

令和5年 11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	もち麦ごはん 青梗菜のスープ 豆腐の中華煮 パン・サン・スー ゼリー	塩せんべい/水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) /ぎょうざの皮/サラダ油/ごま油/かたくり粉/普通はるさめ(乾) /三温糖/ゼリー/グラニュー糖/パイ皮	牛乳/なると/木綿豆腐/豚小間/むき海老/★たまご/★ローズハム	チンゲンツァイ/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)/きゅうり/りんご	牛乳 ◆アップルパイ たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.4 g	536 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.4 g
2 木	もやしそば 春巻き ささみの和風サラダ 果物(柿)	★ウエハース/中華めん(ゆで)/かたくり粉/ごま油/春巻きの皮/三温糖/サラダ油/水稲穀粒(精白米)	牛乳/豚小間/豚ひき肉/鶏若鶏肉さき身/★たまご/しらす干し(微乾燥品)	フランクフルト/もやし/にんじん/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/きゅうり/切干しだいこん/かき(甘がき)/ねぎ	牛乳 ◆麦茶 ◆しらすチャーハン たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.0 g	517 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.0 g
4 土	親子丼 味噌汁(さつま芋・葱) ツナサラダ 果物(バナナ)	ソーダクラッカー/水稲穀粒(精白米)/三温糖/さつまいも/ごま油/★サンドイッチ用食パン/いちごジャム(低糖度)	牛乳/鶏小間/★たまご/かたくちいわし(煮干し)/さまぐろ缶詰(油漬フルークイ特)/クリームチーズ	玉葱/ねぎ/キャベツ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆クリームチーズ ジャムサンド たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.0 g	521 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.0 g
6 月	ご飯 すまし汁(葱・花魁) 鮭の味噌バター煮 野菜の和風マヨネーズ和え 果物(オレンジ)	マカロニ/三温糖/水稲穀粒(精白米)/花魁/有塩バター/白ごま(すり)/メーブルシロップ/薄力粉	牛乳/きな粉(大豆)/かたくちいわし(煮干し)/しろさけ/サラダ竹輪/牛乳/★たまご	ねぎ/キャベツ/きゅうり/パレンシアオレンジ/ポッカ100レモン	牛乳 ◆紅茶のケーキ たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.8 g	505 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.8 g
7 火	ふりかけご飯 味噌汁(大根・わかめ) 名古屋チキン ひじきともやしの中華和え 果物(柿)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/三温糖/薄力粉/白ごま(いり)/ごま油/さつまいも/有塩バター	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)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/干ひじき(アジノ益、乾)/まぐろ缶詰(油漬フルークイ特)/クリーム(乳脂肪)/★たまご	だいこん/にんにく(りん茎)/きゅうり/だいずもやし/にんじん/かき(甘がき)	牛乳 ◆スイートポテト たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.0 g	506 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.0 g
8 水	食パン ジュリアンヌスープ なすのミートグラタン パンキンサラダ 果物(バナナ)	★ウエハース/★食パン(市販品)/ジャム/マカロニ/とうもろこし缶詰(ホム)/中華めん(ゆで)/水稲穀粒(精白米)/ごま油	牛乳/豚ひき肉/ピザ用チーズ/★ローズハム/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/セロリー/なす/トマト缶詰(ダイス)/西洋かぼちゃ/きゅうり/バナナ/キャベツ	牛乳 ◆麦茶 ◆そばめし たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.5 g	524 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.5 g
9 木	肉うどん たらこの磯辺揚げ 小松菜と人参のナムル ゼリー	★ハードビスケット/うどん(ゆで)/薄力粉/サラダ油/ごま油/白ごま(いり)/ゼリー/★食パン(6枚切り)/三温糖/有塩バター/粉糖	牛乳/豚小間/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/たら/あおのり/★たまご	玉葱/ねぎ/にんじん/こまつな/ブロッコリー/もやし	牛乳 ◆フレンチトースト たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g	503 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g
10 金	ひじきご飯 味噌汁(豆腐・葱) カジキの梅醤油漬 白菜のりサラダ 果物(りんご)	★スティックパン/水稲穀粒(精白米)/三温糖/薄力粉/サラダ油/白ごま(いり)/ごま油/無塩バター/粉糖/米粉/グラニュー糖	牛乳/干ひじき(アジノ益、乾)/油揚げ/木綿豆腐/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/かに風味かまぼこ/きざみのり/塩昆布	にんじん/ねぎ/梅干し/はくさい/きゅうり/りんご	牛乳 ◆塩サブレ たんぱく質 18.8 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.0 g	531 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.0 g
