

## 令和7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			たんぱく質	脂 質
1 水	わかめごはん みそしる とりのからあげ こまつなとじゃこあえもの ぜりー	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／サラダ油／ ★ごま(いり)／三温 糖／ゼリー／グラ ニュー糖／パイ皮	わかめご飯の素／絹ご し豆腐／かたくちいわ し(煮干し)／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／ちりめ んじやこ／牛乳	なす／玉葱／こまつな ／切干しだいこん／に んじん／りんご	ぎゅうにゅう ◆あつぷるぱい		1杯分 582 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.3 g	
2 木	いそうどん とうふのまさごあげ ほうれんそうのあえもの ばなな	うどん(ゆで)／かたくり 粉／サラダ油／三温糖 ★黒ごま(すり)／水稲 穀粒(精白米)／パン粉 (乾燥)	豚小間／油揚げ／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／かたく ちいわし(煮干し)／絞りと 豆腐／鶏若鶏肉ひき肉／むき 海老／ちりめんじゃこ／た まご／切れてるチーズ	玉葱／にんじん／ほう れんそう／えのきたけ ／パナナ	◆むぎぢや ◆やきらいすころっけ		1杯分 567 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.2 g	
3 金	ひじきごはん みそしる ちくさやき もやしのごまあえ おれんじ	水稲穀粒(精白米)／三温糖 ／じゃがいも／サラダ油 ★白ごま(すり)／薄力粉 ／強力粉(全粒粉)／無塩パ ター／グラニュー糖／★白 ごま(いり)	干ひじき(アサヒ釜、乾) ／油揚げ／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)／鶏若鶏肉ひき肉 ／たまご／焼き竹輪／牛 乳	にんじん／ねぎ／玉葱 ／ほうれんそう／ブ ラッパ／もやし／きゅう り／パレンシアオレン ジ	ぎゅうにゅう ◆せさみびすこってい		1杯分 589 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.9 g	
4 土	ちゅうかどん たまごとやさいのすーぶ ろっころーのさらだ 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(ホム)	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 レーグait)	はくさい／にんじん／ キャベツ／ブロッコ リ／きゅうり／パナ ナ	ぎゅうにゅう ◆つなまよとーすと		1杯分 577 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.5 g	
6 月	きのこごはん みそしる さんまのたつたあげ ささみのあえもの なし	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／かたくり粉／サ ラダ油／★白ごま(す り)／さつまいも／有 塩バター	油揚げ／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)／さんま／鶏成鶏肉 ささ身／牛乳／クリー ム(乳脂肪)／たまご	ほんしめじ／干し椎茸 ／にんじん／玉葱／ しょうが／キャベツ／ ほうれんそう／日本な し	ぎゅうにゅう ◆すいーとぽてと		1杯分 578 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 1.9 g	
7 火	ばーがーばん こーんちやうだー はんぱーぐ こーるすーらーだ ぜりー	バーガーパン／じゃが いも／とうもろこし缶 詰(クリーム)／パン粉(乾 燥)／ゼリー／水稲穀 粒(精白米)／ごま油	鶏小間／牛乳／豚ひき 肉／たまご／ロースハ ム／かに風味かまぼこ	玉葱／にんじん／パセ リ／キャベツ／ねぎ	◆むぎぢや ◆ちゃーはん		1杯分 576 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g	
8 水	ごはん すましじる ぶたにくとこまつなのいた はるさめさらだ りんご	水稲穀粒(精白米)／小町 麴／三温糖／かたくり粉 ／ごま油／普通はるさめ (乾)／メーフルシロップ ／オリーブ油／米粉	かたくちいわし(煮干 し)／豚小間／たまご ／かに風味かまぼこ／ 牛乳／牛乳	ねぎ／えのきたけ／こ まつな／きゅうり／に んじん／りんご／パナ ナ	ぎゅうにゅう ◆こめこのばななけーき		1杯分 588 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.6 g	
9 木	ふりかけごはん みそしる さけふらい うめどれっしんぐさらだ おれんじ	水稲穀粒(精白米)／薄力 粉／パン粉(乾燥)／サラ ダ油／★白ごま(いり) ／三温糖／グラニュー糖	絹ごし豆腐／かたくち いわし(煮干し)／しろさ け／たまご／まぐろ缶詰 (油漬フレーグait)／牛乳 ／ゼラチン／クリーム(乳 脂肪)	チンゲンツァイ／キャ ベツ／いんげん／にんじ ん／梅(塩漬)／パレンシア オレンジ／パレンシア 濃縮還元ジュース	ぎゅうにゅう ◆にしよくぜりー		1杯分 568 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.7 g	
