令和5年　4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 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	おやつ 午後／午前	栄養価
1／土	焼肉丼 わかめとなるとのスープ ブロッコリーのサラダ 果物(バナナ)	★ウエハース／水稲穀粒(精白米)／ごま油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖／★食パン(市販品)	牛乳／豚肩(脂身付き)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／なると／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／ピザ用チーズ／★ロースハム	玉葱／しょうが／にんにく(りん茎)／ねぎ／ブロッコリー／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆マヨトースト 牛乳 ウエハース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 459 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g
3／月	クロワッサン コーンポタージュ 白身魚のフライ キャベツサラダ 果物(苺)	★ハードビスケット／★クロワッサン／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／薄力粉／パン粉／サラダ油／三温糖／ごま油／水稲穀粒(精白米)	牛乳／むきかれい／★たまご／★プレスハム／鶏小間／きざみのり	玉葱／パセリ／キャベツ／レッドキャベツ／きゅうり／いちご／ごぼう	◆麦茶 ◆鶏飯おにぎり 牛乳 ビスケット	ｴﾈﾙｷﾞｰ 466 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.3 g
4／火	カレーライス 白菜とベーコンのスープ トマトいかサラダ ブロッコリーボイル 果物(ネーブル)	塩せんべい／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖／サラダ油／ごま油／薄力粉／無塩バター	豚小間／ベーコン／いかくん製／牛乳／切れてるチーズ／パルメザンチーズ／★たまご	玉葱／にんじん／はくさい／切りみつば／きゅうり／セロリー／トマト／ブロッコリー／ネーブル	牛乳 ◆チーズ蒸しパン 麦茶 塩せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 488 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.1 g
5／水	磯うどん きすの天ぷら 大根サラダ ゼリー	★ウエハース／うどん(ゆで)／薄力粉／サラダ油／白ごま（すり）／ゼリー／★サンドイッチ用食パン／グラニュー糖	牛乳／豚小間／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ／かたくちいわし(煮干し)／きす／★たまご／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	にんじん／玉葱／だいこん／きゅうり／温州蜜柑缶詰(果肉)／いちご	牛乳 ◆フルーツサンド 牛乳 ウエハース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 481 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.8 g
6／木	わかめごはん 味噌汁(豆腐・玉葱) 鶏の唐揚げ ほうれん草の胡麻和え 果物(バナナ)	★ハードビスケット／水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／サラダ油／三温糖／黒ごま（すり）／マシュマロ／有塩バター／コーンフレーク	牛乳／わかめご飯の素／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)	玉葱／ほうれんそう／にんじん／えのきたけ／バナナ	牛乳 ◆マシュマロおこし 牛乳 ビスケット	ｴﾈﾙｷﾞｰ 498 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.0 g
7／金	ふりかけご飯 すまし汁（葱・花麩） 松風焼き ひじきとツナの醤油和え 果物（せとか）	塩せんべい／水稲穀粒(精白米)／花麩／パン粉(乾燥)／三温糖／白ごま（いり）／薄力粉	牛乳／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉／★たまご／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／あずき(乾)	ねぎ／玉葱／キャベツ／にんじん／せとか(砂じょう、生)／よもぎ	牛乳 ◆よもぎまんじゅう 牛乳 塩せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 489 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 1.9 g
8／土	五目チャーハン もやしと若布中国風スープ 野菜の和風ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え 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(6枚切り)	牛乳／豚ひき肉／なると／★たまご／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／サラダ竹輪／ピザ用チーズ／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	にんじん／ねぎ／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／キャベツ／きゅうり／バナナ／トマト缶詰(ダイス）／玉葱	牛乳 ◆トマトピザトースト 牛乳 クラッカー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 469 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.9 g
