

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		
4	わかめごはん すまし汁(葱・てまり麩) 松風焼き 野菜ののりやえ 果物(みかん)	★ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/てまり 麩/パン粉(乾燥)/三温 糖/白ごま(いり)/有 塩バター/マーブルシ ロップ/薄力粉	牛乳/わかめご飯の素 /かたくちいわし(煮 干し)/鶏若鶏肉/ひき 肉/★たまご/おの り/焼きのり/牛乳	ねぎ/玉葱/ほうれん そう/りよくとうもろ こ/にんじん/温州蜜 柑(普通、生)/ポッカ 100レモン	牛乳 ◆紅茶のケーキ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.6 g
5	胡麻ご飯 味噌汁(大根・もやし) 高野豆腐の煮物 ほうれん草と人参のお浸し 果物(りんご)	塩せんべい/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	牛乳/かたくちいわし (煮干し)/凍り豆腐/ 鶏小間/かつお加工品 (かつお節)	だいこん/ブロッコ リ/もやし/干し椎茸/た けのこ(ゆで)/ごぼう /にんじん/ほうれん そう/りんご	牛乳 ◆スコーン	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.7 g
6	五目チャーハン わかめとなるとのスープ 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/白ごま(すり)/ ★食パン(6枚切り)	牛乳/豚ひき肉/かに 風味/かまぼこ/★たま ご/湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)/なると/サラダ 竹輪/ピザ用チーズ/ま ぐろ缶詰(油漬フライ)	にんじん/青ピーマ ン/生しいたけ(菌床栽 培、生)/ねぎ/キャ ベツ/きゅうり/パナ ナ/トマト缶詰(ダイ ス)/玉葱	牛乳 ◆トマトピザトースト	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.3 g
9	ふりかけご飯 味噌汁(キャベツ・もやし) ささみの甘辛レモン味 小松菜とじゃこの煮ひたし 果物(みかん)	塩せんべい/水稲穀粒 (精白米)/かたくり粉 /サラダ油/三温糖/ ごま(いり)/オート ミール/薄力粉/無塩 バター	牛乳/かたくちいわし (煮干し)/鶏若鶏肉さ さ身/凍り豆腐/ちり めんじゃこ/★たまご ミール/温州蜜柑(普通 、生)	キャベツ/ブロッコ リ/白米/ポッカ100 レモン/こまつな/切 干しいたけ/にんじ ん/温州蜜柑(普通 、生)	牛乳 ◆オートミールクッキー	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
10	バーガーパン ミネストローネスープ ハンバーグ パンキンサラダ 果物(オレンジ)	マカロニ/三温糖/★ 白パン/じゃがいも/ パン粉(乾燥)/薄力粉 /黒砂糖	牛乳/きな粉(大豆) /ベーコン/豚ひき肉 /★たまご/★ロース ハム/あずき(乾)	にんじん/玉葱/キャ ベツ/セロリ/トマ ト缶詰(ホール)/西 洋かぼちゃ/きゅうり /パレンシアオレンジ	牛乳 ◆マカロニきな粉	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.8 g
11	カレーうどん 豆腐のまご揚げ ブロッコリーのおかか和え 果物(バナナ)	★ハードビスケット/ うどん(ゆで)/かたく り粉/サラダ油/水稲 穀粒(精白米)/三温糖	牛乳/豚小間/絞り豆腐 (煮干し)/鶏若鶏肉/む き海老/ちりめんじゃこ /★たまご/かつお加工 品(削り節)/鶏小間/き さみのり	にんじん/玉葱/だい こん/ねぎ/ブロッ コリ/きゅうり/りよ くとうもろこし/パナ ナ/ごぼう	牛乳 ◆鶏飯おにぎり	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g
12	きびご飯 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 名古屋チキン ほうれん草のひじきサラダ ゼリー	コーンフレーク/水稲穀 粒(精白米)/きび(精 白粒)/三温糖/薄力粉 /白ごま(いり)/ゼリ ー/小町麩/有塩バタ ー/グラニュー糖	牛乳/かたくちいわし (煮干し)/鶏若鶏肉 モモ(皮付き)/干しい たけ(煮干し)/まあじ/さ つま揚げ/油揚げ	西洋かぼちゃ/玉葱/ にんにく(りん茎)/ほ うれんそう/にんじ ん	牛乳 ◆お麩ラスク	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.0 g