10 金	わふうすばげってー こーんすーぶ やさいとちーずのさらだ こふきいも ぐれーぷふる一つ	スパゲッティ／サラダ油 ／かたくり粉／とうもろ こし缶詰(クリーム)／とうも ろこし缶詰(ホム)／三温糖 ／じゃがいも／きび(精白粒) ／水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉ひき肉／たま ご／切れてるチーズ／ 牛乳／きな粉(大豆)	玉葱／ぶなしめじ／ほ うれんそう／にんにく (りん茎)／キャベツ ／きゅうり／にんじん ／グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ◆きびだんご		1杯分 566 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.9 g	
11 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 みのり／ロースハム／ 牛乳／ピザ用チーズ／ まぐろ缶詰(油漬フレー グait)	キャベツ／にんじん／ 玉葱／りょくとうもや し／きゅうり／パナ ナ／トマト缶詰(ダイ ス)	ぎゅうにゅう ◆とまとびざとーすと		1杯分 581 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.2 g	
14 火	たんめん つなちーずぎょうざ こまつなにんじんのなむる りんご	中華めん(ゆで)／とうも ろこし缶詰(ホム)／ごま 油／ぎょうざの皮／★白 ごま(いり)／サンド イッチ用食パン／グラ ニュー糖	豚小間／まぐろ缶詰 (油漬フレーグait)／切れ てるチーズ／牛乳／ホ イップクリーム(植物性脂肪)	キャベツ／にんじん／ブ ラッパ／もやし／チン ゲンツァイ／玉葱／こまつ な／りんご／温州蜜柑缶 詰(果肉)／パインアップ ル(缶詰)	ぎゅうにゅう ◆ふる一つさんど		1杯分 571 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.4 g	
15 水	なっとうごはん みそしる ぶたにくのかりんあげ きのこさらだ ぐれーぷふる一つ	水稲穀粒(精白米)／かたく り粉／三温糖／★白ごま(い り)／サラダ油／とうもろ こし缶詰(ホム)／ごま油／グ ラニュー糖／ハードビス ケット／有塩バター	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)／豚 モ(脂肪なし)／ロースハ ム／牛乳／プレーンヨーグル ト／ゼラチン／クリーム(乳 脂肪)	なす／しょうが／ほう れんそう／にんじん ／ほんしめじ／えのきた け／グレープフルーツ ／ポッカ100レモン	ぎゅうにゅう ◆よーぐるとけーき		1杯分 568 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.9 g	
16 木	もちむぎごはん かきたますーぶ まーはいはるさめ しらすいりちゅうかさらだ おれんじ	水稲穀粒(精白米)／お 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 かいかい	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／パ レンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ◆ふいっしゅぼーる		1杯分 568 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.3 g	
17 金	ごこくまいごはん みそしる さばのみそに ごもくあえ ぜりー	水稲穀粒(精白米)／五 穀米の素／三温糖／ゼ リー／薄力粉／有塩パ 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)／★ま さば／油揚げ／かに風味 かまぼこ／牛乳／おから (新製法)／たまご／牛乳	ねぎ／しょうが／こまつ な／りょくとうもやし ／にんじん	ぎゅうにゅう ◆おかかけーき		1杯分 586 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 2.0 g	
18 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(ホム)／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(油漬フレーグait)	にんじん／玉葱／ねぎ ／キャベツ／きゅうり ／パナナ	ぎゅうにゅう ◆じゃむさんど		1杯分 578 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.2 g	
(★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 脂 質	577 kcal 19.7 g	タンパク質 22.9 g 食塩相当量 1.9 g		