10／月	スパゲティーミートソース 野菜スープ そらまめポテトサラダ スナップえんどう 果物(苺)	★ハードビスケット／スパゲッティ／サラダ油／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／三温糖	牛乳／豚ひき肉／ベーコン／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／鶏若鶏肉ひき肉／油揚げ	玉葱／にんじん／にんにく／しょうが／トマト缶詰(ホール）／キャベツ／そらまめ／きゅうり／スナップえんどう／いちご	◆麦茶 ◆炊き込みおにぎり 牛乳 ビスケット	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.8 g
11／火	ご飯 青梗菜ときのこのスープ マーボー豆腐 春雨サラダ 果物(ミネオラオレンジ)	★ウエハース／水稲穀粒(精白米)／ぎょうざの皮／ごま油／三温糖／かたくり粉／普通はるさめ(乾)／グラニュー糖／★ハードビ	牛乳／木綿豆腐／豚ひき肉／★ロースハム／ヨーグルト(全脂無糖)／クリームチーズ／クリーム(乳脂肪)／ゼラチン	ぶなしめじ／チンゲンツァイ／ねぎ／にんじん／にら／干し椎茸／しょうが／にんにく(りん茎)／きゅうり／ミネオラオレンジ	牛乳 ◆レアチーズケーキ 牛乳 ウエハース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.4 g
12／水	三色丼 味噌汁（のらぼう・油揚げ かぼちゃの含煮 野菜のごま和え 果物(ネーブル)	塩せんべい／水稲穀粒(精白米)／三温糖／黒ごま（いり）／薄力粉／サラダ油／かたくり粉／ごま油	牛乳／豚ひき肉／★たまご／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)	しょうが／にんじん／のらぼう菜／西洋かぼちゃ／キャベツ／きゅうり／ネーブル／干し椎茸／ねぎ／たけのこ(ゆで)	牛乳 ◆肉まん 牛乳 塩せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 491 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.9 g
13／木	食パン コーンチャウダー 豆腐のナゲット 野菜とツナのサラダ ゼリー	★ハードビスケット／★食パン／ジャム／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／かたくり粉／サラダ油／三温糖／ごま油／ゼリー／さつまいも／有塩バター	牛乳／鶏小間／木綿豆腐／おから(新製法)／鶏若鶏肉ひき肉／★たまご／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／クリーム(乳脂肪)	玉葱／にんじん／パセリ／ブロッコリー／きゅうり／キャベツ	牛乳 ◆スイートポテト 牛乳 ビスケット	ｴﾈﾙｷﾞｰ 498 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.6 g
14／金	牛めし(防災備蓄) 味噌汁（大根・わかめ） 魚の新緑揚げ 野菜とささみのごま和え 果物(清見オレンジ)	★ウエハース／アルファ化米（牛めし）／薄力粉／サラダ油／黒ごま(いり）／三温糖／有塩バター	牛乳／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／たら／★たまご／鶏若鶏肉ささ身	だいこん／パセリ／ほうれんそう／きゅうり／にんじん／きよみ(砂じょう、生)	牛乳 ◆ショートブレッド 牛乳 ウエハース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 492 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.7 g
15／土	中華丼 中国風スープ 大根サラダ 果物(バナナ)	ソーダクラッカー／水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉／白ごま（すり）／★食パン(6枚切り)	牛乳／豚小間／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／豚ひき肉／ピザ用チーズ	はくさい／にんじん／たけのこ(ゆで)／さやえんどう／チンゲンツァイ／玉葱／干し椎茸／だいこん／きゅうり／バナナ／にんにく	牛乳 ◆チーズミートトースト 牛乳 クラッカー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.4 g
17／月	サンマーメン 焼売 アスパラとトマトのサラダ 果物(甘夏)	中華めん(ゆで)／ごま油／三温糖／かたくり粉／しゅうまいの皮／サラダ油／★プチパン／グラニュー糖	牛乳／豚小間／豚ひき肉／★たまご	バナナ／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／にんじん／にら／にんにく／干し椎茸／ねぎ／たけのこ(ゆで)／しょうが／グリンピース(冷凍)／アスパラガス／トマト／玉葱／なつみかん	牛乳 ◆揚げパン 牛乳 果物(バナナ)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g
18／火	ひじきご飯 味噌汁（大根・玉葱） 魚の梅マリネ さやえんどうの和マヨ和え 果物(清見オレンジ)	★ハードビスケット／水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／サラダ油／薄力粉／グラニュー糖	牛乳／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／まかじき／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／★たまご	にんじん／だいこん／玉葱／梅干／スナップえんどう／きゅうり／きよみ(砂じょう、生)／バナナ／ポッカ１００レモン	牛乳 ◆バナナマフィン 牛乳 ビスケット	ｴﾈﾙｷﾞｰ 488 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.5 g

