

令和6年 3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 金	菱餅風ご飯 すまし汁(菜花・てまり麩) 豚肉のかりんあげ 春キャベツの和マヨあえ 果物(苺)	ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/三温糖/てまり麩/かたくり粉/白ごま(いり)/サラダ油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/ひなあられ	牛乳/塩ざけ/わかめご飯の素/たまご/かたくちいわし(煮干し)/豚モモ/まぐろ缶詰(油漬/フタ)/カルピス/クリーム(乳脂肪)/ゼラチン	にんじん/菜の花/しょうが/キャベツ/きゅうり/いちご/パイン/濃縮還元ジュース/温州蜜柑缶詰(果肉)	◆麦茶 ◆カルピスゼリー ひなあられ	19時 - 21時 -	534 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.6 g
2 土	中華丼 わかめとなるとのスープ ツナと大根のサラダ 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)/サンドイッチ用食パン/いちごジャム(低糖度)	牛乳/豚小間/むき海老/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/なると/まぐろ缶詰(油漬/フタ)/クリームチーズ	はくさい/にんじん/たけのこ(ゆで)/さやえんどう/ねぎ/だいこん/きゅうり/パナナ	◆クリームチーズ ジャムサンド	19時 - 21時 -	533 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.4 g
4 月	カレーライス 白菜のコンソメスープ きゅうりのゆかりあえ ささみと大根のサラダ 果物(青見オレンジ)	ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/うどん(ゆで)/サラダ油	牛乳/豚小間/鶏若鶏肉/ささ身/油揚げ	玉葱/にんじん/はくさい/えのきたけ/チンゲンツアイ/きゅうり/しそ葉(ゆかり)/だいこん/りょくとうもやし/きよみ/キャベツ	◆焼きうどん	19時 - 21時 -	538 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 1.8 g
5 火	炊き込みご飯 味噌汁(大根・玉葱) 鱈の照り焼き さつま芋サラダ 果物(ぼんかん)	マカロニ/三温糖/水稲穀粒(精白米)/糸こんにやく/さつまいも/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/薄力粉/有塩バター	牛乳/きな粉(大豆)/鶏若鶏肉/ひき肉/油揚げ/きざみのり/かたくちいわし(煮干し)/さわら/ロースハム/おから/たまご/牛乳	にんじん/だいこん/玉葱/しょうが/きゅうり/ぼんかん	◆おからケーキ	19時 - 21時 -	522 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.9 g
6 水	バーガーパン コーンチャウダー チーズハンバーグ キャベツサラダ ゼリー	コーンフレーク/白パン/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/パン粉/三温糖/サラダ油/ごま油/ゼリー/水稲穀粒(精白米)	牛乳/鶏小間/豚ひき肉/たまご/ピザ用チーズ/プレスハム/かに風味かまぼこ/まぐろ缶詰(油漬/フタ)/焼きのり	玉葱/にんじん/キャベツ/レッドキャベツ/きゅうり	◆麦茶 ◆のり巻き	19時 - 21時 -	524 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.0 g
7 木	かきたまうどん 豆腐のまさご揚げ 野菜のナムル 果物(バナナ)	塩せんべい/うどん(ゆで)/かたくり粉/サラダ油/白ごま(すり)/ごま油/サンドイッチ用食パン/グラニュー糖	牛乳/豚小間/たまご/かたくちいわし(煮干し)/絞豆腐/鶏若鶏肉/ひき肉/むき海老/ちりめんじゃこ/ホ-ルクリーム(植物性脂肪)	ねぎ/玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/にんじん/ほうれんそう/ブロッコリー/もやし/バナナ/温州蜜柑缶詰(果肉)/いちご	◆フルーツサンド	19時 - 21時 -	525 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.7 g
8 金	ご飯 すまし汁(葱・花麩) 鮭の味噌バター煮 ほうれん草のひききサラダ 果物(青見オレンジ)	ウエハース/水稲穀粒(精白米)/花麩/三温糖/有塩バター/白ごま(すり)/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)/しろさけ/干ひじき(アフリカ産、乾)/まぐろ缶詰(油漬/フタ)/たまご	ねぎ/ほうれんそう/にんじん/きよみ(砂じょう、生)	◆オートミールクッキー	19時 - 21時 -	527 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.5 g
9 土	豚の甘酢丼 かきたま中華風スープ 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)/かたくり粉/白ごま(いり)/三温糖/サラダ油/ごま油/白ごま(すり)/メロンパン	牛乳/豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/たまご/なると/サラダ竹輪	チンゲンツアイ/キャベツ/きゅうり/バナナ	◆メロンパン	19時 - 21時 -	534 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.3 g