11 土	麻婆丼 白菜とえのきのスープ 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)/かたくり粉/ごま油/白ごま(すり)/★食パン(市販品)/グラニュー糖	牛乳/木綿豆腐/豚ひき肉/★たまご	玉葱/にんじん/にら/にんにく(りん茎)/はくさい/えのきたけ/チンゲンツァイ/ブロッコリー/もやし/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆パンブディング たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.6 g	516 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.6 g
13 月	納豆ご飯 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 高野豆腐の煮物 小松菜とじゃこの和え物 果物(柿)	★ウエハース/水稲穀粒(精白米)/サラダ油/三温糖/ごま(いり)/★食パン(8枚切り)/グラニュー糖/有塩バター/強力粉	牛乳/挽きわり納豆/かたくちいわし(煮干し)/凍り豆腐/鶏小間/ちりめんじゃこ	西洋かぼちゃ/玉葱/にんじん/干し椎茸/たけのこ(ゆで)/ごぼう/こまつな/切干しだいこん/かき(甘がき)/レモン(果汁、生)	牛乳 ◆メロンパントースト たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.8 g	526 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.8 g
14 火	タンメン 鶏の唐揚げ れんこんサラダ 果物(グレープフルーツ)	塩せんべい/中華めん(ゆで)/とうもろこし缶詰(ホム)/ごま油/かたくり粉/サラダ油/白ごま(すり)/もち米/水稲穀粒(精白米)/三温糖	牛乳/豚小間/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フルークイ特)/きな粉(大豆)	キャベツ/にんじん/ブロッコリー/もやし/ほうれんそう/れんこん/きゅうり/グレープフルーツ	牛乳 ◆麦茶 ◆きなこおぼろ たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.2 g	506 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.2 g
15 水	赤飯 すまし汁(葱・てまり麩) 松風焼 野菜の塩昆布あえ 果物(みかん)	コーンフレーク/もち米/水稲穀粒(精白米)/黒ごま(いり)/てまり麩/パン粉(乾燥)/三温糖/白ごま(いり)/薄力粉/グラニュー糖/無塩バター	牛乳/ささげ(乾)/絹ごし豆腐/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/塩昆布	ねぎ/玉葱/きゅうり/にんじん/キャベツ/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆カトルカール たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g	530 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g
16 木	キャラパン パンキンスープ さわらのトマト煮込み フレンチサラダ ゼリー	★ハードビスケット/★キャラパン/有塩バター/薄力粉/オリーブ油/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム)/サラダ油/ゼリー/黒砂糖	牛乳/クリーム(乳脂肪)/さわら/あずき(乾)	西洋かぼちゃ/玉葱/ぶなしめじ/セロリー/にんにく(りん茎)/トマト缶詰(ダイス)/キャベツ/きゅうり/にんじん	牛乳 ◆茶まんじゅう たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.4 g	525 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.4 g
17 金	さつま芋ご飯 味噌汁(しめじ・とうふ) レバーの竜田揚げ 切り干し大根のおひたし 果物(りんご)	マカロニ/三温糖/水稲穀粒(精白米)/さつまいも/かたくり粉/サラダ油/白ごま(すり)/オートミール/薄力粉/無塩バター	牛乳/きな粉(大豆)/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)/豚肝臓/かに風味かまぼこ/★たまご	ぶなしめじ/しょうが/ほうれんそう/切干しだいこん/りんご	牛乳 ◆オートミールクッキー たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.5 g	513 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.5 g
18 土	スパゲティナーポリタン 牛乳 コーンサラダ 果物(バナナ)	ソーダクラッカー/スパゲティ/とうもろこし缶詰(ホム)/★サンドイッチ用食パン/いちごジャム(低糖度)	牛乳/まぐろ缶詰(油漬フルークイ特)	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 ◆マカロニきな粉 たんぱく質 17.8 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.3 g	522 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.3 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー 脂 質	515 kcal 18.2 g
月平均栄養価					タンパク質 食塩相当量	20.0 g 1.7 g