13	麻婆丼 わかめと卵のスープ チキンサラダ 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/サラ ダ油/★食パン(市販 品)/有塩バター/ メープルシロップ	牛乳/木綿豆腐/豚ひ き肉/★たまご/湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き)/鶏若鶏肉ささ身	玉葱/にんじん/にら /にんにく(りん茎)/ 葉ねぎ/ブロッコ リ/バナナ	牛乳 ◆メープルバターサンド	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.4 g
15	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 鯨のかば焼き 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/白ごま(いり)/ サラダ油	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)/まあじ/さつま 揚げ/油揚げ	玉葱/にんじん/切干 しいたけ/温州蜜柑 (普通、生)/バナナ/ パレンシアオレンジ ジュース	牛乳 ◆キャロットバナナケーキ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.9 g
16	牛乳パン 白菜のシチュー さつま芋のコロッケ ブロッコリーと卵のサラダ 果物(いよかん)	★ハードビスケット/★ ぎゅうにゅうばん/サラ ダ油/薄力粉/有塩バ ター/さつまいも/パン 粉(乾燥)/水稲穀粒(精 白米)/白ごま(いり)	牛乳/鶏小間/鶏若鶏 肉/ひき肉/★たまご/ しらす干し(微乾燥品) /かつお加工品(かつ お節)	玉葱/にんじん/ぶな しめじ/はくさい/ブ ロッコリー/きゅうり /りよくとうもろやし /いよかん	牛乳 ◆マカロニきな粉	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.7 g
17	ひじきご飯 すまし汁(葱・えのき) 鶏と大根の煮物 白菜のりサラダ 果物(グレープフルーツ)	★ウエハース/水稲穀 粒(精白米)/三温糖/ 白ごま(いり)/ごま 油/無塩バター/粉糖 /薄力粉/米粉/グラ ニュー糖	牛乳/干ひじき(スル メ、乾)/油揚げ/かた くちいわし(煮干し)/凍 り豆腐/鶏若鶏肉モ モ(煮物用)/かに風味 かまぼこ/きさみのり/塩 昆布	にんじん/ねぎ/えの きたけ/干し椎茸/だ いこん/はくさい/ きゅうり/グレープ フルーツ	牛乳 ◆塩サブレ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.0 g
18	スパゲティミートソース コーンポタージュ ポテトサラダ ブロッコリーソテー 果物(バナナ)	★スティックパン/スパ ゲティ/サラダ油/とう もろこし缶詰(ホム)/とう もろこし缶詰(ホム)/じゃ がいも/マッシュマロ/有塩 バター/コーンフレーク	牛乳/豚ひき肉/★ ロースハム	玉葱/にんじん/にん にく(りん茎)/しよ うが/トマト缶詰(ホ ール)/きゅうり/ブ ロッコリー/バナナ	牛乳 ◆マッシュマロおこし	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.8 g
19	五穀米ご飯 味噌汁(豆腐・葱) 鮭フライ ちくわのごま和え ゼリー	塩せんべい/水稲穀粒(精 白米)/五穀米/薄力粉/ パン粉(乾燥)/サラダ 油/白ごま(すり)/三温 糖/ゼリー/★サンドイ ッチ用食パン/グラ ニュー糖	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)/しらす/★ たまご/サラダ竹輪/ ネッパ クリーム (植物性脂肪)	ねぎ/キャベツ/ほう れんそう/にんじん/ 温州蜜柑缶詰(果肉) /いちご	牛乳 ◆フルーツサンド	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.8 g
20	煮込みうどん 牛乳 コーンサラダ 果物(バナナ)	ソーダクラッカー/う どん(ゆで)/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)	豚小間/油揚げ/かた くちいわし(煮干し)/ 牛乳/まぐろ缶詰(油 漬フライ)	りんご 濃縮還元 ジュース/にんじん/ 玉葱/ねぎ/キャベツ /きゅうり/バナナ	牛乳 ◆ジャムサンド	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.5 g