（★印はアレルギー除去対象食品です）

月平均栄養価			
エネルギー	487 kcal	タンパク質	18.6 g
脂質	17.6 g	食塩相当量	1.6 g

令和5年　4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 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	おやつ 午後／午前	栄養価
19／水	かやくご飯 味噌汁(玉葱･わかめ) 鶏と大根の煮物 野菜のりサラダ 果物（宇和ゴールド）	塩せんべい／水稲穀粒(精白米)／糸こんにゃく／三温糖／ごま油／薄力粉／強力粉(全粒粉)／無塩バター／グラニュー糖／白ごま(いり)	牛乳／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／凍り豆腐／鶏若鶏肉モモ(煮物用）／きざみのり／★たまご	ごぼう／にんじん／玉葱／干し椎茸／だいこん／ほうれんそう／きゅうり／宇和ゴールド	牛乳 ◆セサミビスコッティ 牛乳 塩せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 483 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.6 g
20／木	牛乳パン ミネストローネスープ チーズはんぺんフライ ささみとトマトのサラダ 果物(ネーブル)	★ウエハース／★ぎゅうにゅうぱん／じゃがいも／三温糖／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)	牛乳／ベーコン／チーズはんぺん／★たまご／鶏若鶏肉ささ身／きな粉(大豆)	にんじん／玉葱／キャベツ／セロリー／パセリ／トマト缶詰(ホール）／アスパラガス／きゅうり／トマト／ネーブル	牛乳 ◆きび団子 牛乳 ウエハース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 463 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.3 g
21／金	ふりかけご飯 味噌汁(豆腐･玉葱) 名古屋チキン ほうれん草のひじきサラダ ゼリー	★ハードビスケット／水稲穀粒(精白米)／三温糖／薄力粉／白ごま(いり）／ゼリー／グラニュー糖／パイ皮	牛乳／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／干ひじき／まぐろ缶詰／★たまご	玉葱／にんにく(りん茎)／ほうれんそう／にんじん／りんご	牛乳 ◆アップルパイ 牛乳 ビスケット	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.0 g
22／土	スパゲティーナポリタン 牛乳 ツナサラダ 果物(バナナ)	塩せんべい／スパゲッティ／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★サンドイッチ用食パン／ジャム	ベーコン／牛乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	りんご 濃縮還元ジュース／にんじん／玉葱／青ピーマン／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆ジャムサンド りんごジュース 塩せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 489 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.0 g
24／月	ご飯 かぶとベーコンのスープ ミートボール ゴボウサラダ 果物(甘夏)	★ウエハース／水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／かたくり粉／白ごま（すり）／強力粉(１等)／薄力粉／サラダ油	牛乳／ベーコン／豚ひき肉／★たまご／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／あおのり	かぶ／玉葱／さやえんどう／グリンピース(冷凍)／ごぼう／にんじん／きゅうり／なつみかん	牛乳 ◆ゼッポリーネ 牛乳 ウエハース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.6 g
25／火	筍ご飯 味噌汁（大根・麩） 和風つくね焼き 野菜の塩昆布あえ 果物(ミネオラオレンジ)	マカロニ／三温糖／水稲穀粒(精白米)／小町麩／かたくり粉／ごま油／白ごま(いり）／薄力粉／グラニュー糖／無塩バター	牛乳／きな粉／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ／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／塩昆布／★たまご	たけのこ／にんじん／だいこん／玉葱／ねぎ／しょうが／きゅうり／キャベツ／ミネオラオレンジ	牛乳 ◆カトルカール 牛乳 ◆マカロニきな粉	ｴﾈﾙｷﾞｰ 493 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.7 g
26／水	バーガーパン ジュリアンヌスープ メンチカツ マカロニソテー 果物(ネーブル)	塩せんべい／★白パン／じゃがいも／パン粉(乾燥)／薄力粉／サラダ油／マカロニ／グラニュー糖／ゼリー	牛乳／豚ひき肉／★たまご／牛乳／★ロースハム／ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ(乳脂肪)／加糖練乳	だいこん／にんじん／玉葱／セロリー／パセリ／キャベツ／青ピーマン／ネーブル／いちご	牛乳 ◆手作りケーキ 牛乳 塩せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 476 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.2 g
27／木	煮込みうどん とり天 大根サラダ ゼリー	★ハードビスケット／うどん(ゆで)／薄力粉／かたくり粉／サラダ油／白ごま（すり）／ゼリー／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)／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／★たまご／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／鶏若鶏肉ひき肉	にんじん／玉葱／ほうれんそう／しょうが／にんにく(りん茎)／だいこん／きゅうり／キャベツ／ねぎ	◆麦茶 ◆チャーハン 牛乳 ビスケット	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.4 g
28／金	ピースご飯 すまし汁（葱・えのき） さわらのごまみそ焼き ほうれん草と人参のお浸し 果物（宇和ゴールド）	★ウエハース／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり）／白ごま（すり）／三温糖／★食パン(6枚切り）／グラニュー糖	牛乳／かたくちいわし(煮干し)／さわら／かつお加工品(かつお節)／クリームチーズ／★たまご／クリーム(乳脂肪)	グリンピース／ねぎ／えのきたけ／にんじん／りょくとうもやし／ほうれんそう／宇和ゴールド	牛乳 ◆チーズケーキ風トースト 牛乳 ウエハース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 483 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.8 g