## 令和7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 ／ 月	ふりかけごはん みそしる ぎせいどうふ やさしいささみのごまあえりんご	水稲穀粒(精白米)／三温糖／★黒ごま(いり)／薄力粉／グラニュー糖／無塩バター／サラダ油／粉糖	かたくちいわし(煮干し)／木綿豆腐／豚ひき肉／たまご／鶏若鶏肉ささ身／牛乳	だいこん／ブロッコリー／もやし／にんじん／生しいたけ(菌栽培、生)／キャベツ／きゅうり／りんご	ぎゅうにゅう ◆どーなつ	E167 - 569 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.9 g
21 ／ 火	ぼーくrais やさしいすーぶ ちきんかつ すばげていーさらだ ぐれーぶふるーつ	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／スパゲッティ／グラニュー糖／マロンペースト／日本ぐり(甘露煮)	豚小間／鶏若鶏肉胸(皮なし)／たまご／ロースハム／かに風味かまぼこ／メイワクリーム(乳脂肪)	にんじん／玉葱／セロリ／レタス／いんげん／きゅうり／グレープフルーツ	◆むぎぢや ◆てづくりけーき	E167 - 587 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g
22 ／ 水	きゃろぶばん ちきんすーぶ まからにぐらたん やさしいかまさらだ おれんじ	キャロパン／マカロニ／とうもろこし缶詰(ホム)／薄力粉／有塩バター／三温糖／ごま油／水稲穀粒(精白米)	鶏小間／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／牛乳／ピザ用チーズ／かに風味かまぼこ／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 ◆いなりずし	E167 - 570 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.4 g
23 ／ 木	にくうどん ちくわのいそべあげ やさしいのりあえ ぜりー	うどん(ゆで)／薄力粉／サラダ油／三温糖／ゼリー／食パン(市販品)／有塩バター／メープルシロップ	豚小間／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／焼き竹輪／おのり／焼きのり／牛乳	玉葱／ねぎ／にんじん／キャベツ／ほうれんそう／きゅうり	ぎゅうにゅう ◆めーぶるばーさんど	E167 - 568 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.4 g
24 ／ 金	ごはん みそしる あじのかばやき れんこんさらだ りんご	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／三温糖／★白ごま(いり)／★白ごま(すり)／黒砂糖	かたくちいわし(煮干し)／鰯三枚おろし／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／牛乳／あずき(乾)	キャベツ／ブロッコリー／もやし／れんこん／にんじん／きゅうり／りんご	ぎゅうにゅう ◆ちやまんじゅう	E167 - 569 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.5 g
25 ／ 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)／かたくち粉／ごま油／とうもろこし缶詰(ホム)／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／にんにく(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	E167 - 580 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.0 g
27 ／ 月	かれーrais やさしいすーぶ ぶろっこりーぼいる いかさらだ りんご	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホム)／三温糖／サラダ油／ごま油／食パン(市販品)／有塩バター／黒みつ	豚小間／いかくん製／牛乳／たまご／豆乳(無調製)／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／キャベツ／ブロッコリー／きゅうり／セロリ／りんご	ぎゅうにゅう ◆とうにゅうふれんちとーすと	E167 - 567 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.2 g
28 ／ 火	もやしそば ぶりぶりえびはるまき かんこくふうさらだ ぐれーぶふるーつ	中華めん(ゆで)／かたくち粉／春巻きの皮／じゃがいも／サラダ油／★白ごま(いり)／ごま油／三温糖／薄力粉／無塩バター／グラニュー糖／ジャム	豚小間／むぎ海老／はんぺん／きざみのり／牛乳	ブロッコリー／もやし／にんじん／チンゲンツァイ／葉ねぎ／キャベツ／きゅうり／グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ◆すこーん	E167 - 567 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.2 g
29 ／ 水	ごまごはん みそしる ぶたにくのさざれやき ひじきとつなしょうゆあえりんご	水稲穀粒(精白米)／★白ごま(いり)／さつまいも／パン粉(乾燥)／三温糖／マシュマロ／有塩バター／コーンフレーク	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／干ひじき(アノビス、乾)／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／牛乳	にんにく(りん茎)／キャベツ／にんじん／りんご	ぎゅうにゅう ◆ましゅまろおこし	E167 - 587 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.7 g
30 ／ 木	ペーぐる みねすーとろーねすーぶ ちきんこーんふれーくやき ばんがきんさらだ ばなな	ペーグル／じゃがいも／三温糖／コーンフレーク／水稲穀粒(精白米)／★白ごま(いり)	ペーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／パルメザンチーズ／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／パセリ／トマト缶詰(ホール)／西洋かぼちゃ／きゅうり／バナナ	◆むぎぢや ◆しらすおかかおにぎり	E167 - 597 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.4 g
31 ／ 金	はろういんrais さつまいもぼたーじゅ おばけのみーとぼーる きゃべつさらだ おれんじ	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／さつまいも／しゅうまいの皮／パン粉(乾燥)／かたくち粉／三温糖／サラダ油／薄力粉／無塩バター／粉糖	ウィンナー／牛乳／クリーム(乳脂肪)／豚ひき肉／たまご／鶏若鶏肉ささ身	にんじん／玉葱／キャベツ／レッドキャベツ／きゅうり／パレンシアオレンジ／西洋かぼちゃ	ぎゅうにゅう ◆かぼちゃのけーき	E167 - 589 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.8 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)		月 平 均 栄 養 価			E167 - 577 kcal 脂 質 19.7 g	タンパク質 22.9 g 食塩相当量 1.9 g



