

令和6年 5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	五穀米ご飯 春雨スープ 肉豆腐 野菜のナムル 果物(グレープフルーツ)	水稲穀粒/五穀米の素/普通はるさめ(乾) /しらたき/三温糖/★白ごま(すり) /ごま油/サンドイッチ用食パン/とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)	牛乳/焼き豆腐/豚小間/ベーコン/ピザ用チーズ	バナナ/玉葱/干し椎茸/チンゲンツァイ/ねぎ/ほうれんそう/ブロッコリー/もやし/にんじん/グレープフルーツ/ミニトマト	牛乳 ◆スイートコーンピザ	482 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.8 g	
		ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/てまり麴/春巻きの皮/じゃがいも/サラダ油/とうもろこし缶詰(ｷﾞｰﾙ) /三温糖/ごま油/パイ/ジャム(ソント) /グラニュー糖	牛乳/わかめご飯の素/塩ざけ/スライスチーズ/焼きのり/サラダ竹輪/かたくちいわし(煮干し)/たまご/はんぺん/プレスハム/デザートホイップ	さわえんどう/たけのこ(ゆで)/キャベツ/レッドキャベツ/きゅうり/パレンシアオレンジ/りんご	牛乳 ◆アップルパイ	487 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g	
7 火	カレーライス 鶏肉ときのこのスープ ブロッコリーソテー 野菜とちくわの昆布あえ ゼリー	ウエハース/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/かたくち粉/サラダ油/ごま油/★白ごま(すり) /ゼリー/パン/無塩バター/グラニュー糖	牛乳/豚小間/鶏小間/サラダ竹輪/塩昆布	玉葱/にんじん/えのきたけ/ぶなしめじ/ほうれんそう/干し椎茸/ブロッコリー/にんにく(りん茎)/きゅうり/キャベツ	牛乳 ◆ラスク(防災備蓄)	486 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.8 g	
		コーンフレーク/水稲穀粒(精白米)/きび(精白粒) /パン粉(乾燥) /★黒ごま(すり) /薄力粉/グラニュー糖/無塩バター	牛乳/油揚げ/かたくちいわし(煮干し) /豚ひき肉/木綿豆腐/たまご/ちりめんじゃこ	なす/玉葱/にんじん/干し椎茸/ブロッコリー/ほうれんそう/きゅうり/キャベツ	牛乳 ◆カトルカール	489 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.8 g	
9 木	炊き込みご飯 すまし汁(葱・花麴) 鰯のみそ焼き 小松菜と人参のナムル 果物(グレープフルーツ)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米) /糸こんにゃく/三温糖/花麴/ごま油/★白ごま(すり) /薄力粉/グラニュー糖/無塩バター/サラダ油/粉糖	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/油揚げ/かたくちいわし(煮干し) /さわら/たまご	にんじん/ねぎ/こま/油揚げ/かたくちいわし/グレープフルーツ	牛乳 ◆ドーナツ	495 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.6 g	
		ハードビスケット/サンドイッチ用食パン/かたくち粉/サラダ油/とうもろこし缶詰(ｷﾞｰﾙ) /三温糖/水稲穀粒(精白米) /★白ごま(すり) /ごま油	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/プレスハム/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ) /豚ひき肉	キャベツ/にんじん/玉葱/ブロッコリー/きゅうり/バナナ/ほうれんそう	牛乳 ◆麦茶 ◆ピザパンおにぎり	469 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.7 g	
11 土	豚こま和風あんかけ丼 青梗菜のかきたまスープ 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) /かたくち粉/ごま油/★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/たまご/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) /サラダ竹輪/クリームチーズ	にんじん/ぶなしめじ/葉ねぎ/チンゲンツァイ/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	499 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.3 g	
		ウエハース/水稲穀粒(精白米) /三温糖/★白ごま(すり) /プチパン/サラダ油/グラニュー糖	牛乳/油揚げ/かたくちいわし(煮干し) /木綿豆腐/豚ひき肉/たまご/干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ) /まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ) /きな粉(大豆)	キャベツ/玉葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生) /切りみつば/ほうれんそう/パレンシアオレンジ	牛乳 ◆きな粉揚げパン	499 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.0 g	