22	かきたまうどん 鶏の唐揚げ もやしの胡麻和え 果物(みかん)	塩せんべい/うどん (ゆで)/かたくり粉/ サラダ油/白ごま(い り)/三温糖/水稲穀 粒(精白米)	牛乳/豚小間/★たま ご/かたくちいわし (煮干し)/鶏若鶏肉 モモ(皮付き)/焼き竹 輪/油揚げ	ねぎ/玉葱/生しい たけ(菌床栽培、生)/ ブロッコリー/もやし/ にんじん/温州蜜柑(普通 、生)	牛乳 ◆いなり寿司	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.0 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー 527 kcal	
月 平均 栄 養 価					脂 質 18.8 g	食塩相当量 1.8 g

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		
23	納豆ご飯 味噌汁(大根・しめじ) 肉豆腐 五目和え 果物(ぼんかん)	コーンフレーク/水稲 穀粒(精白米)/しらた き/三温糖/黒ごま (すり)/グラニュー 糖/薄力粉/無塩バ ター	牛乳/挽きわり納豆/ かたくちいわし(煮 干し)/焼き豆腐/豚 小間/油揚げ/かに風 味かまぼこ/★たま ご	だいこん/ねぎ/こま つな/ブロッコリー/も やし/にんじん/ぼん かん	牛乳 ◆マドレーヌ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 1.8 g
24	メロンパン ホクホク南瓜のポタージュ チキンフレーク揚げ コールスローサラダ 果物(グレープフルーツ)	マカロニ/三温糖/★ メロンパン/とうも ろこし缶詰(ホム)/コ ーンフレーク/サラ ダ油/薄力粉/グラ ニュー糖	牛乳/きな粉(大豆) /鶏若鶏肉ささ身/ パルメザンチーズ/★ ロースハム/★たま ご/ネッパ クリーム(乳 脂肪)	西洋かぼちゃ/にん にく(りん茎)/キャ ベツ/にんじん/グ レープフルーツ/は るみオレンジ	牛乳 ◆麦茶 ◆手作りケーキ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.6 g
25	もち麦ごはん 青梗菜ときのこのスープ ブルコギ 春雨サラダ 果物(いよかん)	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(米粒麦)/三 温糖/白ごま(いり) /ごま油/普通はる さめ(乾)/薄力粉/サ ラダ油/かたくり粉	牛乳/豚小間/★ロ ースハム/豚ひき肉	バナナ/生しいたけ(菌 床栽培、生)/ぶなし めじ/チンゲンサイ/ にんにく(りん 茎)/玉葱/にんじん/ りよくとうもろこし/ きゅうり/いよかん/ 干し椎茸/ねぎ/た けのこ(ゆで)/しよ うが	牛乳 ◆マカロニきな粉 ◆肉まん	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.4 g
26	きのこご飯 けんちん汁 鰹の味噌マヨ焼き 白菜のおかかあえ 果物(はっさく)	★ウエハース/水稲穀 粒(精白米)/さいり も/糸こんにやく/薄 力粉/三温糖/有塩 バター	牛乳/油揚げ/木綿 豆腐/さわら/かつお 加工品(削り節)/お から(新製法)/切れて くるチーズ/★たま ご/牛乳	ほんしめじ/干し椎 茸/にんじん/だい こん/ごぼう/ねぎ/ 玉葱/はくさい/りよ くとうもろこし/牛 乳	牛乳 ◆おからケーキ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.8 g
27	中華丼 キャベツスープ 野菜のナムル 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)/★サ ンドイッチ用食パン/ 三温糖	牛乳/豚小間/むき 海老/スライスチー ーズ/★プレスハム/ ★たまご	はくさい/にんじん/ たけのこ(ゆで)/ キャベツ/玉葱/ ほうれんそう/ブ ロッコリー/もやし/ バナナ	牛乳 ◆クロックムッシュ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.7 g
29	もやしそば 焼売 野菜のじゃこ和え 果物(バナナ)	塩せんべい/中華めん (ゆで)/かたくり粉/ しゅうまいの皮/三 温糖/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/豚小間/豚ひ き肉/★たまご/ちり めんじゃこ	ブロッコリー/もやし/ にんじん/チンゲン サイ/干し椎茸/ね ぎ/たけのこ(ゆ で)/しょうが/ キャベツ/ほうれん そう/きゅうり/ バナナ	牛乳 ◆セサミビスコッティ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.8 g