（★印はアレルギー除去対象食品です）

月平均栄養価			
エネルギー	487 kcal	タンパク質	18.6 g
脂質	17.6 g	食塩相当量	1.6 g

給食だより

今月の地場農産物：たまご・のらぼう・さつまいも・たけのこ・ほうれんそう

＊4月14日の牛めしは防災用備蓄品を使用します

旬の食材　いちご

全国各地で生産されていて、栃木県の「とちおとめ」や福岡県の「あまおう」などが有名ですが、次々と新しい品種が誕生し、日本には約300種もあるといわれています。いたみやすいのでヘタが反っている新鮮なものを選びできるだけ早めに食べるのがおすすめです。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないと元気が出ません。朝ごはんには脳と体を目覚めさせ、体温をあげる働きがあるからです。朝は食欲がないというお子さんもいると思いますが、食べやすいものを少量からでもとる習慣をつけていけるといいですね。

令和5年　4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 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	おやつ 午後／午前	栄養価
1／土	やきにくどん わかめとなるとのすーぷ ぶろっこりーのさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／ごま油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖／★食パン(市販品)	豚肩(脂身付き)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／なると／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／牛乳／ピザ用チーズ／★ロースハム	玉葱／しょうが／にんにく(りん茎)／ねぎ／ブロッコリー／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆まよとーすと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 558 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g
3／月	くろわっさん こーんぽたーじゅ しろみざかなのふらい きゃべつさらだ いちご	★クロワッサン／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／薄力粉／パン粉／サラダ油／三温糖／ごま油／水稲穀粒	牛乳／むきかれい／★たまご／★プレスハム／鶏小間／きざみのり	玉葱／パセリ／キャベツ／レッドキャベツ／きゅうり／いちご／ごぼう	◆むぎちゃ ◆とりめしおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.0 g
4／火	かれーらいす はくさいのすーぷ とまといかさらだ ぶろっこりーぽいる ねーぶる	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖／サラダ油／ごま油／薄力粉／無塩バター	豚小間／ベーコン／いかくん製／牛乳／切れてるチーズ／パルメザンチーズ／★たまご	玉葱／にんじん／はくさい／切りみつば／きゅうり／セロリー／トマト／ブロッコリー／ネーブル	ぎゅうにゅう ◆ちーずむしぱん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.2 g
5／水	いそうどん きすのてんぷら だいこんさらだ ぜりー	うどん(ゆで)／薄力粉／サラダ油／白ごま(すり)／ゼリー／★サンドイッチ用食パン／グラニュー糖	豚小間／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ／かたくちいわし(煮干し)／きす／★たまご／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／牛乳／ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	にんじん／玉葱／だいこん／きゅうり／温州蜜柑缶詰(果肉)／いちご	ぎゅうにゅう ◆ふるーつさんど	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.2 g
6／木	わかめごはん みそしる とりのからあげ ほうれんそうのごまあえ ばなな	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／サラダ油／三温糖／黒ごま(すり)／マシュマロ／有塩バター／コーンフレーク	わかめご飯の素／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳	玉葱／ほうれんそう／にんじん／えのきたけ／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ましゅまろおこし	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.3 g
7／金	ふりかけごはん すましじる まつかぜやき ひじきとつなしょうゆあえ せとか	水稲穀粒(精白米)／花麩／パン粉(乾燥)／三温糖／白ごま(いり)／薄力粉	かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉／★たまご／牛乳／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／あずき(乾)	ねぎ／玉葱／キャベツ／にんじん／せとか(砂じょう、生)／よもぎ	ぎゅうにゅう ◆よもぎまんじゅう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.1 g
