんさいのすーぶ やさいのなむる ばなな	水稲穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(すり)／ごま油／無塩バター／薄力粉	鶏小間／★たまご／きざみのり／豚小間／かに風味かまぼこ／牛乳	玉葱／ねぎ／ぶなしめじ／チンゲンツァイ／ブロッコリー／もやし／きゅうり／にんじん／バナナ／りんご	ぎゅうにゅう ◆がとーいんびじぶる	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.3 g
27	どりあふらいす やさいときのこのすーぶ こふきいも ちきんさらだ 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／有塩バター／じゃがいも／三温糖／かたくり粉／ごま油	むぎ海老／牛乳／ウィナー／鶏若鶏肉さき身／豚ひき肉	にんじん／玉葱／パセリ／えのきたけ／ぶなしめじ／ブロッコリー／きゅうり／いよかん／干し椎茸／ねぎ／たけのこ(ゆで)／しょう	ぎゅうにゅう ◆にくまん	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g
28	もちむぎごはん はるさめとやさいすーぶ とうふのちゅうかに もやしのごまあえ りんご	水稲穀粒(精白米)／おむぎ(米粒麦)／普通はるさめ(乾)／かたくり粉／ごま油／白ごま(いり)／三温糖／薄力粉／有塩バター	木綿豆腐／豚小間／むぎ海老／サラダ竹輪／牛乳／バルメザンチーズ	はくさい／チンゲンツァイ／玉葱／たけのこ(ゆで)／にんじん／干し椎茸／グリーンピース(冷凍)／しょうが／にんにく(りん茎)／ブ	ぎゅうにゅう ◆すていっくびすけつと	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 2.1 g
					エネルギー 584 kcal 脂 質 20.6 g	月平均栄養価

(★印はアレルギー除去対象食品です) 今月の地産産物：たまご・にんじん・さつまいも・ねぎ



子どもと学ぶ 食のコトバ

◆ たらふく食べる

おなががいっぱいになるまで、たくさん食べるという意味です。魚のタラはとても大食いでおなががふけていることから「鰻腹(たらふく)」という字が使われていますが、言葉の意味は「足る」(充分・満足)からきているといわれています。