

令和5年 10月分 3歳未満児献立表

かすみ台第三保育園

Table with 5 columns: 献立名, 材料名, おやつ, 栄養価, and 月曜. Rows include items like わかめごはん, クロワッサン, サンマーメン, etc.

令和5年 10月分 3歳未満児献立表

かすみ台第三保育園

Table with 5 columns: 献立名, 材料名, おやつ, 栄養価, and 月曜. Rows include items like ふりかけご飯, カレーうどん, きんぎょめし, etc.

(★印はアレルギー除去対象食品です)
* 今月の地場農産物: たまご・きゅうり・さといも・さつまいも・ねぎ・なす
* 今月の食育: 10月はりんごの種類が豊富になるので食べ比べを予定しています

旬の食材 柿. Includes illustrations of persimmons and text explaining the difference between 'Shikibu' (ripe) and 'Shikibu' (unripe) persimmons.

令和5年 10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		
2 月	わかめごはん みそしる ぎせいどうふ やさいわふうまよねず ぐれーぶふる一つ	水稲穀粒(精白米)／小町麩(三温糖)／白ごま(すり)／蒸し中華めん／サラダ油	わかめ／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／木綿豆腐／豚ひき肉／★たまご／サラダ油／牛乳／ウイナー／かつお加工品(かつお節)	なす／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／キャベツ／きゅうり／グレープフルーツ／玉葱	ぎゅうにゅう ◆いんていあんやきそば	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.2 g
3 火	くろわっさん みねすとろーねすーぶ しるみぢかなのくりーむに ふれんちさらだ ぜりー	★クロワッサン／じゃがいも／三温糖／とうもろこし缶詰(ホー)／薄力粉／有塩バター／サラダ油／ゼリー／水稲穀粒(精白米)／ごま油	ベーコン／むきかれい／牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／かに風味かまぼこ／★たまご	にんじん／玉葱／セロリ／パセリ／トマト缶詰(ホー)／キャベツ／きゅうり／ねぎ	◆むぎぢや ◆ちやーはん	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.0 g
4 水	さんまーめん やしきょうざ ばぶりかさらだ ばなな	中華めん(ゆで)／ごま油／三温糖／かたくり粉／ぎょうざの皮／オリーフ油／グラニュー糖／パイ皮	豚小間／豚ひき肉／★ロースハム／パルメザンチーズ／牛乳	ブロッコリー／もやし／にんじん／にら／にん／(りん茎)／キャベツ／しょうが／赤ピーマン／黄ピーマン／きゅうり／バナナ／りんご	ぎゅうにゅう ◆あつぷるばい	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.0 g
5 木	ふりかけごはん すましじる ねぎまきそかつ ひじきとつなしょうゆあえ りんご	水稲穀粒(精白米)／ごま油／白ごま(すり)／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／白ごま(いり)／三温糖／塩せんべい	絹ごし豆腐／湯通し塩蔵わかめ／かたくちいわし(煮干し)／豚ロース／★たまご／干ひじき／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／カルピス／レーンヨーグルト／牛乳	ねぎ／玉葱／キャベツ／にんじん／りんご	◆むぎぢや ◆かるびすあいす	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.7 g
6 金	かれースープ ゆでたまご いかさらだ かき	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホー)／三温糖／サラダ油／ごま油／薄力粉／無塩バター	豚小間／★たまご／いか／くん製／牛乳／おから(新製法)／牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／セロリ／かき(甘がき)	ぎゅうにゅう ◆おからけき	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.0 g
7 土	ちゅうかどん たまごとやさいのすーぶ ぶろっこりーのさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉／三温糖／★食パン(8枚切り)／とうもろこし缶詰(ホー)	豚小間／むき海老／★たまご／★ロースハム／牛乳／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／バナナ	はくさい／にんじん／たけのこ(ゆで)／キャベツ／ブロッコリー／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆つなまよーすと	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.5 g
10 火	ごまごはん みそしる こうやとうふのもの やさいのゆかりあえ ぐれーぶふる一つ	水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)／サラダ油／三温糖／薄力粉／無塩バター／グラニュー糖／ジャム	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／鶏小間／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／かつお加工品(削り節)／牛乳	玉葱／にんじん／干し椎茸／たけのこ(ゆで)／ごぼう／きゅうり／ブロッコリー／もやし／キャベツ／しそ葉(ゆかり)／グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ◆すこーん	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 1.4 g