30	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鰹のバター醤油焼き 糸こんにやくのナムル 果物(いよかん)	★スティックパン/水稲 穀粒(精白米)/薄力 粉/有塩バター/糸 こんにやく/白ご ま(すり)/ごま油/ 三温糖/黒砂糖/プレ ミック ス粉(ホムケ用) /サラダ油	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)/ぶり/か に風味かまぼこ/★ たまご	りよくとうもろやし/ ほうれんそう/にん じん/いよかん	牛乳 ◆サーターアングー	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.5 g
31	カレーライス 白菜とえのきのスープ 茹でブロッコリー いかサラダ 果物(みかん)	★ウエハース/水稲穀 粒(精白米)/じゃがい も/三温糖/サラ ダ油/ごま油/★食 パン(6枚切り)/有 塩バター/粉糖	牛乳/豚小間/湯通 し塩蔵わかめ(塩 抜き)/いか/ん製/ ★たまご/セロリ/ 温州蜜柑(普通、 生)	玉葱/にんじん/は くさい/えのきたけ/ ブロッコリー/き ゅうり/セロリ/ 温州蜜柑(普通、 生)	牛乳 ◆フレンチトースト	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.3 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー 527 kcal	
月 平均 栄 養 価					脂 質 18.8 g	食塩相当量 1.8 g



今月の地場農産物：たまご・はくさい・さつまいも・さといも・だいこん・ほうれんそう

旬の食材

かぶ

かぶは様々な品種があり、ラディッシュのように小さなものから聖護院かぶのように大きなもの、大根のように細長いものがあります。色も白いもの、赤いものがあり、赤いかぶは漬けものにするより色鮮やかになります。春の七草の「すずな」はかぶのことですが、煮ものや汁ものにする場合は煮すぎると崩れやすいので注意しましょう。葉っぱは大根に比べてやわらかく、おひたしやあえものにも向いています。

令和6年 1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		
4 木	わかめごはん すましじる まつかぜやき やさいののりあえ みかん	水稲穀粒(精白米)／て まり麩(乾燥)／パン粉 ／三温糖／白ごま(い り)／有塩バター／ メープルシロップ／薄 力粉	わかめごはん(煮干し)／ かたくちいわし(煮干し) ／鶏若鶏肉ひき肉／★た り／にんにく／温州蜜 柑(普通、生)／ポッカ 100レモン	ねぎ／玉葱／ほうれん そう／りよくとうもろ こ／にんにく／温州蜜 柑(普通、生)／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 583 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.1 g
5 金	ごまごはん みそじる こうやとうふのもの ほうれんそのおひたし りんご	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	かたくちいわし(煮干 し)／凍り豆腐／鶏小 間／かつお加工品(か つお節)／牛乳	だいこん／ブロッコ リ／干し椎茸／た けのこ(ゆで)／ごぼ う／にんにく／ほうれ んそう／りんご	ぎゅうにゅう ◆すこーん	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.7 g
6 土	ごもくちやーはん わかめとなるとのすーぶ やさいわふうまよねーず ばなな	水稲穀粒(精白米)／ご ま油／白ごま(すり) ／★食パン(6枚切り) ／メープルシロップ	豚ひき肉／かに風味か まぼこ／★たまご／湯 通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／なと／サラ ダ油／牛乳／ピザ用 チーズ／まぐろ 缶詰(油漬7〜9割)	にんにく／青ピーマ ン／生しいたけ(菌 床栽培、生)／ねぎ ／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 ◆とまとびざとーすと	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.8 g