●今月の地場農産物：たまご・ねぎ・こまつな・ねぎ・きゃべつ・さつまいも

今月の食育活動： (6日) つばめ組：お月見団子づくり  
(16日) うぐいす組：調理道具の話  
(30日) 鉛筆指導（箸を使う前に…）

10月6日は「中秋の名月」です



中秋の名月とは、旧暦  
8月15日にお月見をする  
習わしのこと、十五夜  
とも呼ばれます。いも類  
の収穫期であることから  
「いも名月」ともいわれ、  
団子とともに、さといも  
などをお供えします。

## ハロウィンにかぼちゃ料理

10月末のハロウィンの頃は、夏に収穫されたかぼちゃが熟しておいしい時期です。ハロウィンのシンボルでもあるかぼちゃを、行事を祝う食事にも取り入れてみてはいかがでしょうか？





令和7年 10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			
水	1 わかめごはん 味噌汁（なす・玉葱） 鶏の唐揚げ 小松菜とじゃこの和え物 ゼリー	水稲穀粒（精白米）／か たくり粉／サラダ油／ ★ごま（いり）／三温 糖／ゼリー／グラ ニュー糖／パイ皮	牛乳／わかめご飯の素 ／絹ごし豆腐／かたく ちいわし（煮干し）／鶏 若鶏肉モモ（皮付き）／ ちりめんじゃこ	バナナ／なす／玉葱／ こまつな／切干しだい ご／にんじん／りん ご	牛乳 ◆アップルパイ	533 kcal たんぱく質 19.1 g	
					牛乳 果物（バナナ） ◆麦茶 ◆焼きライスコロッケ	脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.9 g	
木	2 磯うどん 豆腐のまさご揚げ ほうれん草の和えもの 果物（バナナ）	スティックパン／うどん （ゆで）／かたくり粉／サ ラダ油／三温糖／★黒ご ま（すり）／水稲穀粒 （精白米）／パン粉（乾燥）	牛乳／豚小間／油揚げ／湯 通し塩蔵わかめ（塩抜き） ／かたくちいわし（煮干し） ／絞り豆腐／鶏若鶏肉ひき 肉／むき海老／ちりめんじ ゃこ／たまご／切れるチー ズ	玉葱／にんじん／ほう れんそう／えのきたけ ／バナナ	牛乳 ◆セサミビスコッティ	519 kcal たんぱく質 22.2 g	
					牛乳 スティックパン	脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.0 g	
金	3 ひじきご飯 味噌汁（豆腐・葱） 千草焼き もやしの胡麻和え 果物（オレンジ）	ハードビスケット／水稲穀 粒（精白米）／三温糖／じ ゃがいも／サラダ油／★白ご ま（すり）／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／干ひじき（ｽﾃﾝﾚｽ 釜、乾）／油揚げ／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 ひき肉／たまご／焼き竹 輪	にんじん／ねぎ／玉葱 ／ほうれんそう／ﾌﾞ ﾗｯｸﾊﾞﾊﾞ もやし／きゅう り／パレンシアオレンジ	牛乳 ◆セサミビスコッティ	528 kcal たんぱく質 19.6 g	
					牛乳 ビスケット	脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.6 g	
土	4 中華丼 卵と野菜のスープ ブロッコリーのサラダ 果物（バナナ）	衛生ボーロ／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（ﾎｰﾙ）	牛乳／豚小間／むき海 老／たまご／ローズハ ム／まぐろ缶詰（油漬ﾌ ﾚｰｸﾗｲﾄ）	はくさい／にんじん／ キャベツ／ブロッ コリー／きゅうり／パナ ナ	牛乳 ◆ツナマヨトースト	515 kcal たんぱく質 18.9 g	
					牛乳 ボーロ	脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.0 g	
月	6 きのご飯 味噌汁（玉葱・わかめ） さんまの竜田揚げ ささみと野菜の和えもの 果物（梨）	塩せんべい／水稲穀粒 （精白米）／三温糖／か たくり粉／サラダ油／ ★白ごま（すり）／さ つままいも／有塩バター	牛乳／油揚げ／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）／さんま／鶏 成鶏肉ささ身／クリーム （乳脂肪）／たまご	ほんしめじ／干し椎茸 ／にんじん／玉葱／ しょうが／キャベツ／ ほうれんそう／日本な し	牛乳 ◆スイートポテト	525 kcal たんぱく質 19.9 g	