令和5年 11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	カレーうどん きすの天ぷら 胡麻和え 果物(バナナ)	塩せんべい/うどん(ゆで)/薄力粉/サラダ油/黒ごま(すり)/水稲穀粒(精白米)/三温糖	牛乳/豚小間/かつお加工品(削り節)/きす/★たまご/油揚げ	にんじん/だいこん/玉葱/ねぎ/ブロッコリー/もやし/ほうれんそう/バナナ	牛乳 ◆麦茶 ◆いなり寿司 たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.8 g	512 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.8 g
21 火	きのご飯 味噌汁(かぶ・豆腐) 鯖の塩焼き ひじきとツナの醤油和え 果物(みかん)	★スティックパン/水稲穀粒(精白米)/三温糖/白ごま(いり)/薄力粉/無塩バター/グラニュー糖/ジャム	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)/★まさば/干ひじき(アジノ益、乾)/まぐろ缶詰(油漬フルークイ特)	ほんしめじ/干し椎茸/にんじん/かぶ/キャベツ/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆スコーン たんぱく質 17.8 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g	502 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g
22 水	ポークライス 野菜スープ ささみのフリッター 花野菜サラダ 果物(柿)	★ウエハース/水稲穀粒(精白米)/薄力粉/かたくり粉/サラダ油/グラニュー糖	牛乳/豚小間/鶏若鶏肉さき身/バルメザン/チーズ/まぐろ缶詰(油漬フルークイ特)/★たまご/クリーム(乳脂肪)	にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/セロリー/ブロッコリー/キャベツ/カリフラワー/かき(甘がき)/温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 ◆手作りケーキ たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.5 g	504 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.5 g
24 金	胡麻ご飯 味噌汁(麩・わかめ) 豚肉と大根の煮物 もやしのおかか和え 果物(りんご)	★ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/白ごま(いり)/小町麩/三温糖/薄力粉/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)/豚小間/かつお加工品(かつお節)/切れてるチーズ	玉葱/だいこん/にんにく(りん茎)/ねぎ/しょうが/ブロッコリー/もやし/にんじん/ほうれんそう/りんご/西洋かぼちゃ	牛乳 ◆かぼちゃ蒸しパン たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.7 g	525 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.7 g
25 土	五目チャーハン 鶏肉と白菜のスープ 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/かたくり粉/白ごま(すり)/★食パン(市販品)	牛乳/豚ひき肉/かに風味かまぼこ/★たまご/鶏小間/サラダ竹輪/ピザ用チーズ/★ローズハム	にんじん/青ピーマン/生しいたけ(菌床栽培、生)/ねぎ/はくさい/キャベツ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆マヨトースト たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.8 g	502 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.8 g
27 月	わかめごはん すまし汁(葱・えのき) 豚肉のかりんあげ 七色サラダ 果物(柿)	★ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/三温糖/白ごま(いり)/サラダ油/ごま油/★食パン(市販品)/有塩バター	牛乳/わかめご飯の素/かたくちいわし(煮干し)/豚モモ(脂肪なし)/干ひじき(アジノ益、乾)/鶏若鶏肉さき身/切れてるチーズ	ねぎ/えのきたけ/しょうが/きゅうり/だいこん/にんじん/レッドキャベツ/かき(甘がき)	牛乳 ◆キャラメルラスク たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.9 g	506 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.9 g
28 火	ご飯 味噌汁(キャベツ・もやし) さんまのかば焼き 切干大根の煮物 果物(みかん)	マカロニ/三温糖/水稲穀粒(精白米)/薄力粉/上新粉/ごま油	牛乳/きな粉(大豆)/かたくちいわし(煮干し)/さんま/さつま揚げ/油揚げ/★たまご/豚ひき肉	キャベツ/ブロッコリー/もやし/しょうが/にんじん/切干しだいこん/温州蜜柑(普通、生)/にら/ねぎ	牛乳 ◆チヂミ たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.6 g	487 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.6 g
29 水	クリームコーンパスタ しめじと野菜のスープ 茹でブロッコリー いかサラダ 果物(りんご)	塩せんべい/スパゲティ/とうもろこし缶詰(クリーム)/とうもろこし缶詰(ホム)/じゃがいも/有塩バター/三温糖/サラダ油/ごま油/水稲穀粒(精白米)	牛乳/ベーコン/クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)/いかくん製/鶏小間/きざみのり	玉葱/にんじん/チンゲンツァイ/ぶなしめじ/ブロッコリー/きゅうり/セロリー/りんご/ごぼう	牛乳 ◆麦茶 ◆鶏飯おにぎり たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.9 g	532 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.9 g
30 木	人参ロール ウィンナースープ 豆腐ハンバーグ さつま芋サラダ 果物(バナナ)	★ウエハース/★人参ロール/かたくり粉/パン粉(乾燥)/さつまいも/とうもろこし缶詰(ホム)/★ローズハム/豚小間	牛乳/ウィンナー/豚ひき肉/木綿豆腐/★たまご/★ローズハム/豚小間	にんじん/玉葱/チンゲンツァイ/干し椎茸/きゅうり/バナナ/キャベツ/ブロッコリー/もやし/青ピーマン	牛乳 ◆焼きそば たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.9 g	504 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.9 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー 脂 質	515 kcal 18.2 g
月平均栄養価					タンパク質 食塩相当量	20.0 g 1.7 g