8／土	ごもくちゃーはん ちゅうごくふうすーぷ やさいわふうまよねーず ばなな	水稲穀粒(精白米)／ごま油／白ごま(すり)／★食パン(6枚切り)	豚ひき肉／なると／★たまご／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／サラダ竹輪／牛乳／ピザ用チーズ／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	にんじん／ねぎ／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／キャベツ／きゅうり／バナナ／トマト缶詰(ダイス)／玉葱	ぎゅうにゅう ◆とまとぴざとーすと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.2 g
10／月	すぱげてぃーみーとそーす やさいすーぷ そらまめぽてとさらだ すなっぷえんどう いちご	スパゲッティ／サラダ油／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／三温糖	豚ひき肉／ベーコン／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／鶏若鶏肉ひき肉／油揚げ	玉葱／にんじん／にんにく／しょうが／トマト缶詰(ホール)／キャベツ／そらまめ／きゅうり／スナップえんどう／いちご	◆むぎちゃ ◆たきこみおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.8 g
11／火	ごはん ちんげんさいのすーぷ まーぼーとうふ はるさめさらだ みねおらおれんじ	水稲穀粒(精白米)／ぎょうざの皮／ごま油／三温糖／かたくり粉／普通はるさめ(乾)／グラニュー糖／★ハードビスケット／ジャム	木綿豆腐／豚ひき肉／★ロースハム／牛乳／ヨーグルト(全脂無糖)／クリームチーズ／クリーム(乳脂肪)／ゼラチン	ぶなしめじ／チンゲンツァイ／ねぎ／にんじん／にら／干し椎茸／しょうが／にんにく(りん茎)／きゅうり／ミネオラオレンジ	ぎゅうにゅう ◆れあちーずけーき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.8 g
12／水	さんしょくどん みそしる かぼちゃのふくめに やさいのごまあえ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／黒ごま(いり)／薄力粉／サラダ油／かたくり粉／ごま油	豚ひき肉／★たまご／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	しょうが／にんじん／のらぼう菜／西洋かぼちゃ／キャベツ／きゅうり／ネーブル／干し椎茸／ねぎ／たけのこ(ゆで)	ぎゅうにゅう ◆にくまん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.3 g
13／木	しょくぱん こーんちゃうだー とうふのなげっと やさいとつなのさらだ ぜりー	★食パン／ジャム／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／かたくり粉／サラダ油／三温糖／ごま油／ゼリー／さつまいも／有塩バター	鶏小間／牛乳／木綿豆腐／おから(新製法)／鶏若鶏肉ひき肉／★たまご／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／クリーム(乳脂肪)	玉葱／にんじん／パセリ／ブロッコリー／きゅうり／キャベツ	ぎゅうにゅう ◆すいーとぽてと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.6 g
14／金	ぎゅうめし みそしる さかなのしんりょくあげ やさいとささみのごまあえ きよみおれんじ	アルファ化米（牛めし）／薄力粉／サラダ油／黒ごま(いり)／三温糖／有塩バター	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／たら／★たまご／鶏若鶏肉ささ身／牛乳	だいこん／パセリ／ほうれんそう／きゅうり／にんじん／きよみ(砂じょう、生)	ぎゅうにゅう ◆しょーとぶれっど	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g
15／土	ちゅうかどん ちゅうごくふうすーぷ だいこんさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉／白ごま(すり)／★食パン(6枚切り)	豚小間／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／牛乳／豚ひき肉／ピザ用チーズ	はくさい／にんじん／たけのこ(ゆで)／さやえんどう／チンゲンツァイ／玉葱／干し椎茸／だいこん／きゅうり／バナナ／にんにく	ぎゅうにゅう ◆ちーずみーととーすと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.4 g
17／月	さんまーめん しゅうまい あすぱらととまとのさらだ あまなつ	中華めん(ゆで)／ごま油／三温糖／かたくり粉／しゅうまいの皮／サラダ油／★プチパン／グラニュー糖	豚小間／豚ひき肉／★たまご／牛乳	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／にんじん／にら／にんにく／干し椎茸／ねぎ／たけのこ／しょうが／グリンピース(冷凍)／アスパラガス／トマト／玉葱／なつみかん	ぎゅうにゅう ◆あげぱん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 560 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.2 g
18／火	ひじきごはん みそしる さかなのうめまりね さやえんどうのまよあえ きよみおれんじ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／サラダ油／薄力粉／グラニュー糖	干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／まかじき／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／牛乳／★たまご	にんじん／だいこん／玉葱／梅干／スナップえんどう／きゅうり／きよみ(砂じょう、生)／バナナ／ポッカ１００レモン	ぎゅうにゅう ◆ばななまふぃん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.7 g