9 火	ふりかけごはん みそじる やさいのれもんあじ こまつなとじゃこのにびた みかん	水稲穀粒(精白米)／か たくちいわし(煮干 し)／鶏若鶏肉さ さ身／凍り豆腐／ご ま(いり)／オートミ ール／薄力粉／無塩 バター	かたくちいわし(煮干 し)／鶏若鶏肉さ さ身／凍り豆腐／ご ま(いり)／オートミ ール／薄力粉／無塩 バター	キャベツ／ブロッ コリ／ポッカ100 レモン／こまつな 切干しだいこん／に んにく／温州蜜柑(普 通、生)	ぎゅうにゅう ◆おーとみーるくつきー	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.2 g
10 水	ばーがーばん はねすーとろーねすーぶ はんばーぐ ばんぶきんさらだ おれんじ	★バーガーパン／じゃ がいも／三温糖／パン 粉(乾燥)／薄力粉／黒 砂糖	ベーコン／豚ひき肉 ／牛乳／★たまご／ ★ローズハム／あず き(乾)	にんにく／玉葱／キャ ベツ／セロリー／ト マト缶詰(ホール)／ 西洋かぼちゃ／きゅう り／パレンシアオレ ンジ	ぎゅうにゅう ◆ちやまじゅう	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.2 g
11 木	かれーうどん とうふのまさごあげ ぶろっこりーのおかかあえ ばなな	うどん(ゆで)／かたく ちいわし(煮干し)／ 鶏若鶏肉ひき肉／水 稲穀粒(精白米)／三 温糖	豚小間／絞豆腐／鶏 若鶏肉ひき肉／むき 海老／ちりめんじゃ こ／★たまご／かつ お加工品(削り節)／ 鶏小間／きざみのり	にんにく／玉葱／だ いこん／ねぎ／ブ ロccoli／きゅうり ／りよくとうもろ こ／やき／バナナ ／ごぼ	◆むぎぢや ◆とりめしおにぎり	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g
12 金	きびごはん みそじる 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)／き び(精白粒)／三温糖 ／薄力粉／白ごま(い り)／ゼリー／小町 麩／有塩バター／グ ラニュー糖	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／かつお 缶詰(油漬7〜9割) ／牛乳	西洋かぼちゃ／玉葱 ／にんにく(りん 茎)／ほうれん そう／にんにく	ぎゅうにゅう ◆おふらすく	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 2.2 g
13 土	まーぼーどん わかめとたまごのすーぶ ばんばな	水稲穀粒(精白米)／か たくちいわし(煮干 し)／ごま油／サラ ダ油／★食パン(市 販品)／有塩バター ／メープルシロップ	木綿豆腐／豚ひき肉 ／★たまご／湯通 し塩蔵わかめ(塩 抜き)／わかめ(塩 抜き)／鶏若鶏肉 ささ身／牛乳	玉葱／にんにく／ら ／にんにく(りん 茎)／セロリー／ 葉ねぎ／ブロッコ リ／バナナ	ぎゅうにゅう ◆めーぶるばたー さんど	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.6 g
15 月	ごはん みそじる あじのかばやき きりぼしだいこんのもの みかん	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／三温糖／白ご ま(いり)／サラダ 油	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) ／まあじ／さつま 揚げ／油揚げ／牛 乳	玉葱／にんにく／切 干しだいこん／温 州蜜柑(普通、生) ／バナナ／パ レンシア濃縮還元 ジュース	ぎゅうにゅう ◆きやろつとばなな けーき	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.2 g
16 火	ぎゅうにゅうばん はくさいしちゅー さつまいものころっけ ぶろっこりーのさらだ いよかん	★ぎゅうにゅうばん ／サラダ油／薄力粉 ／有塩バター／さ つまいも／パン粉(乾 燥)／水稲穀粒(精 白米)／白ごま(い り)	鶏小間／牛乳／鶏若 鶏肉ひき肉／★た まご／しらす干し(微 乾燥品)／かつお 加工品(かつお節)	玉葱／にんにく／ぶ なめじ／はくさい ／ブロッコリ ／きゅうり ／りよくとうもろ こ／いよかん	◆むぎぢや ◆しらすおかおにぎり	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 2.3 g
17 水	ひじきごはん すましじる とりだいこんのもの はくさいのりさらだ ぐれーぶふる一つ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／白ごま(いり) ／ごま油／無塩バ ター／粉糖／薄力粉 ／米粉／グラニュー 糖	干ひじき(スライス、 乾)／油揚げ／か たくちいわし(煮干 し)／凍り豆腐 ／鶏若鶏肉モ モ(煮物用)／か に風味かまぼこ ／きざみのり／牛 乳／塩昆布	にんにく／ねぎ／え のきたけ／干し椎 茸／だいこん／は くさい／きゅうり ／グレープフル ーツ	ぎゅうにゅう ◆しおさぶれ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 2.1 g