今月の地場農産物：たまご・ねぎ・はくさい・キャベツ・さつまいも・だいこん

免疫力を高めよう

季節の変わり目で寒暖差が激しく、空気が乾燥し始める秋は、風邪をひきやすい時期です。風邪をひかないようにするには、免疫力を高めることが大切になります。栄養バランスの整った食事で、風邪に負けない体をつくりましょう。

「和食の日」に新米の食事を

11月24日は「和食の日」です。日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日とされています。

秋の実りの季節に、新米とだしを使った汁もの、旬の魚や野菜を取り入れた主菜・副菜で、和食をいただきます。

令和5年 11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 水	もちむぎごはん ちんげんさいのすーぶ とうふのちゅうかに ばん・さん・すー ぜりー	水稲穀粒(精白米)／おおむぎ(米粒麦)／ぎょうざの皮／サラダ油／ごま油／かたくくり粉／普通はるさめ(乾)／三温糖／ゼリー／グラニュー糖／パイ皮	なたと／木綿豆腐／豚小間／むき海老／★たまご／★ローズハム／牛乳	チンゲンツァイ／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)／きゅうり／りんご	ぎゅうにゅう ◆あつぷるばい	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.4 g
2 木	もやしそば はるまき ささみのわふうさらだ かき	中華めん(ゆで)／かたくり粉／ごま油／春巻きの皮／三温糖／サラダ油／水稲穀粒(精白米)	豚小間／豚ひき肉／鶏若鶏肉ささ身／★たまご／しらす干し(微乾燥品)	ブロッコリー／もやし／にんじん／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／きゅうり／切干しだいこん／かき(甘がき)／ねぎ	◆むぎぢゃ ◆しらすのちやーはん	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.2 g
4 土	おやこどん みそしる つなさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／三温糖／さつまいも／ごま油／★サンドイッチ用食パン／いちごジャム(低糖度)	鶏小間／★たまご／かたくちいわし(煮干し)／しろさけ(油漬フルクト)／牛乳／クリームチーズ	玉葱／ねぎ／キャベツ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ちーずじゃむさんど	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.2 g
6 月	ごはん すましじる すけのみそばたーに やさいわふうまよねーず おれんじ	水稲穀粒(精白米)／花麩／三温糖／有塩バター／白ごま(すり)／メーブルシロップ／薄力粉	かたくちいわし(煮干し)／しろさけ／サラダ油／牛乳／牛乳／★たまご	ねぎ／キャベツ／きゅうり／パレンシアオレンジ／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 571 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.2 g
7 火	ふりかけごはん みそしる なごやちきん ひじきのちゅうかあえ かき	水稲穀粒(精白米)／三温糖／薄力粉／白ごま(いり)／ごま油／さつまいも／有塩バター	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)／干ひじき(スライス、乾)／まぐろ缶詰(油漬フルクト)／牛乳／クリーム(乳脂肪)／★たまご	だいこん／にんにく(りん茎)／きゅうり／だいずもやし／にんじん／かき(甘がき)	ぎゅうにゅう ◆すいーとぼてと	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.2 g
8 水	しよくぼん じゅりあんぬすーぶ なすのみーとぐらたん ばんぶきんさらだ ばなな	★食パン(市販品)／ジャム／マカロニ／とうもろこし缶詰(ホム)／中華めん(ゆで)／水稲穀粒(精白米)／ごま油	豚ひき肉／ピザ用チーズ／★ローズハム／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／セロリー／なす／トマト缶詰(ダイス)／西洋かぼちゃ／きゅうり／バナナ／キャベツ	◆むぎぢゃ ◆そばめし	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.9 g
9 木	にくうどん ちくわのいそべあげ たらのいそべあげ こまつなにんじんのなむ ぜりー	うどん(ゆで)／薄力粉／サラダ油／ごま油／白ごま(いり)／ゼリー／★食パン(6枚切り)／三温糖／有塩バター／粉糖	豚小間／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／焼き竹輪／あおのり／牛乳／★たまご	玉葱／ねぎ／にんじん／こまつな／ブロッコリー／もやし	ぎゅうにゅう ◆ふれんちとーすと	エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 2.3 g