					牛乳 塩せんべい ◆麦茶 ◆チャーハン	脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g	
火	7 バーガーパン コーンチャウダー ハンバーグ コールスローサラダ ゼリー	ウエハース／白パン／ じゃがいも／とうもろ こし缶詰（ｸﾘｰﾑ）／パン 粉（乾燥）／ゼリー／水 稲穀粒（精白米）／ごま 油	牛乳／鶏小間／豚ひき 肉／たまご／ローズハ ム／かに風味かまぼこ	玉葱／にんじん／パセ リ／キャベツ／ねぎ	牛乳 ◆マカロニグラタン	507 kcal たんぱく質 20.7 g	
					牛乳 ウエハース	脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g	
水	8 ご飯 すまし汁（葱・えのき） 豚肉と小松菜の炒め物 春雨サラダ 果物（りんご）	コーンフレーク／水稲穀 粒（精白米）／小町麴／三 温糖／かたくり粉／ごま 油／普通はるさめ（乾） ／メーフルシロップ／オ ーリーブ油／米粉	牛乳／かたくちいわし （煮干し）／豚小間／た まご／かに風味かまぼ こ／牛乳	ねぎ／えのきたけ／こ まつな／きゅうり／に んじん／りんご／パナ ナ	牛乳 ◆米粉のバナナケーキ	523 kcal たんぱく質 19.8 g	
					牛乳 コーンフレーク	脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.4 g	
木	9 ふりかけご飯 味噌汁（チンゲン菜・わかめ 風味） 梅ドレッシングサラダ 果物（オレンジ）	ハードビスケット／水稲 穀粒（精白米）／薄力粉／ パン粉（乾燥）／サラダ 油／★白ごま（いり）／三 温糖／グラニュー糖	牛乳／絹ごし豆腐／かた くちいわし（煮干し）／し ろさけ／たまご／まぐろ 缶詰（油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ）／ゼ ラチン／クリーム（乳脂 肪）	チンゲンツァイ／キャ ベツ／いんげん／にんじ ん／梅（塩漬）／パレン シアオレンジ／ﾊﾞﾚﾝｼｱ 濃縮還元ｼﾞｭｰｽ	牛乳 ◆二色ゼリー	508 kcal たんぱく質 21.1 g	
					牛乳 ビスケット	脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.7 g	
金	10 和風スパゲッティー コーンスープ 野菜とチーズのサラダ 粉ふき芋 果物（グレープフルーツ）	スティックパン／スパゲッ ティ／サラダ油／かたくり 粉／とうもろこし缶詰（ｸ ﾘｰﾑ）／とうもろこし缶詰（ﾎｰﾙ） ／三温糖／じゃがいも／き び（精白粒）／水稲穀粒（精 白米）	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉 ／たまご／切れてる チーズ／きな粉（大 豆）	玉葱／ぶなしめじ／ほ うれんそう／にんにく （りん茎）／キャベツ／ きゅうり／にんじん／ グレープフルーツ	牛乳 ◆きび団子	535 kcal たんぱく質 22.6 g	
					牛乳 スティックパン	脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g	
土	11 チキン照り焼き丼 キャベツスープ もやしとハムのサラダ 果物（バナナ）	衛生ボーロ／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）	牛乳／鶏小間／たまご ／きざみのり／ローズ ハム／ピザ用チーズ／ まぐろ缶詰（油漬ﾌﾚｰ ｸﾗｲﾄ）	キャベツ／にんじん／ 玉葱／りよくとうもや し／きゅうり／バナナ ／トマト缶詰（ﾀｲ ｽ）	牛乳 ◆トマトピザトースト	520 kcal たんぱく質 20.5 g	
					牛乳 ボーロ	脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.7 g	