18 木	すばてーいみーとそーす こーんぼたーじゅ ぼてとさらだ ぶろっこりーそてー ばなな	スパゲッティ／サラダ 油／とうもろこし缶 詰(クリーム)／とう もろこし缶詰(ホ ール)／じゃがいも ／マシュマロ／有塩 バター／コーンフ レーク	豚ひき肉／牛乳／★ ローズハム	玉葱／にんにく／に んにく(りん茎)／し ょうが／トマト 缶詰(ホール)／ きゅうり／ブ ロccoli／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ましゅまるおこし	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.0 g
19 金	ごこくまいごはん みそじる さけふらい ちくわのごまあえ ぜりー	水稲穀粒(精白米)／五 穀米の素／薄力粉 ／パン粉(乾燥)／ サラダ油／白ごま (すり)／三温糖／ ゼリー／★サンド イッチ用食パン／ グラニュー糖	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)／ しろさけ／★たま ご／サラダ油／牛 乳／ホットクリーム (植物性脂肪)	ねぎ／キャベツ／ほ うれんそう／にん じん／温州蜜柑 (果実)／いちご	ぎゅうにゅう ◆ふる一つさんど	エネルギー 589 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.0 g
20 土	にこみょうどん 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 ール)／★サンド イッチ用食パン ／いちごジャム(低 糖度)	豚小間／油揚げ／か たくちいわし(煮干 し)／牛乳／まぐ ろ缶詰(油漬7〜 9割)	にんにく／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 582 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 1.8 g
22 月	かきたまうどん とりのからあげ もやしのごまあえ みかん	うどん(ゆで)／かたく ちいわし(煮干し) ／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／焼 き竹輪／油揚げ	豚小間／★たまご／ かたくちいわし(煮 干し)／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／ 焼き竹輪／油揚 げ	ねぎ／玉葱／生しい たけ(菌床栽培、 生)／ブロッコ リ／もやし／にん じん／温州蜜柑(普 通、生)	◆むぎぢや ◆いなりずし	エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.3 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	587 kcal
月平均栄養価					脂 質	20.3 g

令和6年 1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		
23 火	なっとうごはん みそじる にくどうふ ごもくあえ ぼんかん	水稲穀粒(精白米)／し らたき／三温糖／黒 ごま(すり)／グラ ニュー糖／薄力粉／無 塩バター	糸引納豆 30g／か たくちいわし(煮干し) ／焼き豆腐／豚小間 ／油揚げ／かに風味 かまぼこ／牛乳／★ たまご	だいこん／ねぎ／こ まつな／ブロッコ リ／もやし／にんに く／にんにく／ぼん かん	ぎゅうにゅう ◆まどれーぬ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 2.0 g
24 水	めろんばん かぼちゃのぼたーじゅ ちきんふれーくあげ こーるするーさらだ ぐれーぶふる一つ	★メロンパン／とうも ろこ缶詰(クリーム) ／コーンフレーク／サ ラダ油／薄力粉／グ ラニュー糖	牛乳／鶏若鶏肉さ さ身／バルメザンチ ーズ／★ローズハ ム／★たまご／ ホットクリーム(乳 脂肪)	西洋かぼちゃ／にん じく(りん茎)／キャ ベツ／にんにく／グ レープフルーツ／は るみオレ ンジ	◆むぎぢや ◆てづくりけーき	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.9 g
