

## 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			
1 水	わかめごはん みそしる とりのからあげ こまつなじやこあえもの せりー	水稻穀粒(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 / 切干したいこん / んじん / りんご	ぎゅうにゅう ◆あっぷるぱい	エネルギー - 582 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.3 g
	いそどん 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) / 水稻穀粒(精白米) / パン粉(乾燥)	豚小間 / 油揚げ / 湯通し塩蔵わかれ(塩抜き) / かたくちいわし(煮干し) / 鶏若鶏肉ひき肉 / むき海老 / ちりめんじやこ / 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 / バナナ	◆むぎちや ◆やきらいすころっけ	エネルギー - 567 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.2 g
	ひじきごはん みそしる ちぐさやき もやしのこまえ おれんじ	水稻穀粒(精白米) / 三温糖 / ジャガイモ / 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)	干ひじき(スレハ金、乾) / 油揚げ / 絹ごし豆腐 / 湯通し塩蔵わかれ(塩抜き) / かたくちいわし(煮干し) / 鶏若鶏肉ひき肉 / たまご / 烤竹輪 / 牛乳	にんじん / ねぎ / 玉葱 / ほうれんそう / ブラックペッパー / もやし / キュウリ / バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ◆せさみびすこってい	エネルギー - 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 ぶろっこりーのさらだ ばなな	水稻穀粒(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)	豚小間 / むき海老 / たまご / ロースハム / 牛乳 / まぐろ缶詰(油漬け) / レーキット	はくさい / にんじん / キャベツ / ブロッコリー / キュウリ / バナナ	ぎゅうにゅう ◆つなまとーすと	エネルギー - 577 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.5 g
	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	水稻穀粒(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 / 湯通し塩蔵わかれ(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 ◆すいーとばと	エネルギー - 578 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 1.9 g
	ばーがーばん こーんちゃうだー はんばーぐ こーるするーさらだ ぜりー	バーガーパン / ジャガイモ / とうもろこし缶詰(クリーム) / パン粉(乾燥) / ゼリー / 水稻穀粒(精白米) / ごま油	鶏小間 / 牛乳 / 豚ひき肉 / パセリ / キャベツ / ねぎ	玉葱 / にんじん / パセリ / キャベツ / ねぎ	◆むぎちや ◆ちやーはん	エネルギー - 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 すまじる ぶたにくとこまつのいた はるさめさらだ りんご	水稻穀粒(精白米) / 小町麩 / 三温糖 / かたくり粉 / ごま油 / 普通はるさめ(乾) / メープルシロップ / オリーブ油 / 米粉	かたくちいわし(煮干し) / 豚小間 / たまご / に風味かまぼこ / 牛乳 / 牛乳	ねぎ / えのきたけ / こまつな / キュウリ / にんじん / りんご / バナナ	ぎゅうにゅう ◆こめこのばななけーき	エネルギー - 588 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.6 g
	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	水稻穀粒(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(油漬け) / バレンシアオレンジ / パン粉(乳脂肪)	チングンツアイ / キャベツ / いいんげん / にんじん / 梅(塩漬) / バレンシアオレンジ / 牛乳 / ゼラチン / クリーム(乳脂肪)	ぎゅうにゅう ◆にしょくぜりー	エネルギー - 568 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.7 g
	わふうすばげっていー こーんすーぶ やさいとちーずのさらだ こふきいも ぐれーぶふるーつ	スパゲッティ / サラダ油 / かたくり粉 / とうもろこし缶詰(ホール) / とうもろこし缶詰(ホール) / 三温糖 / ジャガイモ / 水稻穀粒(精白米)	鶏若鶏肉ひき肉 / たまご / 切れてるチーズ / 牛乳 / なな粉(大豆)	玉葱 / ぶなしめじ / ほうれんそう / にんにく / 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	エネルギー - 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 きやべつーぶ もやしとはむのさらだ ばなな	水稻穀粒(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 / キザミのり / ロースハム / 牛乳 / ピザ用チーズ / まぐろ缶詰(油漬フレーカー)	キャベツ / にんじん / 玉葱 / りよくとうもやし / キュウリ / バナナ / トマト缶詰(ダイス)	ぎゅうにゅう ◆とまとぴざとーすと	エネルギー - 581 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.2 g
	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(ホール) / ごま油 / キュウリ / サンドイッチ用食パン / グラニュー糖	豚小間 / まぐろ缶詰(油漬フレーカー) / 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 / フラッカ / もやし / チングンツアイ / 玉葱 / こまつな / りんご / 温州蜜柑缶詰(果肉) / バインアップ(缶詰)	ぎゅうにゅう ◆ふるーつさんど	エネルギー - 571 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.4 g