（★印はアレルギー除去対象食品です）

月平均栄養価			
エネルギー	561 kcal	タンパク質	22.0 g
脂質	19.7 g	食塩相当量	1.9 g

令和5年　4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 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	おやつ 午後／午前	栄養価
19／水	かやくごはん みそしる とりとだいこんのにもの やさいのりさらだ うわごーるど	水稲穀粒(精白米)／糸こんにゃく／三温糖／ごま油／薄力粉／強力粉(全粒粉)／無塩バター／グラニュー糖／白ごま(いり)	油揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／凍り豆腐／鶏若鶏肉モモ(煮物用)／きざみのり／牛乳／★たまご	ごぼう／にんじん／玉葱／干し椎茸／だいこん／ほうれんそう／きゅうり／宇和ゴールド	ぎゅうにゅう ◆せさみぴすこってぃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.9 g
20／木	ぎゅうにゅうぱん みねすとろーねすーぷ ちーずはんぺんふらい ささみととまとのさらだ ねーぶる	★ぎゅうにゅうぱん／じゃがいも／三温糖／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)	ベーコン／チーズはんぺん／★たまご／鶏若鶏肉ささ身／牛乳／きな粉(大豆)	にんじん／玉葱／キャベツ／セロリー／パセリ／トマト缶詰(ホール)／アスパラガス／きゅうり／トマト／ネーブル	ぎゅうにゅう ◆きびだんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g
21／金	ふりかけごはん みそしる なごやちきん ほうれんそうひじきさらだ ぜりー	水稲穀粒(精白米)／三温糖／薄力粉／白ごま(いり)／ゼリー／グラニュー糖／パイ皮	絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／干ひじき／まぐろ缶詰／牛乳／★たまご	玉葱／にんにく(りん茎)／ほうれんそう／にんじん／りんご	ぎゅうにゅう ◆あっぷるぱい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 573 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.3 g
22／土	すぱげてぃーなぽりたん ぎゅうにゅう つなさらだ ばなな	スパゲッティ／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★サンドイッチ用食パン／ジャム	ベーコン／牛乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	にんじん／玉葱／青ピーマン／キャベツ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆じゃむさんど	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.3 g
24／月	どらいかれー かぶとべーこんのすーぷ みーとぼーる ごぼうさらだ あまなつ	アルファ米(ドライカレー／パン粉(乾燥)／かたくり粉／白ごま(すり)／強力粉(１等)／薄力粉／サラダ油	ベーコン／豚ひき肉／★たまご／牛乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／あおのり	かぶ／玉葱／さやえんどう／グリンピース(冷凍)／ごぼう／にんじん／きゅうり／なつみかん	ぎゅうにゅう ◆ぜっぽりーね	ｴﾈﾙｷﾞｰ 557 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.8 g