11 水	ぎゅうにゅうばん まきんすーぶ まかにぐらたん やさいとたまごのさらだ おれんじ	★ぎゅうにゅうばん／マカロニ／とうもろこし缶詰(ホー)／薄力粉／有塩バター／水稲穀粒(精白米)／三温糖	鶏小間／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／牛乳／ピザ用チーズ／★たまご／油揚げ	にんじん／えのきたけ／チンゲンツァイ／玉葱／パセリ／ブロッコリー／キャベツ／きゅうり／パレンシアオレンジ	◆むぎぢや ◆いなりすし	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.2 g
12 木	もちむぎごはん かきたますーぶ まーはーはるさめ しらすいりちゅうかさらだ かき	水稲穀粒(精白米)／おむぎ(米粒麦)／ごま油／普通はるさめ(乾)／三温糖／かたくり粉／じゃがいも／有塩バター／サラダ油	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／★たまご／なると／豚ひき肉／しらす干し(微乾燥品)／牛乳／むきかれい	ねぎ／玉葱／にんじん／にら／しょうが／チンゲンツァイ／きゅうり／赤ピーマン／かき(甘がき)	ぎゅうにゅう ◆ふいっしゅぼーる	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.3 g
13 金	しめじごはん みそしる さけふらい こまつなにんじんのなむ りんご	水稲穀粒(精白米)／三温糖／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／ごま油／白ごま(いり)／グラニュー糖	油揚げ／絹ごし豆腐／湯通し塩蔵わかめ／かたくちいわし(煮干し)／しらす／★たまご／牛乳／セラチン／クリーム(乳脂肪)	ほんしめじ／にんじん／こまつな／ブロッコリー／もやし／りんご／パセリ／濃縮還元ジュース	ぎゅうにゅう ◆にしよげりー	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.7 g
14 土	ちきんてりやきどん きゃべつすーぶ もやしとはむのさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(いり)／ごま油／★食パン(6枚切り)	鶏小間／★たまご／きざみり／★ロースハム／牛乳／ピザ用チーズ／まぐろ缶詰(油漬フレーク)	キャベツ／にんじん／玉葱／りよ／とうもやし／パセリ／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 580 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.2 g
16 月	ごはん みそしる あじのかばやき やさいのあえもの かき	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／薄力粉／三温糖／白ごま(いり)／サラダ油／かたくり粉／ごま油	油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／鰹三枚おろし／かに風味かまぼこ／牛乳／豚ひき肉	玉葱／にんじん／りよ／とうもやし／ほうれんそう／かき(甘がき)／干し椎茸／ねぎ／たけのこ(ゆで)／しょうが	ぎゅうにゅう ◆にくまん	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 2.1 g
17 火	わかめとごまのごはん みそしる とりのからあげ ぼてとさらだ おれんじ	水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)／かたくり粉／サラダ油／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホー)／グラニュー糖／★ハードビスケット	わかめ／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ／★ロースハム／牛乳／プレーンヨーグルト／セラチン／クリーム(乳脂肪)	りよ／とうもやし／ほうれんそう／きゅうり／にんじん／パレンシアオレンジ／ポッカ100レモン	ぎゅうにゅう ◆よーぐるとけき	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.0 g
18 水	きのこのパスタ はくさいのみるくすーぶ やさいのまよさらだ きゅうりのゆかりあえ りんご	スパゲッティ／サラダ油／★サンドイッチ用食パン／グラニュー糖	鶏小間／きざみり／牛乳／かに風味かまぼこ／★レップ クリーム(植物性脂肪)	にん／えのきたけ／生しいたけ／ぶなめじ／エリンギ／玉葱／はくさい／にんじん／ブロッコリー／キャベツ／きゅうり／ゆかり／りんご／温州蜜柑缶詰／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 568 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 2.0 g
19 木	しよくばん ちきんとやさいのすーぶ さといものころつけ つなさらだ ぐれーぶふる一つ	★食パン／有塩バター／かたくり粉／さといも／じゃがいも／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／三温糖／ごま油／きび／水稲穀粒(精白米)	鶏小間／豚ひき肉／★たまご／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／牛乳／きな粉(大豆)	にんじん／玉葱／かぶ／キャベツ／きゅうり／グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ◆きびだんご	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.6 g
					エネルギー 574 kcal 脂 質 20.1 g	タンパク質 22.7 g 食塩相当量 1.9 g