	なつとうごはん みそしる ぶたにくのかりんあげ きのこさらだ ぐれーぶふるーつ	水稻穀粒(精白米) / かたくり粉 / 三温糖 / ★白ごま(いり) / 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 / 湯通し塩蔵わかれ(塩抜き) / かたくちいわし(煮干し) / 豚モモ(脂肪なし) / ロースハム / 牛乳 / ブレーフショーヨーグルト / 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	エネルギー - 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 まーぼーはるさめ しらすいりちゅうかさらだ おれんじ	水稻穀粒(精白米) / おむぎ(米粒麦) / ごま油 / 普通はるさめ(乾) / 三温糖 / かたくり粉 / ジャガイモ / 有塩バター	湯通し塩蔵わかれ(塩抜き) / かたくちいわし(煮干し) / 豚モモ(脂肪なし) / ロースハム / 牛乳 / ブレーフショーヨーグルト / ゼラチン / クリーム(乳脂肪)	ねぎ / 玉葱 / にんじん / にら / しょうが / チングンツアイ / キュウリ / 赤ピーマン / バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ◆ふいっしゅぼーる	エネルギー - 568 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.3 g
	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	水稻穀粒(精白米) / 五穀米の素 / 三温糖 / ゼリー / 薄力粉 / 有塩バター	絹ごし豆腐 / 湯通し塩蔵わかれ(塩抜き) / かたくちいわし(煮干し) / ★まさば / 油揚げ / に風味かまぼこ / 牛乳 / おからく(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	ぎゅうにゅう ◆おからけーき	エネルギー - 586 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 2.0 g
	かれーうどん きゅうにゅう 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 / 牛乳 / まぐろ缶詰(油漬フレーカー)	にんじん / 玉葱 / ねぎ / キャベツ / キュウリ / バナナ	ぎゅうにゅう ◆じやむさんど	エネルギー - 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 577 kcal	タンパク質 22.9 g	脂 質 19.7 g	食塩相当量 1.9 g
月 平 均 栄 養 価	エネルギー 577 kcal	タンパク質 22.9 g	脂 質 19.7 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			
20 月	ふりかけごはん みそしる せいどうふ やさいとささみのごまえ りんご	水稻穀粒(精白米) / 三温糖 / ★黒ごま(いり) / 薄力粉 / グラニュー糖 / 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 / ブラックペッパー もやし / インジン / 生しいたけ(菌床栽培、生) / キャベツ / キュウリ / インジン	ぎゅうにゅう ◆どーなつ	エネルギー - 569 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.9 g
	ぼーくらいす やさいとーぶ すばげーいーさらだ ぐれーぶふるーつ	水稻穀粒(精白米) / 薄力粉 / パン粉 / ロースハム / ロースハム / ロースハム	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 / ホイップクリーム(乳脂肪)	にんじん / 玉葱 / セロリ / レタス / インゲン / キュウリ / グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ◆てづくりけーき	エネルギー - 587 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g
	きやろぶばん ちきんすーぶ まかろにぐらたん やさいかにかまさらだ おれんじ	キヤロブパン / マカロニ / とうもろこし缶詰(ホール) / 薄力粉 / パン粉 / ロースハム / ブラックペッパー	キヤロブパン / マカロニ / とうもろこし缶詰(ホール) / 薄力粉 / パン粉 / ロースハム / ブラックペッパー	にんじん / エのきたけ / チンゲンツアイ / 玉葱 / パセリ / ブロッコリー / キャベツ / キュウリ / パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ◆むぎちや ◆いなりし	エネルギー - 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 やさいのりあえ ぜりー	うどん(ゆで) / ちくわ / パン粉 / ロースハム / ロースハム / ロースハム	豚小間 / キャベツ / ブラックペッパー / パン粉 / ロースハム / ブラックペッパー	玉葱 / ネギ / にんじん / キャベツ / ほうれんそう / きゅうり	ぎゅうにゅう ◆めーぶるばたーさんど	エネルギー - 568 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.4 g
	ごはん みそしる あじのかばやき れんこんさらだ りんご	水稻穀粒(精白米) / 三温糖 / ★白ごま(すり) / 黒砂糖	かたくちいわし(煮干し) / ティラミス / まぐろ缶詰(ホール) / ブラックペッパー	キヤロブパン / マカロニ / とうもろこし缶詰(ホール) / ブラックペッパー / パン	ぎゅうにゅう ◆ちやまんじゅう	エネルギー - 569 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.5 g