25／火	たけのこごはん みそしる わふううつくねやき やさいのこんぶあえ みねおらおれんじ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／小町麩／かたくり粉／ごま油／白ごま(いり)／薄力粉／グラニュー糖／無塩バター	油揚げ／湯通し塩蔵わかめ／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／塩昆布／牛乳／★たまご	たけのこ／にんじん／だいこん／玉葱／ねぎ／しょうが／きゅうり／キャベツ／ミネオラオレンジ	ぎゅうにゅう ◆かとるかーる	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.0 g
26／水	ぱーがーぱん じゅりあんぬすーぷ めんちかつ まかろにそてー ねーぶる	★バーガーパン／じゃがいも／パン粉(乾燥)／薄力粉／サラダ油／マカロニ／グラニュー糖／ゼリー	豚ひき肉／★たまご／牛乳／★ロースハム／牛乳／ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ(乳脂肪)／加糖練乳	だいこん／にんじん／玉葱／セロリー／パセリ／キャベツ／青ピーマン／ネーブル／いちご	ぎゅうにゅう ◆てづくりけーき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.7 g
27／木	にこみうどん とりてん だいこんさらだ ぜりー	うどん(ゆで)／薄力粉／かたくり粉／サラダ油／白ごま(すり)／ゼリー／水稲穀粒(精白米)	豚小間／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／★たまご／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／鶏若鶏肉ひき肉	にんじん／玉葱／ほうれんそう／しょうが／にんにく(りん茎)／だいこん／きゅうり／キャベツ／ねぎ	◆むぎちゃ ◆ちゃーはん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.7 g
28／金	ぴーすごはん すましじる さわらのごまみそやき ほうれんそのおひたし うわごーるど	水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)／白ごま(すり)／三温糖／★食パン(6枚切り)／グラニュー糖	かたくちいわし(煮干し)／さわら／かつお加工品(かつお節)／牛乳／クリームチーズ／★たまご／クリーム(乳脂肪)	グリンピース／ねぎ／えのきたけ／にんじん／りょくとうもやし／ほうれんそう／宇和ゴールド	ぎゅうにゅう ◆ちーずけーきとーすと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.0 g

（★印はアレルギー除去対象食品です）

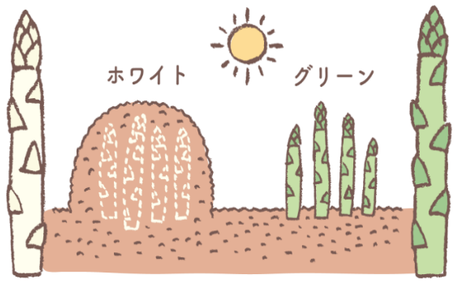
月平均栄養価			
エネルギー	561 kcal	タンパク質	22.0 g
脂質	19.7 g	食塩相当量	1.9 g

給食だより

今月の地場農産物：たまご・のらぼう・さつまいも・たけのこ・ほうれんそう

＊4月14日の牛めし・24日のドライカレーは防災用備蓄品を使用します

旬の食材

アスパラガス

緑色のグリーンアスパラガスと白色のホワイトアスパラガスがあり、ともに4月から6月に旬を迎えます。品種ではなく栽培方法により、色の違いが出ます。グリーンアスパラガスは土から出た芽が日光に当たることで葉緑素が作られ、カロテンやカリウムが豊富です。時間が経つと筋張ってかたくなるので、切り口が新鮮なものを選ぶとよいでしょう。ホワイトアスパラガスは土を盛ったりして日光に当てずに育てるため、青臭さがなく食感がやわらかいのが特長です。