11 月	ひじきご飯 味噌汁(さつま芋・玉葱) いわしの竜田揚げ 小松菜とじゃこの和え物 果物(甘夏)	ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/三温糖/さつま芋/かたくり粉/白ごま(いり)/かたくり粉/サラダ油/ごま(いり)/薄力粉/有塩バター	牛乳/干ひじき(アフリカ産、乾)/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/豚肝臓/ちりめんじゃこ/切れるチーズ	にんじん/玉葱/しょうが/ごま/なると/切干し/ほうれんそう	◆ほうれん草蒸しパン	19時 - 21時 -	544 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.2 g
12 火	スパゲティミートソース ホクホク南瓜のポタージュ ブロッコリーソテー コールスローサラダ 果物(グレープフルーツ)	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-ル)/水稲穀粒(精白米)	牛乳/豚ひき肉/ロースハム/なると/たまご	玉葱/にんじん/にんにく(りん茎)/しょうが/トマト缶詰(ホ-ル)/西洋かぼちゃ/ブロッコリー/キャベツ/グレープフルーツ/ねぎ	◆麦茶 ◆チャーハン	19時 - 21時 -	531 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.0 g
13 水	ふりかけご飯 味噌汁(豆腐・葱) 名古屋チキン 野菜のゆかり和え 果物(オレンジ)	マカロニ/三温糖/水稲穀粒(精白米)/薄力粉/白ごま(いり)/ブレミックス粉(ホ-ル/ホ-ル用)/サラダ油	牛乳/きな粉(大豆)/絹ごし豆腐/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉/モモ/まぐろ缶詰(油漬/フタ)/かつお加工品(削り節)/ウィンナー	ねぎ/のらぼう菜/にんにく(りん茎)/きゅうり/ブロッコリー/もやし/キャベツ/しそ葉(ゆかり)/パレンシアオレンジ	◆アメリカンドッグ	19時 - 21時 -	529 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.9 g
14 木	胡麻ご飯 チキンスープ ミートボール 五色サラダ 果物(甘夏)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/白ごま(いり)/かたくり粉/パン粉/普通はるさめ(乾)/ごま油/三温糖/マシュマロ/有塩バター/コーンフレーク	牛乳/鶏小間/豚ひき肉/たまご/プレスハム	にんじん/えのきたけ/ほうれんそう/干し椎茸/玉葱/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/なつみかん	◆マシュマロおこし	19時 - 21時 -	529 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.9 g
15 金	わかめごはん かきたま中華風スープ 春巻き ブロッコリーとしらすのサラダ 果物(青見オレンジ)	ウエハース/水稲穀粒(精白米)/ごま油/春巻きの皮/三温糖/かたくり粉/サラダ油/サンドイッチ用食パン	牛乳/わかめご飯の素/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(半乾燥品)/スライスチーズ/プレスハム	チンゲンツアイ/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/りょくとうもやし/きよみ(砂じょう、生)	◆グラタン	19時 - 21時 -	549 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.0 g
16 土	親子丼 豆腐とえのきのスープ 野菜とちくわの和え 果物(バナナ)	ソーダクラッカー/水稲穀粒(精白米)/三温糖/ごま油/白ごま(すり)/プレミックス粉(ホ-ル/ホ-ル用)/無塩バター	牛乳/鶏小間/たまご/きざみのり/絹ごし豆腐/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/サラダ竹輪/切れるチーズ	玉葱/ねぎ/えのきたけ/キャベツ/きゅうり/バナナ	◆メープルバターサンド	19時 - 21時 -	529 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g
18 月	もち麦ごはん 味噌汁(小松菜・わかめ) カジカマグロのから揚げ カミカミサラダ 果物(グレープフルーツ)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/おむぎ(米粒麦)/かたくり粉/三温糖/サラダ油/グラニュー糖/薄力粉/無塩バター	牛乳/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かたくちいわし(煮干し)/めかじき/まぐろ缶詰(油漬/フタ)/たまご	ごま/なると/ねぎ/れんこん/ごぼう/にんじん/きゅうり/グレープフルーツ	◆マドレーヌ	19時 - 21時 -	528 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 1.4 g
					エネルギー	535 kcal	
					月平均栄養価	脂 質	19.4 g