10 金	ひじきごはん みそしる かじきのうめしょうゆつけ はくさいのりさらだ りんご	水稲穀粒(精白米)／三温糖／薄力粉／サラダ油／白ごま(いり)／ごま油／無塩バター／粉糖／米粉／グラニュー糖	干ひじき(スライス、乾)／油揚げ／木綿豆腐／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／かに風味かまぼこ／きざみのり／牛乳／塩昆布	にんじん／ねぎ／梅干し／はくさい／きゅうり／りんご	ぎゅうにゅう ◆しおさぶれ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 2.0 g
11 土	まーぼーどん はくさいのすーぶ やさいのなむる ばなな	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／ごま油／白ごま(すり)／★食パン(市販品)／グラニュー糖	木綿豆腐／豚ひき肉／牛乳／★たまご	玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／はくさい／えのきたけ／チンゲンツァイ／ブロッコリー／もやし／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ぼんぶでいんぐ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.0 g
13 月	なっとうごはん みそしる こうやとうふのもの こまつなとじゃこあえもの かき	水稲穀粒(精白米)／サラダ油／三温糖／ごま(いり)／★食パン(8枚切り)／グラニュー糖／有塩バター／強力粉(1等)	糸引納豆 30g／かたくちいわし(煮干し)／凍り豆腐／鶏小間／ちりめんじゃこ／牛乳	西洋かぼちゃ／玉葱／にんにく(りん茎)／干し椎茸／たけのこ(ゆで)／ごぼう／こまつな／切干しだいこん／かき(甘がき)／レモン(果汁、生)	ぎゅうにゅう ◆めろんばんとーすと	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.1 g
14 火	たんめん とりのからあげ れんこんさらだ ぐれいぶふる一つ	中華めん(ゆで)／とうもろこし缶詰(ホム)／ごま油／かたくり粉／サラダ油／白ごま(すり)／もち米／水稲穀粒(精白米)／三温糖	豚小間／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬フルクト)／きな粉(大豆)	キャベツ／にんじん／ブロッコリー／もやし／ほうれんそう／れんこん／きゅうり／グレープフルーツ	◆むぎぢゃ ◆きなこおほぎ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.2 g
15 水	せきはん すましじる まつかぜやき やさいのこんぶあえ みかん	もち米／水稲穀粒(精白米)／黒ごま(いり)／てまり麩／パン粉(乾燥)／三温糖／白ごま(いり)／薄力粉／グラニュー糖／無塩バター	ささげ(乾)／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉／★たまご／牛乳／かに風味かまぼこ／塩昆布	ねぎ／玉葱／きゅうり／にんじん／キャベツ／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆かとりかーる	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.0 g
16 木	きやろぶばん ばんぶきんすーぶ さわらのとまとにこみ ふれんちさらだ ぜりー	★キャラパン／有塩バター／薄力粉／オリブ油／三温糖／とうもろこし缶詰(ホム)／サラダ油／ゼリー／黒砂糖	牛乳／クリーム(乳脂肪)／さわら／あずき(乾)	西洋かぼちゃ／玉葱／ぶなしめじ／セロリー／にんにく(りん茎)／トマト缶詰(ダイス)／キャベツ／きゅうり／にんじん	ぎゅうにゅう ◆ちやまんじゅう	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.6 g
17 金	さつまいもごはん みそしる ればーのたつたあげ きりぼしのおひたし りんご	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／かたくり粉／サラダ油／三温糖／白ごま(すり)／オートミール／薄力粉／無塩バター	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)／豚肝臓／かに風味かまぼこ／牛乳／★たまご	ぶなしめじ／しょうが／ほうれんそう／切干しだいこん／りんご	ぎゅうにゅう ◆おーとみーるくつきー	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.6 g
18 土	すばげていーなぼりたん ぎゅうにゅう こーんさらだ ばなな	スパゲッティ／とうもろこし缶詰(ホム)／★サンドイッチ用食パン／いちごジャム(低糖度)	ベーコン／牛乳／まぐろ缶詰(油漬フルクト)	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	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 1.6 g
					エネルギー 577 kcal 脂 質 20.0 g	タンパク質 22.5 g 食塩相当量 1.9 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