火	14 タンメン ツナチーズ餃子 小松菜と人参のナムル 果物（りんご）	塩せんべい／中華めん （ゆで）／とうもろこし缶 詰（ﾎｰﾙ）／ごま油／ぎょ うざの皮／★白ごま（い り）／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（油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ）／ 切れてるチーズ／ﾎｲｯ ﾌﾞｸﾘｰﾑ（植物性脂肪）	キャベツ／にんじん／ ﾌﾞﾗｯｸﾊﾞﾊﾞ もやし／チン ゲンツァイ／玉葱／こまつ な／りんご／温州蜜柑缶 詰（果肉）／ﾊｲﾅﾝｱｯﾌﾟ ﾙ（缶詰）	牛乳 ◆フルーツサンド	519 kcal たんぱく質 20.5 g	
					牛乳 塩せんべい	脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.3 g	
水	15 納豆ご飯 味噌汁（わかめ・なす） 豚肉のかりんあげ きのごサラダ 果物（グレープフルーツ）	コーンフレーク／水稲穀 粒（精白米）／かたくり粉 ／三温糖／★白ごま（い り）／サラダ油／とうもろ こし缶詰（ﾎｰﾙ）／ごま 油／グラニュー 糖／ハードビスケット／有 塩バター	牛乳／挽きわり納豆／油揚 げ（精白米）／かたくり粉 ／三温糖／★白ごま（い り）／豚モモ（脂肪なし） ／ローズハム／ﾌﾚｰｼｮ ﾞﾙﾄ／ゼラチン／ｸﾘｰ ﾑ（乳脂肪）	なす／しょうが／ほう れんそう／にんじん／ ほんしめじ／えのきた け／グレープフルーツ ／ﾎｯｶｶﾞ 100ﾚﾓﾝ	牛乳 ◆ヨーグルトケーキ	518 kcal たんぱく質 21.7 g	
					牛乳 コーンフレーク	脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.7 g	
木	16 もち麦ごはん かきたま中華風スープ 麻婆春雨 しらすいり中華サラダ 果物（オレンジ）	マカロニ／三温糖／水稲 穀粒（精白米）／おむぎ （米粒麦）／ごま油／普 通はるさめ（乾）／かたく り粉／じゃがいも／有塩 バター／サラダ油	牛乳／きな粉（大豆）／ 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）／むきかれい ／新製法）／たまご／牛乳	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／ﾊﾞﾚ ﾝｼｱオレンジ	牛乳 ◆フィッシュボール	517 kcal たんぱく質 21.1 g	
					牛乳 ◆マカロニきな粉	脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.2 g	
金	17 五穀米ご飯 味噌汁（豆腐・わかめ） 鯖のみそ煮 五目和え ゼリー	ウエハース／水稲穀粒 （精白米）／五穀米の素 ／三温糖／ゼリー／薄 力粉／有塩バター	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） ／★まさば／油揚げ／か に風味かまぼこ／おから （新製法）／たまご／牛乳	ねぎ／しょうが／こまつ な／りよくとうもやし ／にんじん	牛乳 ◆おからケーキ	513 kcal たんぱく質 19.9 g	
					牛乳 ウエハース	脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.8 g	
土	18 カレーうどん 牛乳 コーンサラダ 果物（バナナ）	衛生ボーロ／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／牛乳／まぐろ 缶詰（油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ）	ﾌｨｯｼｭｽｲｰﾄりん ご／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	519 kcal たんぱく質 18.6 g	
					りんごジュース ボーロ	脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.6 g	
（★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 脂 質	519 kcal 18.1 g	タンパク質 食塩相当量	20.2 g 1.7 g