13 月	ふりかけご飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) きせ豆腐 ほうれん草のひじきサラダ 果物(オレンジ)	ウエハース/水稲穀粒(精白米) /三温糖/★白ごま(すり) /プチパン/サラダ油/グラニュー糖	牛乳/油揚げ/かたくちいわし(煮干し) /木綿豆腐/豚ひき肉/たまご/干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ) /まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ) /きな粉(大豆)	キャベツ/玉葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生) /切りみつば/ほうれんそう/パレンシアオレンジ	牛乳 ◆おからケーキ	496 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.1 g	
		ハードビスケット/水稲穀粒(精白米) /おむぎ(粒粒) /三温糖/★白ごま(すり) /ごま油/普通はるさめ(乾) /薄力粉/有塩バター	牛乳/豚小間/ロースハム/おから(新製法) /たまご/牛乳	生しいたけ(菌床栽培、生) /ぶなしめじ/チンゲンツァイ/にんにく(りん茎) /玉葱/にんじん/から/きゅうり/グレープフルーツ	牛乳 ◆塩サブレ	500 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.9 g	
15 水	ピーズご飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) ささみの甘辛レモン味 切干大根の煮物 ゼリー	塩せんべい/水稲穀粒(精白米) /かたくち粉/サラダ油/三温糖/ゼリー/無塩バター/粉糖/薄力粉/米粉/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) /鶏若鶏肉ささ身/さつま揚げ/油揚げ/塩昆布	グリーンピース/ねぎ/ポッカ100レモン/にんじん/切干しいたご	牛乳 ◆塩サブレ	500 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.9 g	
		ミートナスバゲティー/チキンスープ ゴボウサラダ 粉ふき芋 果物(オレンジ)	スパゲッティ/サラダ油/かたくち粉/★白ごま(すり) /じゃがいも/マシュマロ/有塩バター/コーンフレーク	牛乳/豚ひき肉/鶏小間/まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)	バナナ/玉葱/にんじん/なす/えのきたけ/ほうれんそう/干し椎茸/ごぼう/きゅうり/パレンシアオレンジ	牛乳 ◆マシュマロおこし	491 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.8 g
17 金	食パン コーンチャウダー レーバーのカレー風味揚げ 野菜とチーズのサラダ 果物(グレープフルーツ)	マカロニ/三温糖/食パン/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ) /サラダ油/かたくち粉/とうもろこし缶詰(ｷﾞｰﾙ) /水稲穀粒(精白米)	牛乳/きな粉(大豆) /鶏小間/豚肝臓/切れるチーズ/ちりめんじゃこ/昆布つくだ煮	ブルーベリー(ジャム) /玉葱/にんじん/パセリ/しょうが/キャベツ/きゅうり/グレープフルーツ	◆麦茶 ◆じゃここんぶのおにぎり	490 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.6 g	
		ソーダクラッカー/水稲穀粒(精白米) /かたくち粉/ごま油/とうもろこし缶詰(ｷﾞｰﾙ) /食パン(6枚切り) /三温糖/有塩バター/粉糖	牛乳/木綿豆腐/豚ひき肉/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) /なすとまぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ) /たまご	玉葱/にんじん/にんにく(りん茎) /ねぎ/キャベツ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆マカロニきな粉	477 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.8 g	
20 月	キャラパン キャベツスープ チキンカツ そらめめポテトサラダ ゼリー	塩せんべい/キャラパン/薄力粉/パン粉(乾燥) /サラダ油/じゃがいも/ゼリー/水稲穀粒(精白米) /ごま油	牛乳/ベーコン/鶏若鶏肉胸(皮付き) /たまご/鶏若鶏肉ひき肉	キャベツ/玉葱/パセリ/にんじん/そらめめ/きゅうり/ねぎ	◆麦茶 ◆チャーハン	498 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.2 g	
		スティックパン/水稲穀粒(精白米) /ごま油/★白ごま(すり) /オートミール/薄力粉/無塩バター/三温糖	牛乳/挽きわり納豆/かたくちいわし(煮干し) /塩ざけ/塩昆布/たまご	だいこん/玉葱/きゅうり/にんじん/キャベツ/パレンシアオレンジ	牛乳 ◆オートミールクッキー	490 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.6 g	
21 火	納豆ご飯 味噌汁(大根・玉葱) 焼魚 野菜の塩昆布あえ 果物(オレンジ)	スティックパン/水稲穀粒(精白米) /ごま油/★白ごま(すり) /オートミール/薄力粉/無塩バター/三温糖	牛乳/挽きわり納豆/かたくちいわし(煮干し) /塩ざけ/塩昆布/たまご	だいこん/玉葱/きゅうり/にんじん/キャベツ/パレンシアオレンジ	牛乳 ◆オートミールクッキー	490 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.6 g	
		月平均栄養価	エネルギー 491 kcal 脂 質 17.3 g	タンパク質 19.0 g 食塩相当量 1.6 g			