令和5年 11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 月	かれーうどん きすのてんぶら ごまあえ ばなな	うどん(ゆで)／薄力粉／サラダ油／黒ごま(すり)／水稲穀粒(精白米)／三温糖	豚小間／かつお加工品(削り節)／きす／★たまご／油揚げ	にんじん／だいこん／玉葱／ねぎ／ブロッコリー／もやし／ほうれんそう／バナナ	◆むぎぢゃ ◆いなりずし	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.9 g
21 火	きのごはん みそしる さばのしおやき ひじきとつなしょうゆあえ みかん	水稲穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(いり)／薄力粉／無塩バター／グラニュー糖／ジャム	油揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／★まさば／干ひじき(スライス、乾)／まぐろ缶詰(油漬フルクト)／牛乳	ほんしめじ／干し椎茸／にんじん／かぶ／キャベツ／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆すこーん	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.1 g
22 水	ぼーくらす やさいすーぶ ささみのふりつたー はなやさいさらだ かき	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／かたくり粉／サラダ油／グラニュー糖	豚小間／鶏若鶏肉ささ身／バルメザンチーズ／まぐろ缶詰(油漬フルクト)／牛乳／★たまご／おろしクリーム(乳脂肪)	にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／セロリー／ブロッコリー／キャベツ／カリフラワー／かき(甘がき)／温州蜜柑缶詰(果肉)	ぎゅうにゅう ◆てづくりけーき	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.7 g
24 金	ごまごはん みそしる ぶたにくとだいこんのもの もやしのおかかあえ りんご	水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)／小町麩／三温糖／薄力粉／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)／豚小間／かつお加工品(かつお節)／牛乳／切れてるチーズ	玉葱／だいこん／にんにく(りん茎)／ねぎ／しょうが／ブロッコリー／もやし／にんじん／ほうれんそう／りんご／西洋かぼちゃ	ぎゅうにゅう ◆かぼちやむしぼん	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.8 g
25 土	ごもくちやーはん とりにくはくさいのすーぶ やさいわふうまよねーず 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(市販品)	豚ひき肉／かに風味かまぼこ／★たまご／鶏小間／サラダ油／牛乳／ピザ用チーズ／★ローズハム	にんじん／青ピーマン／生しいたけ(菌床栽培、生)／ねぎ／はくさい／キャベツ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆まよとーすと	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.0 g