令和7年 10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	ふりかけご飯 味噌汁（大根・もやし） ぎせい豆腐 野菜とささみのごま和え 果物（りんご）	ハードビスケット／水稲 穀粒（精白米）／三温糖 ／★黒ごま（いり）／薄力 粉／グラニュー糖／無塩 バター／サラダ油／粉糖	牛乳／かたくちいわし （煮干し）／木綿豆腐／ 豚ひき肉／たまご／鶏 若鶏肉ささ身	だいこん／ﾌﾞﾗｯｸﾊﾞﾊﾞ もやし／にんじん／生 しいたけ（菌床栽培、 生）／キャベツ／きゅ うり／りんご	牛乳 ◆ドーナツ	513 kcal たんぱく質 20.3 g	
					牛乳 ビスケット	脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.6 g	
21火	ポークライス 野菜スープ チキンカツ スパゲッティーサラダ 果物（グレープフルーツ）	塩せんべい／水稲穀粒 （精白米）／薄力粉／パン 粉（乾燥）／サラダ油／ス パゲッティ／グラニュー 糖／マロンペースト／日 本ぐり（甘露煮）	牛乳／豚小間／鶏若鶏 肉胸（皮なし）／たまご ／ローズハム／かに風 味かまぼこ／ﾎｲｯﾌﾞｸﾘｰ ﾑ（乳脂肪）	にんじん／玉葱／セロ リー／ﾚﾀｽ／いんげ ん／きゅうり／グレー プフルーツ	◆麦茶 ◆手作りケーキ	530 kcal たんぱく質 19.9 g	
					牛乳 塩せんべい	脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.6 g	
22水	キャロブパン チキンスープ マカロニグラタン 野菜カニカマサラダ 果物（オレンジ）	ウエハース／キャロブ パン／マカロニ／とうも ろこし缶詰（ﾎｰﾙ）／薄力 粉／有塩バター／三温糖 ／ごま油／水稲穀粒（精 白米）	牛乳／鶏小間／まぐろ 缶詰（油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ） ／ピザ用チーズ／かに風 味かまぼこ／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／パレンシアオー レンジ	◆麦茶 ◆いなり寿司	513 kcal たんぱく質 20.8 g	
					牛乳 ウエハース	脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.1 g	
23木	肉うどん 竹輪の磯辺揚げ 野菜ののり和え ゼリー	うどん（ゆで）／薄力粉 ／サラダ油／三温糖／ ゼリー／食パン（市販 品）／有塩バター／ メーブルシロップ	牛乳／豚小間／油揚げ ／かたくちいわし（煮 干し）／たら／あおの り／焼きのり	バナナ／玉葱／ねぎ ／にんじん／キャベツ ／ほうれんそう／きゅう り	牛乳 ◆メーブルバターサンド	507 kcal たんぱく質 21.1 g	
					牛乳 果物（バナナ）	脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.5 g	
24金	ご飯 味噌汁（キャベツ・もやし） 鰯のかば焼き れんこんサラダ 果物（りんご）	マカロニ／三温糖／水 稲穀粒（精白米）／薄力 粉／★白ごま（いり） ／★白ごま（すり）／ 黒砂糖	牛乳／きな粉（大豆） ／かたくちいわし（煮 干し）／鰯三枚おろし ／まぐろ缶詰（油漬ﾌ ﾚｰｸﾗｲﾄ）／あずき（乾）	キャベツ／ﾌﾞﾗｯｸﾊﾞﾊﾞ もやし／れんこん／に んじん／きゅうり／り んご	牛乳 ◆茶まんじゅう	508 kcal たんぱく質 19.2 g	
					牛乳 ◆マカロニきな粉	脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.4 g	
25土	麻婆丼 卵スープ かかととブロッコリーサラダ 果物（バナナ）	衛生ボーロ／水稲穀粒 （精白米）／かたくり粉 ／ごま油／とうもろこ し缶詰（ﾎｰﾙ）／サンド イッチ用食パン	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／スライ スチーズ／焼きのり	玉葱／にんじん／にら ／にんにく（りん茎） ／チンゲンツァイ／ﾌ ﾞﾛｯｺﾘｰ／きゅうり ／バナナ	◆のりチーズサンド	517 kcal たんぱく質 20.7 g	
					牛乳 ボーロ	脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.6 g	