令和6年 5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			
22 水	タンメン ツナチーズ餃子 トマトいかサラダ 果物(バナナ)	ウエハース/中華めん(ゆで) /とうもろこし缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ) /詰(ｷﾞｰﾙ) /ごま油/ぎょうざの皮/三温糖/サラダ油/サンドイッチ用食パン/グラニュー糖	牛乳/豚小間/まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ) /玉葱/きゅうり/セロリ/トマト/バナナ/温州蜜柑缶詰(果肉) /パイナップル(缶詰)	キャベツ/にんじん/ブロッコリー/もやし/ほうれんそう/玉葱/きゅうり/セロリ/トマト/バナナ/温州蜜柑缶詰(果肉) /パイナップル(缶詰)	牛乳 ◆フルーツサンド	469 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.3 g	
		ハードビスケット/水稲穀粒(精白米) /かたくち粉/三温糖/サラダ油/★白ごま(すり) /グラニュー糖/有塩バター	牛乳/わかめご飯の素/めかじき/鶏若鶏肉/ささ身/プレーンヨーグルト/ゼラチン/クリーム(乳脂肪)	だいこん/きゅうり/にんじん/キャベツ/メロン(温室) /ポッカ100レモン	牛乳 ◆ヨーグルトケーキ	494 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.4 g	
24 金	胡麻ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 高野豆腐の煮物 野菜の和風マヨネーズ和え 果物(グレープフルーツ)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米) /★白ごま(すり) /サラダ油/三温糖/さつまいも/★黒ごま(すり)	牛乳/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) /まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)	玉葱/チンゲンツァイ/にんじん/干し椎茸/たけのこ(ゆで) /ごぼう/だいこん/きゅうり/グレープフルーツ	牛乳 ◆大学いも	500 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.5 g	
		ソーダクラッカー/水稲穀粒(精白米) /三温糖/かたくち粉/★白ごま(すり) /食パン(6枚切り)	牛乳/鶏小間/きざみのり/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(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)	わけぎ/チンゲンツァイ/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	494 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.6 g	
27 月	ロールパン ジュリアンヌスープ 白身魚のフライ スパソテー ゼリー	マカロニ/三温糖/ロールパン/薄力粉/パン粉(乾燥) /サラダ油/スパゲッティ/ゼリー/水稲穀粒(精白米)	牛乳/きな粉(大豆) /むきかかれい/たまご/ベーコン/油揚げ	だいこん/にんじん/玉葱/セロリ/パセリ/青ピーマン	◆麦茶 ◆いなり寿司	490 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.6 g	
		ふりかけご飯 豆腐の中華スープ 肉団子のみそ煮 ひじきのサラダ 果物(グレープフルーツ)	水稲穀粒(精白米) /ごま油/パン粉(乾燥) /三温糖/かたくち粉/★白ごま(すり) /じゃがいも/有塩バター/サラダ油	牛乳/絹ごし豆腐/豚ひき肉/たまご/干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ) /乾燥いも/むきかかれい	バナナ/ねぎ/チンゲンツァイ/玉葱/きゅうり/にんじん/グレープフルーツ	牛乳 ◆マカロニきな粉 ◆フィッシュボール	496 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.6 g
29 水	ウィンナーピラフ コーンスープ チキンコーンフレーク焼き フレンチサラダ 果物(オレンジ)	ハードビスケット/水稲穀粒(精白米) /有塩バター/とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ) /かたくち粉/三温糖/薄力粉/グラニュー糖	牛乳/ウィンナー/たまご/鶏若鶏肉モモ(皮付き) /パルメザンチーズ/クリーム(乳脂肪)	玉葱/パセリ/キャベツ/きゅうり/にんじん/パレンシアオレンジ/メロン(温室)	牛乳 ◆手作りケーキ	499 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.9 g	
		かきたまうどん タラの磯辺揚げ 野菜のごま和え 果物(バナナ)	塩せんべい/うどん(ゆで) /かたくち粉/薄力粉/サラダ油/★黒ごま(すり) /三温糖/食パン(8枚切り) /グラニュー糖/有塩バター/強力粉(1等)	牛乳/豚小間/たまご/かたくちいわし(煮干し) /たら/あおのり	ねぎ/玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生) /キャベツ/きゅうり/にんじん/バナナ/レモン(果汁、生)	牛乳 ◆メロンパントースト	492 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.5 g
31 金	ひじきご飯 味噌汁(大根・わかめ) 肉じゃが 野菜のしらす和え 果物(小玉すいか)	ウエハース/水稲穀粒(精白米) /三温糖/じゃがいも/糸こんにゃく/にんにく/サラダ油/黒砂糖/薄力粉/ラード	牛乳/干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ) /油揚げ/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) /かたくちいわし(煮干し) /豚小間/しらす干し(微乾燥品) /たまご	にんじん/だいこん/玉葱/キャベツ/ほうれんそう/きゅうり/小玉スイカ/干しぶどう	牛乳 ◆マラーカオ	494 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.9 g	
		月平均栄養価	エネルギー 491 kcal 脂 質 17.3 g	タンパク質 19.0 g 食塩相当量 1.6 g			