27 月	わかめごはん すましじる ぶたにくのかりんあげ なないろさらだ かき	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／三温糖／白ごま(いり)／サラダ油／ごま油／★食パン(市販品)／有塩バター	わかめご飯の素／かたくちいわし(煮干し)／豚モモ(脂肪なし)／干油／ごま油／★食パン(市販品)／有塩バター	ねぎ／えのきたけ／しょうが／きゅうり／だいこん／にんじん／レディキャベツ／かき(甘がき)	ぎゅうにゅう ◆きやらめるらすく	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.2 g
28 火	ごはん みそしる さんまのかばやき きりぼしだいこんのもの みかん	水稲穀粒(精白米)／三温糖／薄力粉／上新粉／ごま油	かたくちいわし(煮干し)／さんま／さつま揚げ／油揚げ／牛乳／★たまご／豚ひき肉	キャベツ／ブロッコリー／もやし／しょうが／にんじん／切干しだいこん／温州蜜柑(普通、生)／にら／ねぎ	ぎゅうにゅう ◆ちぢみ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.0 g
29 水	くりーむこーんばすた しめじとやさいのすーぶ ゆでぶろこりー いかささらだ りんご	スパゲッティ／とうもろこし缶詰(クリーム)／とうもろこし缶詰(ホム)／じゃがいも／有塩バター／三温糖／サラダ油／ごま油／水稲穀粒(精白米)	ベーコン／牛乳／クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)／いか／くん製／鶏小間／きざみのり	玉葱／にんじん／チンゲンツァイ／ぶなしめじ／ブロッコリー／きゅうり／セロリー／りんご／ごぼう	◆むぎぢゃ ◆とりめしおにぎり	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 2.2 g
30 木	にんじんろーる ういんなーすーぶ とうふはんばーぐ さつまいもさらだ ばなな	★人参ロール／かたくり粉／パン粉(乾燥)／さつまいも／とうもろこし缶詰(ホム)／蒸し中華めん／サラダ油	ウィンナー／豚ひき肉／木綿豆腐／牛乳／★たまご／★ローズハム／豚小間	にんじん／玉葱／チンゲンツァイ／干し椎茸／きゅうり／バナナ／キャベツ／ブロッコリー／もやし／青ピーマン	ぎゅうにゅう ◆やさそば	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.2 g
					エネルギー 577 kcal 脂 質 20.0 g	タンパク質 22.5 g 食塩相当量 1.9 g

(★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・ねぎ・はくさい・きゃべつ・さつまいも・だいこん

今月の食育：はと組・・・汁比べ・収穫したお米と昨年作った味噌を味わいます
うぐいす組・・・調理道具の話・収穫したさつまいもを調理します
つばめ組・・・収穫したさつまいもでサラダ作り
詳細は後日お知らせします

旬の味を楽しみましょう

日本には四季があり、豊かな自然の恵みを受け、季節ごとに食の楽しみがあります。

特に秋は米をはじめとした作物の収穫期で、海産物も脂ののっておいしい季節になります。栄養価が高い旬の食材を取り入れ、季節の味を楽しみましょう。

食物繊維をとりましょう

秋は、きのご類やいも類、根菜類など、食物繊維の多い食材が旬を迎える時季です。食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。偏った食生活をしていると便秘が慢性化しやすいので、意識的に食物繊維をとるようにしましょう。