27月	カレーライス 野菜スープ ブロッコリーポイル いかサラダ 果物（りんご）	塩せんべい／水稲穀粒 （精白米）／じゃがいも ／とうもろこし缶詰（ﾎｰ ﾙ）／三温糖／サラダ油 ／ごま油／食パン（市販 品）／有塩バター／黒みつ	牛乳／豚小間／いか ／肉製／たまご／豆乳 （無調製）／きな粉 （大豆）	玉葱／にんじん／キャ ベツ／ブロッコリー ／きゅうり／セロリー ／りんご	牛乳 ◆豆乳フレンチトースト	514 kcal たんぱく質 20.5 g	
					牛乳 塩せんべい	脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.8 g	
28火	もやしそば ブリブリエビ春巻き 韓国風サラダ 果物（グレープフルーツ）	コーンフレーク／中華めん （ゆで）／かたくり粉／春 巻きの皮／じゃがいも／サ ラダ油／★白ごま（いり） ／ごま油／三温糖／薄力 粉／無塩バター／グラ ニュー糖／ジャム	牛乳／豚小間／むき海 老／はんぺん／きざみ のり	ﾌﾞﾗｯｸﾊﾞﾊﾞ もやし／に んじん／チンゲンツァ ｲ／葉ねぎ／キャベツ ／きゅうり／グレー プフルーツ	牛乳 ◆スコーン	518 kcal たんぱく質 19.9 g	
					牛乳 コーンフレーク	脂 質 20.0 g 食塩相当量 2.1 g	
29水	胡麻ご飯 味噌汁（さつま芋・わかめ 風味） 豚肉のさざれ焼き ひじきとツナの醤油和え 果物（りんご）	マカロニ／三温糖／水稲 穀粒（精白米）／★白ご ま（いり）／さつまいも ／パン粉（乾燥）／マシュ マロ／有塩バター／コー ンフレーク	牛乳／きな粉（大豆） ／油揚げ／湯通し塩蔵 わかめ（塩抜き）／かた くちいわし（煮干し） ／豚小間／干ひじき（ｽ ﾃﾝﾚｽ釜、乾）／まぐ ろ缶詰（油漬ﾌﾚｰｸﾗ ｲﾄ）	にんにく（りん茎） ／キャベツ／にんじん ／りんご	牛乳 ◆マシュマロおこし	521 kcal たんぱく質 19.4 g	
					牛乳 ◆マカロニきな粉 ◆麦茶 ◆しらすおかかおにぎり	脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.5 g	
30木	ベークル ミネストローネスープ チキンコーンフレーク焼き パンブキンサラダ 果物（バナナ）	ウエハース／ベークル ／じゃがいも／三温糖 ／コーンフレーク／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）／ﾊ ﾙﾒﾞｰﾝチーズ／ローズ 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／パセ リ／トマト缶詰（ﾎｰ ﾙ）／西洋かぼちゃ ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆マカロニきな粉 ◆麦茶 ◆しらすおかかおにぎり	515 kcal たんぱく質 19.0 g	
					牛乳 ウエハース	脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.0 g	
31金	ハロウィンライス さつまのポタージュスープ おぼけのミートボール キャベツサラダ 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／さつまいも／し ゅうまいの皮／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 ／粉糖	牛乳／ウィンナー／ｸ ﾞﾘｰﾑ（乳脂肪）／豚 ひき肉／たまご／鶏若 鶏肉ささ身	にんじん／玉葱／キャ ベツ／レッドキャベツ ／きゅうり／ﾊﾞﾚﾝｼ ｱオレンジ／西洋かぼ ちゃ	牛乳 ◆かぼちゃのけーき	528 kcal たんぱく質 19.3 g	
					牛乳 ビスケット	脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.6 g	
（★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 脂 質	519 kcal 18.1 g	タンパク質 食塩相当量	20.2 g 1.7 g

## 給食だより

今月の地場農産物：たまご・ねぎ・こまつな・ねぎ・きゃべつ・さつまいも

今月の食育活動

ひばり組・めじろ組できのこほぐしを予定しています

### 旬の食材 サケ

産卵のために生まれた川に戻ってくる9月から11月頃に水揚げされたものは「秋ザケ」と呼ばれ、もっともおいしい時期です。身が引き締まっているため、ムニエルやフライなどに向いています。

### 旬の食材 なす

一般的なのは中長なすで濃い紫色の皮にはナスニンというポリフェノールの一種が含まれています。中は白いですが空気にふれると酸化して変色するので、切ったらすぐに調理しましょう。