令和6年 3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			
19 火	海老ピラフ 野菜スープ ポテトコロッケ イタリアンサラダ 果物(しらぬい)	ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/有塩バター/じゃがいも/薄力粉/パン粉/サラダ油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/三温糖/グラニュー糖	牛乳/むき海老/豚ひき肉/たまご/ロースハム/切れるチーズ/ホ-ルクリーム(乳脂肪)/加糖練乳	玉葱/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/にんじん/ブロッコリー/きゅうり/しらぬい(砂じょう、生)/いちご	牛乳 ◆手作りケーキ	19時 - 21時 -	548 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g
21 木	もやしそば ツナチーズ餃子 小松菜とじゃこの和え物 ゼリー	コーンフレーク/中華めん(ゆで)/かたくり粉/ぎょうざの皮/ごま(いり)/三温糖/ゼリー/もち米/水稲穀粒(精白米)	牛乳/豚小間/まぐろ缶詰(油漬/フタ)/切れるチーズ/ちりめんじゃこ/あずき(乾)	ブロッコリー/もやし/にんじん/チンゲンツアイ/玉葱/ごま/なると/切干しだいこん	◆麦茶 ◆ぼたもち	19時 - 21時 -	528 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 2.1 g
22 金	三色丼 味噌汁(のらぼう・油揚げ) きやべつのは布和え 切干大根の煮物 果物(甘夏)	マカロニ/三温糖/水稲穀粒(精白米)/食パン(6枚切り)/グラニュー糖	牛乳/きな粉/豚ひき肉/たまご/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/かとお加工品/塩昆布/さつま揚げ/クリームチーズ/クリーム(乳脂肪)	しょうが/にんじん/のらぼう菜/キャベツ/切干しだいこん/なつみかん	◆チーズケーキ風トースト	19時 - 21時 -	536 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.0 g
23 土	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-ル)/サンドイッチ用食パン	豚小間/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/牛乳/スライスチーズ/きざみのり	りんご 濃縮還元ジュース/にんじん/玉葱/だいこん/キャベツ/きゅうり/バナナ	◆のりチーズサンド	19時 - 21時 -	521 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.6 g
25 月	五穀米ご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 高野豆腐の煮物 野菜のじゃこ和え ゼリー	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/五穀米の素/サラダ油/三温糖/ゼリー/薄力粉/かたくり粉/ごま油	牛乳/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)/ちりめんじゃこ/豚ひき肉	だいこん/にんじん/干し椎茸/たけのこ(ゆで)/ごぼう/キャベツ/ほうれんそう/きゅうり/ねぎ/しょうが	◆肉まん	19時 - 21時 -	546 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g
26 火	ご飯 かきたまスープ 麻婆春雨 いかサラダ 果物(甘夏)	スティックパン/水稲穀粒(精白米)/普通はるさめ(乾)/ごま油/三温糖/かたくり粉/サラダ油/薄力粉/ブチパン/グラニュー糖	牛乳/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/たまご/なると/豚ひき肉/いかくん製	チンゲンツアイ/玉葱/にんじん/ら/しょうが/きゅうり/セロリー/なつみかん	◆揚げパン	19時 - 21時 -	548 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.8 g
27 水	牛乳パン ミネストローネスープ 鶏の唐揚げ スパゲティサラダ 果物(青見オレンジ)	ウエハース/きゅうり/ゆばん/じゃがいも/三温糖/かたくり粉/サラダ油/スパゲティ/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/水稲穀粒(精白米)/白ごま(いり)	牛乳/ベーコン/鶏若鶏肉/モモ(皮付き)/ロースハム/しらす干し(微乾燥品)/かつお加工品(かつお節)	にんじん/玉葱/キャベツ/セロリー/トマト缶詰(ホ-ル)/きゅうり/きよみ(砂じょう、生)	◆しらすおにかおにぎり	19時 - 21時 -	537 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g
28 木	納豆ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 和風つくね焼き 野菜の海苔和え 果物(せとか)	ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/三温糖/サラダ油/薄力粉	牛乳/挽きわり納豆/油揚げ/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉/ひき肉/木綿豆腐/干ひじき(アフリカ産、乾)/焼きのり/たまご	玉葱/にんじん/ねぎ/しょうが/ほうれんそう/きゅうり/せとか(砂じょう、生)/ポッカ100レモン/干しぶどう	◆人参ケーキ	19時 - 21時 -	537 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.4 g
29 金	カレーうどん 味噌汁(魚の新緑揚げ) ひじきとツナの醤油和え 果物(バナナ)	コーンフレーク/うどん(ゆで)/薄力粉/サラダ油/白ごま(いり)/三温糖/無塩バター/粉糖/米粉/グラニュー糖	牛乳/豚小間/たら/たまご/干ひじき(アフリカ産、乾)/まぐろ缶詰(油漬/フタ)/塩昆布	にんじん/玉葱/だいこん/パセリ/キャベツ/バナナ	◆塩サブレ	19時 - 21時 -	545 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 2.1 g
30 土	麻婆丼 わかめと卵のスープ かかとブロッコリーサラダ 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/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/食パン(6枚切り)	牛乳/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/ピザ用チーズ/まぐろ缶詰(油漬/フタ)	玉葱/にんじん/ら/にんにく(りん茎)/葉ねぎ/ブロッコリー/きゅうり/バナナ/トマト缶詰(ダイス)	◆トマトピザトースト	19時 - 21時 -	531 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.9 g
					エネルギー	535 kcal	
					月平均栄養価	脂 質	19.4 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)
*天候などの影響で柑橘類が不作のようです。急な変更がありますのでご了承ください