世界の行事食 | 中国 端午の節句のちまき

中国の端午の節句でもちまきを食べる風習がありますが、日本のような和菓子ではなく、笹の葉にもち米と具材を包んだ三角形のものが食べられています。

旬の食材 新玉ねぎ

普通の玉ねぎは収穫後1か月ほど乾燥させますが、春にとれる新玉ねぎは乾燥させずに出荷されるため、表面が白いのが特徴です。

水分量が多くてやわらかく、辛味が少ないので生でも食べやすく、サラダやマリネなどに適しています。

(★印はアレルギー除去対象食品です)

令和6年 5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	ごこまいごはん はるさめすーぶ にくどうふ やさいのなむる ぐれーぶふる一つ	水稲穀粒(精白米)／五穀米の素／普通はるさめ(乾)／しらたき／三温糖／★白ごま(すり)／ごま油／サンドイッチ用食パン／とうもろこし缶詰(クリーム)	焼き豆腐／豚小間／牛乳／ベーコン／ピザ用チーズ	玉葱／干し椎茸／チンゲンツァイ／ねぎ／ほうれんそう／ブロッコリー／もやし／にんじん／グレープフルーツ／ミニトマト	ぎゅうにゅう ◆すーいとーんびざ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.2 g
2 木	こいのぼりごはん すましじる かぶとはるまき きやべつさらだ おれんじ	水稲穀粒(精白米)／てまり麩／春巻きの皮／じゃがいも／サラダ油／とうもろこし缶詰(赤身)／三温糖／ごま油／パイ皮／ジャム(ソント)／グラニュー糖	わかめご飯の素／塩ざけ／スライスチーズ／焼きのり／サラダ油／かたくちいわし(煮干し)／たまご／はんぺん／プレスハム／牛乳／デザートホイップ	さやえんどう／たけのこ(ゆで)／キャベツ／レッドキャベツ／きゅうり／パレンシアオレンジ／りんご	ぎゅうにゅう ◆あつがるばい	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.1 g
7 火	かれーらいす とりにくときのこのすーぶ ぶろっこりーそてー やさいとちくわこんがえ ぜりー	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／かたくちいわし／サラダ油／ごま油／★白ごま(すり)／ゼリー／パン／無塩バター／グラニュー糖	豚小間／鶏小間／サラダ油／塩昆布／牛乳	玉葱／にんじん／えのきたけ／ぶなしめじ／ほうれんそう／干し椎茸／ブロッコリー／にんにく(りん茎)／きゅうり／キャベツ	ぎゅうにゅう ◆らすく(ぼうさい)	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.0 g
8 水	きびごはん みそしる とうはんばーぐ じゃこのごまあえ おれんじ	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／パン粉(乾燥)／★黒ごま(すり)／薄力粉／グラニュー糖／無塩バター	油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／木綿豆腐／牛乳／たまご／ちりめんじゃこ	なす／玉葱／にんじん／干し椎茸／ブロッコリー／ほうれんそう	ぎゅうにゅう ◆かるとかーる	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 2.0 g
9 木	たきごみごはん すましじる さわらのみそやき こまつなにんじんのなむ ぐれーぶふる一つ	水稲穀粒(精白米)／糸こんにゃく／三温糖／花麩／ごま油／★白ごま(すり)／薄力粉／グラニュー糖／無塩バター／サラダ油／粉糖	鶏若鶏肉ひき肉／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／さわら／牛乳／たまご	にんじん／ねぎ／こまつ／ブロッコリー／ほうれんそう／グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ◆どーなつ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.8 g
10 金	さんどいっち りんごじゅーす やさいのすーぶ とりからあげ ぶろっこりーのさらだ ばなな	サンドイッチ用食パン／かたくちいわし／サラダ油／とうもろこし缶詰(赤身)／三温糖／水稲穀粒(精白米)／★白ごま(すり)／ごま油	スライスチーズ／プレスハム／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／豚ひき肉	アパマンズスイートりんご／キャベツ／にんじん／ブロッコリー／きゅうり／バナナ／ほうれんそう	◆むぎぢや ◆びびんばおにぎり	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.1 g
11 土	ぶたのわふうあんかけどん ちんげんさいのすーぶ やさいわふうまよねーず ばなな	水稲穀粒(精白米)／かたくちいわし／ごま油／★白ごま(すり)／サンドイッチ用食パン／いちごジャム(低糖度)	豚小間／たまご／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／サラダ油／牛乳／クリームチーズ	にんじん／ぶなしめじ／葉ねぎ／チンゲンツァイ／キャベツ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ちーずじやむさんど	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.5 g