令和5年 10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 金	ふりかけごはん わかめとなとのすーぶ ぶたにくとこまつなのいた はるさめさらだ かき	水稲穀粒(精白米)／ごま油／三温糖／かたくり粉／普通はるさめ(乾)／マッシュROOM／有塩バター／コーンフレーク	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／なると／豚小間／★たまご／★ロースハム／牛乳	ねぎ／こまつな／きゅうり／にんじん／かき(甘がき)	ぎゅうにゅう ◆ましゆまるおこし	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g
21 土	かれーうどん ぎゅうにゅう こーんさらだ ばなな	うどん(ゆで)／とうもろこし缶詰(ホー)／★サンドイッチ用食パン／いちごジャム(低糖度)	豚小間／牛乳／まぐろ缶詰(油漬フレーク)	にんじん／玉葱／ねぎ／キャベツ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆じゃむさんど	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 2.2 g
23 月	きんぎょめし すましじる ちーずはんぺんふらい やさいのこんぶあえ りんご	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／ごま油／白ごま(いり)／三温糖／かたくり粉	焼き竹輪／かたくちいわし(煮干し)／チーズ／はんぺん／★たまご／かに風味かまぼこ／塩昆布／牛乳／豚ひき肉／むき海老	にんじん／ごぼう／ねぎ／えのきたけ／きゅうり／キャベツ／りんご／にら／しょうが	ぎゅうにゅう ◆しゃんびん	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.2 g
24 火	なっとうごはん みそしる さわらのまよやき こまつなのおひたし かき	水稲穀粒(精白米)／★プチパン／サラダ油／グラニュー糖	糸引納豆／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／さわら／かつお加工品(かつお節)／きざみり／牛乳	なす／玉葱／にんじん／こまつな／りよ／とうもやし／かき(甘がき)	ぎゅうにゅう ◆あげばん	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.0 g
25 水	べーこんびらふ かれースープ ちきんかつ ちょうちよさらだ	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／じゃがいも／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／マカロニ(7丸7丸)／グラニュー糖／日本ぐり(甘露煮)／マロンペースト	ベーコン／豚小間／鶏若鶏肉胸(皮なし)／★たまご／レップ クリーム(乳脂肪)	玉葱／にんじん／にん／にん／(りん茎)／パセリ／きゅうり／西洋なし	◆むぎぢや ◆てづくりけき	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 2.0 g
26 木	ばーがーばん かぼちゃのぼたーじゅ ぶろっこりーのさらだ ぜりー	★バーガーパン／とうもろこし缶詰(クリーム)／パン粉(乾燥)／三温糖／ごま油／ゼリー／水稲穀粒(精白米)／白ごま(すり)	牛乳／豚ひき肉／★たまご／ピザ用チーズ／まぐろ缶詰(油漬フレーク)	西洋かぼちゃ／玉葱／にんじん／ブロッコリー／きゅうり／キャベツ	◆むぎぢや ◆ごへいもち	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g
27 金	つきみうどん とうふのまさごあげ ほうれんそうのごまあえ りんご	うどん(ゆで)／かたくり粉／サラダ油／三温糖／黒ごま(すり)／米粉／黒砂糖／日本ぐり(甘露煮)／さつまいも	★たまご／豚小間／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ／かたくちいわし(煮干し)／豆腐／鶏若鶏肉ひき肉／むき海老／ちりめんじゃこ／★たまご／牛乳／豆乳(無調製)	にんじん／玉葱／ほうれんそう／えのきたけ／りんご	ぎゅうにゅう ◆こくとむしぱん	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.0 g
28 土	まーぼーどん たまごすーぶ ぶろっこりーのさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／ごま油／とうもろこし缶詰(ホー)／★サンドイッチ用食パン	木綿豆腐／豚ひき肉／★たまご／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かまぼこ／牛乳／スライスチーズ／焼きのり	玉葱／にんじん／にら／にん／(りん茎)／チンゲンツァイ／ブロッコリー／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆のりちーずさんど	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.0 g
30 月	ごこくまいごはん みそしる かじきまぐろのからあげ ごもくあえ かき	水稲穀粒(精白米)／五穀米の素／かたくり粉／三温糖／サラダ油／★食パン(6枚切り)／有塩バター／粉糖	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／油揚げ／かに風味かまぼこ／牛乳／★たまご	ねぎ／こまつな／りよ／とうもやし／にんじん／かき(甘がき)	ぎゅうにゅう ◆ふれんちとーすと	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.1 g
31 火	きやろつとらいす さつまいもぼたーじゅ おばけのみーとぼーる きやべつさらだ りんご	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／さつまいも／しょうまいの皮／パン粉(乾燥)／かたくり粉／三温糖／サラダ油／薄力粉／無塩バター／マッシュマロ	ウイナー／牛乳／クリーム(乳脂肪)／豚ひき肉／★たまご／鶏若鶏肉さき身	にんじん／玉葱／キャベツ／レッドキャベツ／きゅうり／りんご／西洋かぼちゃ	ぎゅうにゅう ◆かぼちゃのけき	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.8 g
					エネルギー 574 kcal 脂 質 20.1 g	タンパク質 22.7 g 食塩相当量 1.9 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

給食 だより

子どもと一緒に 食べものクイズ

Q 十三夜に飾るのは?
①栗 ②さつまいも ③かぼちゃ

A 正解は①。
十三夜の別名は「栗名月(くりめいげつ)」

「豆名月」と呼ばれ、旬の栗や豆をお供えます。十五夜はいも類の収穫期なので「いも名月」とも呼ばれ、さといもをお供えます。今年10月27日です

旬の食材

チンゲン菜

中国から伝わったアブラナ科の野菜で、軸の根元に丸みがあり肉厚なのが特徴です。鮮度が落ちると、この根元の部分にシワができて、スカスカになったりするので、張りのあるものを選びましょう。

* 今月の地場農産物：たまご・きゅうり・さといも・さつまいも・ねぎ・なす
* 今月の食育：10月はりんごの種類が豊富になるので食べ比べを予定しています