25 木	もちむぎごはん ちんげんさいのすーぶ ぶるごき はるさめさらだ いよかん	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(米粒麦)／三 温糖／白ごま(いり) ／ごま油／普通は るさめ(乾)／薄力 粉／サラダ油／か たくちいわし	豚小間／★ローズハ ム／牛乳／豚ひき 肉	生しいたけ(菌床 栽培、生)／ぶな めじ／チンゲン ツァイ／にんにく (りん茎)／玉葱 ／にんにく／ら ／きゅうり／いよ かん／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 583 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.7 g
26 金	きのこごはん けんちんじる さわらのみそまよやき はくさいのおかかあえ はっさく	水稲穀粒(精白米)／さ といも／糸こんにゃ く／薄力粉／三温糖 ／有塩バター	油揚げ／木綿豆腐／ さわら／かつお加 工品(削り節)／牛 乳／おから(新製 法)／切れてる チーズ／★たまご ／牛乳	ほんしめじ／干し 椎茸／にんにく ／だいこん (削り節)／牛乳 ／おから(新製 法)／切れてる チーズ／★たまご ／牛乳	ぎゅうにゅう ◆おからけーき	エネルギー 583 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 2.0 g
27 土	ちゅうかどん きやべつすーぶ やさいのなむる ばなな	水稲穀粒(精白米)／ご ま油／かたくち いわし(煮干し)／ 白ごま(すり)／★ サンドイッチ用食 パン／三温糖	豚小間／むき海老 ／牛乳／スライス チーズ／★プレ スハム／★たま ご	はくさい／にんに く(ゆで)／キャ ベツ／玉葱／ほ うれんそう／ブ ロッコリ	ぎゅうにゅう ◆くろつくむつし ゅ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.8 g
29 月	もやしそば しゅうまい やさいのじゃこあえ ばなな	中華めん(ゆで)／か たくちいわし(煮干 し)／しょうまい の皮／三温糖／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)	豚小間／豚ひき肉 ／★たまご／ちり めんじゃこ／牛 乳	ブロッコリ／もやし ／にんにく／チ ンゲンツァイ ／干し椎茸／ね ぎ／たけのこ (ゆで)／しょう が／キャベツ ／ほうれん そう／きゅうり ／バナナ	ぎゅうにゅう ◆せさみびすこつ てい	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g
30 火	ごはん みそじる ぶりのぼたーしょうゆや きいよかん	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／有塩バター ／糸こんにゃく ／白ごま(すり) ／ごま油／三温糖 ／黒砂糖／プレ ミックス粉(餅 け用)／サラダ 油	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) ／ぶり／かに風 味かまぼこ／牛 乳／★たまご	りよくとうもろ こ／やき／ほ うれんそう／に んにく／いよ かん	ぎゅうにゅう ◆さーたーあ んだぎー	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.5 g
31 水	かれーらいす はくさいのすーぶ はくさいのりさ らだいよかん	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／三温 糖／サラダ油／ご ま油／★食パン (6枚切り)／有 塩バター／粉糖	豚小間／湯通し 塩蔵わかめ(塩 抜き)／いか ／★たまご ／ロココリ ／きゅうり ／セロリ ー／温州蜜柑 (普通、生)	玉葱／にんにく／は くさい／えの きたけ／ブ ロccoli／き ゅうり／牛乳	ぎゅうにゅう ◆ふれんちとー すと	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.5 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	587 kcal
月平均栄養価					脂 質	20.3 g



今月の地場農産物：たまご・はくさい・さつまいも・さといも・だいこん・ほうれんそう
今月の食育：うぐいす組・三食食品群の話・味噌汁づくりを予定しています
はと組・12日にまゆだまづくりをします

おうちでやってみよう

干し野菜

空気が乾燥する冬は、切り干し大根など干し野菜を作るのに絶好の季節です。千切りや輪切りにした野菜をザルにのせ、日中の日当たりのいい時間に外に干すだけで簡単。2、3日でできあがるので、週末を利用してチャレンジしてみたいかがでしょうか。子どもが野菜を切るときは包丁の使い方に注意し、まだ包丁を使えない子にはザルに並べる作業を担当してもらいましょう。