13 月	ふりかけごはん みそしる ぎせいどうふ ほうれんそうひじきさらだ おれんじ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／★白ごま(すり)／プチパン／サラダ油／グラニュー糖	油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／木綿豆腐／豚ひき肉／たまご／干し椎茸(干し)／アヲイ(釜、乾)／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／牛乳／きな粉(大豆)	キャベツ／玉葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／切りみづば／ほうれんそう／パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ◆きなこあげばん	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.4 g
14 火	もちむぎごはん ちんげんさいのすーぶ ぶるこぎ はるさめさらだ ぐれーぶふる一つ	水稲穀粒(精白米)／おもち(米粒麦)／三温糖／★白ごま(すり)／ごま油／普通はるさめ(乾)／薄力粉／有塩バター	豚小間／ロースハム／牛乳／おから(新製法)／たまご／牛乳	生しいたけ(菌床栽培、生)／ぶなしめじ／チンゲンツァイ／にんにく(りん茎)／玉葱／にんじん／にら／きゅうり／グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ◆おからけーき	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.4 g
15 水	びーすごはん みそしる ささみのれもんあじ きりぼしだいこんのもの ぜりー	水稲穀粒(精白米)／かたくちいわし／サラダ油／三温糖／ゼリー／無塩バター／粉糖／薄力粉／米粉／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)／鶏若鶏肉さき身／さつま揚げ／油揚げ／牛乳／塩昆布	グリーンピース／ねぎ／ポッカ100レモン／にんじん／切干しいたごん	ぎゅうにゅう ◆しおさぶれ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.1 g
16 木	みーとなすすばげてい ちきんすーぶ ごぼうさらだ こふきいも おれんじ	スパゲッティ／サラダ油／かたくちいわし／★白ごま(すり)／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／鶏小間／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／牛乳	玉葱／にんじん／なす／えのきたけ／ほうれんそう／干し椎茸／ごぼう／きゅうり／パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ◆ましゅまろおこし	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.9 g
17 金	しよくぼん こーんちやうだ ればーのかれーふうみあげ やさいとちーずのさらだ ぐれーぶふる一つ	食パン(市販品)／じゃがいも／とうもろこし缶詰(赤身)／サラダ油／かたくちいわし／とうもろこし缶詰(赤身)／三温糖／水稲穀粒(精白米)	鶏小間／牛乳／豚肝臓／切れてるチーズ／ちりめんじゃこ／昆布つくだ煮	ブルーベリー(ジャム)／玉葱／にんじん／パセリ／しょうが／キャベツ／きゅうり／グレープフルーツ	◆むぎぢや ◆じゃここんぶのおにぎり	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.0 g
18 土	まーぼーどん わかめとなるとのすーぶ きやべつわまよあえ ばなな	水稲穀粒(精白米)／かたくちいわし／ごま油／とうもろこし缶詰(赤身)／食パン(6枚切り)／三温糖／有塩バター／粉糖	木綿豆腐／豚ひき肉／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)／牛乳／たまご	玉葱／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／バナナ	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 21.6 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.2 g
20 月	きやろぶばん きやべつすーぶ ちきんかつ そらまめほてとさらだ ぜりー	キャロブパン／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／じゃがいも／ゼリー／水稲穀粒(精白米)／ごま油	ベーコン／鶏若鶏肉胸(皮付き)／たまご／鶏若鶏肉ひき肉	キャベツ／玉葱／パセリ／にんじん／そらまめ／きゅうり／ねぎ	◆むぎぢや ◆ちやーはん	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.3 g
21 火	なつとうごはん みそしる やさきかな やさいのこんがえ おれんじ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／★白ごま(すり)／オートミール／薄力粉／無塩バター／三温糖	糸引納豆 30g／かたくちいわし(煮干し)／塩ざけ／塩昆布／牛乳／たまご	だいこん／玉葱／きゅうり／にんじん／キャベツ／パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ◆おーとみーるくつきー	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.8 g
					エネルギー 562 kcal 脂 質 19.4 g	タンパク質 22.1 g 食塩相当量 1.9 g