給食 だより
今月の地場農産物：たまご・さつまいも・ほうれんそう・のらぼう

親子で学ぶ食の基本

いろいろなだしを知ろう

昆布やかつお節などを水や湯につけてうま味を引き出したものがだしで、和食の基本になります。どんなだしがあり、それぞれがどんな料理に適しているかを見てみましょう。

 かつお節 お吸いもの、みそ汁、煮もの、茶碗蒸し、鍋つゆ	 昆布 煮もの、鍋もの	 煮干し みそ汁、うどんだし	
 干しいたけ めんつゆ、炊き込みごはん	 焼きあご 鍋つゆ、めんつゆ、煮もの	 野菜くず 野菜スープ、煮もの	

Table with 6 columns: 日/曜, 献立名, 材, 料, 名, おやつ, 午後, 午前, 栄, 養, 価. Contains 18 days of menu items and nutritional values.

Table with 6 columns: 日/曜, 献立名, 材, 料, 名, おやつ, 午後, 午前, 栄, 養, 価. Contains 18 days of menu items and nutritional values.

(★印はアレルギー除去対象食品です)

Summary table for energy and fat content: エネルギー 590 kcal, 脂 質 20.7 g, タンパク質 23.4 g, 食塩相当量 2.0 g.

*天候などの影響で柑橘類が不作のようです。急な変更がありますのでご了承ください

今月の地場農産物：たまご・さつまいも・ほうれんそう・のらぼう

今月の食育：つばめ組(5日) うぐいす組(18日) に着の指導を予定しています

給食・だより section with illustrations of children eating and text about menu requests for the month.

ひな祭りの菱(ひし)もち section with an illustration of a diamond-shaped mochi and text about the festival.