令和6年 5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		
22 水	たんめん つなちーずぎょうざ とまといかさらだ ばなな	中華めん(ゆで)／とうもろこし缶詰(赤身)／ごま油／ぎょうざの皮／三温糖／サラダ油／サンドイッチ用食パン／グラニュー糖	豚小間／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／切れてるチーズ／いかくん製／牛乳／ホイップ(クリーム)／植物油(缶詰)	キャベツ／にんじん／ブロッコリー／もやし／ほうれんそう／玉葱／きゅうり／セロリ／トマト／バナナ／温州蜜柑缶詰(果肉)／パイナップル(缶詰)	ぎゅうにゅう ◆ふる一つさんど	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.5 g
23 木	わかめごはん けんちんじる(ぼうさい) かじきまぐろのからあげ きやべつのさつぱりあえ めろん	水稲穀粒(精白米)／かたくちいわし／三温糖／サラダ油／★白ごま(すり)／グラニュー糖／ハードビスケット／有塩バター	わかめご飯の素／めかじき／鶏若鶏肉さき身／牛乳／プレーンヨーグルト／ゼラチン／クリーム(乳脂肪)	だいこん／きゅうり／にんじん／キャベツ／メロン(温室)／ポッカ100レモン	ぎゅうにゅう ◆よーぐるとけーき	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.8 g
24 金	ごまごはん みそしる こうやとうふのもの だいこんさらだ ぐれーぶふる一つ	水稲穀粒(精白米)／★白ごま(すり)／サラダ油／三温糖／さつまいも／★黒ごま(すり)	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)／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／牛乳	玉葱／チンゲンツァイ／にんじん／干し椎茸／たけのこ(ゆで)／ごぼう／だいこん／きゅうり／グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ◆だいがくいも	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.7 g
25 土	ちきんてりやきどん わかめとたまごのすーぶ ふれんちやまよねーず ばなな	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくちいわし／★白ごま(すり)／食パン(6枚切り)	鶏小間／きざみのり／たまご／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／サラダ油／牛乳／ピザ用チーズ／まぐろ缶詰(油漬フレーク)	わけぎ／チンゲンツァイ／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 564 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.8 g
27 月	ろーるぼん じゅりあんぬすーぶ しるみさかなのふらい すばそてー ぜりー	ロールパン／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／スパゲッティ／ゼリー／水稲穀粒(精白米)／三温糖	むきかかれい／たまご／ベーコン／油揚げ	だいこん／にんじん／玉葱／セロリ／パセリ／青ピーマン	◆むぎぢや ◆いなりずし	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.1 g
28 火	ふりかけごはん とうふのちゅうかすーぶ にくだんごのみそに ひじきのさらだ ぐれーぶふる一つ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／パン粉(乾燥)／三温糖／かたくちいわし／★ごま(すり)／じゃがいも／有塩バター／サラダ油	絹ごし豆腐／豚ひき肉／たまご／干し椎茸(干し)／アヲイ(釜、乾)／ロースハム／牛乳／むきかかれい	ねぎ／チンゲンツァイ／玉葱／きゅうり／にんじん／グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ◆ふいっしゅぼーる	エネルギー 551 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 1.9 g
29 水	ういんなーひらふ こーんすーぶ ちきんこーんふれーく ふれんちさらだ おれんじ	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／とうもろこし缶詰(赤身)／とうもろこし缶詰(赤身)／かたくちいわし／コーンフレーク／サラダ油／三温糖／薄力粉／グラニュー糖	ウィンナー／たまご／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／パルメザンチーズ／牛乳／ホイップ(クリーム)／乳脂肪	玉葱／パセリ／キャベツ／きゅうり／にんじん／パレンシアオレンジ／メロン(温室)	ぎゅうにゅう ◆てづくりけーき	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 2.2 g
30 木	かきたまうどん たらこのいそべあげ やさいのごまあえ ばなな	うどん(ゆで)／かたくちいわし(煮干し)／★黒ごま(すり)／三温糖／食パン(8枚切り)／グラニュー糖／有塩バター／強力粉(1等)	豚小間／たまご／かたくちいわし(煮干し)／たら／あおのり／牛乳	ねぎ／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／キャベツ／きゅうり／にんじん／バナナ／レモン(果汁、生)	ぎゅうにゅう ◆めろんぼんとーすと	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.7 g
31 金	ひじきごはん みそしる にくじやが やさいのしらすあえ こだますいか	水稲穀粒(精白米)／三温糖／じゃがいも／糸こんにゃく／サラダ油／黒砂糖／薄力粉／ラード	干ひじき(アヲイ、乾)／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／豚小間／しらす干し(微乾燥品)／牛乳／たまご	にんじん／だいこん／玉葱／キャベツ／ほうれんそう／きゅうり／小玉スイカ／干しぶどう	ぎゅうにゅう ◆まーらーかお	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.5 g
					エネルギー 562 kcal 脂 質 19.4 g	タンパク質 22.1 g 食塩相当量 1.9 g



* 今月の地場農産物：たまご・さつまいも・だいこん
* 7日のラスクは防災備蓄のパンを使用します
* 23日のけんちん汁は防災備蓄を使用します

端午の節句の柏もち

子どもの健やかな成長を願う端午の節句には、柏もちを食べます。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」「子孫繁栄」という意味が込められ、縁起のよい食べものとされています。

旬の食材 さやえんどう

豆が大きくなる前の若いうちに収穫し、さやごと食べるものをいいます。さやえんどうの中の豆が大きくなったものが、グリーンピースです。煮物などの彩りのほか、さつとゆでてサラダにしたり、炒めものにしたりしてもおいしく食べられます。

(★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 562 kcal 脂 質 19.4 g