	まーぼーどん たまごーぶ ぶろっこりーのさらだ ばなな	まーぼーどん / たまごーぶ / ブロッコリーのさらだ / ばなな	水餃子 / パン粉 / ロースハム / ブラックペッパー / パン	水餃子 / パン粉 / ロースハム / ブラックペッパー / パン	ぎゅうにゅう ◆のりちーずさんど	エネルギー - 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	かれーらいす やさいすーぶ いかさらだ りんご	かれーらいす / やさいすーぶ / いかさらだ / りんご	豚小間 / いかくん製 / 牛乳 / フルーツ / ブラックペッパー / パン粉 / ロースハム / ブラックペッパー	玉葱 / インジン / キャベツ / ブロッコリー / キュウリ / パン	ぎゅうにゅう ◆とうにゅうふれんちとーすと	エネルギー - 567 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.2 g
	もやしづば 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	もやしづば / ぶりぶりえびはるまき / かんこくふうさらだ /				

## 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			
水	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	水稻穀粒（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/ハイ皮	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/切干したいこん/にんじん/りんご	牛乳 ◆アップルパイ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.1 g
				牛乳	脂 質 18.2 g	
				果物（バナナ）	食塩相当量 1.9 g	
木	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）/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/えのきだけ/バナナ	牛乳 ◆麦茶 ◆焼きライスコロッケ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.2 g
					脂 質 16.8 g	
				牛乳	食塩相当量 2.0 g	
				スティックパン		
金	ひじきご飯 味噌汁（豆腐・葱） 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）/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/ブリックパウチ/もやし/きゅうり/バレンシアオレンジ	牛乳 ◆セサミビスコッティ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.6 g
					脂 質 20.0 g	
				牛乳	食塩相当量 1.6 g	
				ビスケット		
土	中華丼 卵と野菜のスープ プ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/ロースハム/まぐろ缶詰（油漬け）	はくさい/にんじん/キヤベツ/ブロッコリー/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆ツナマヨトースト	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.9 g
					脂 質 19.5 g	
				牛乳	食塩相当量 1.0 g	
				ボーロ		
月	きのこご飯 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）/ささみも/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/キヤベツ/ささみ/日本なし	牛乳 ◆スイートポテト	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.9 g
					脂 質 20.2 g	
				牛乳	食塩相当量 1.8 g	
				塩せんべい		
火	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（ホール）/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/ロースハム/かに風味かまぼこ	玉葱/にんじん/バセリ/キヤベツ/ねぎ	牛乳 ◆麦茶 ◆チャーハン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.7 g
					脂 質 19.9 g	
				牛乳	食塩相当量 1.8 g	
				ウエハース		
水	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）/小町麩/三温糖/かたくり粉/ごま油/普通はるさめ（乾）/メープルシロップ/オリーブ油/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/えのきだけ/こまつな/きゅうり/にんじん/りんご/バナナ	牛乳 ◆米粉のバナナケーキ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.8 g
					脂 質 17.4 g	
				牛乳	食塩相当量 1.4 g	
				コーンフレーク		
木	ふりかけご飯 味噌汁（チンゲン菜・わかめ） 鮭フライ 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）/ちんげんタイ（油漬け）/ゼリーナランジ/クリーム（乳脂肪）	チキンゼリー/ソース/ゼリーナランジ/バレンシアオレンジ/濃縮還元ゼース	牛乳 ◆二色ゼリー	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.1 g
					脂 質 19.4 g	
				牛乳	食塩相当量 1.7 g	
				ビスケット		
金	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（ホール）/三温糖/ごま/メープルシロップ/オリーブ油/米粉	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/玉葱/りょくとうもやし/きゅうり/にんじん/グレープフルーツ	牛乳 ◆きび団子	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.6 g
					脂 質 17.4 g	
				牛乳	食塩相当量 1.8 g	
				スティックパン		
土	チキン照り焼き丼 キヤベツスープ 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（8枚切り）	牛乳/鶏小間/たまご/きざみのり/ロースハム/ビザ用チーズ/まぐろ缶詰（油漬け）	キヤベツ/にんじん/玉葱/りょくとうもやし/きゅうり/バナナ/トマト缶詰（ダイス）	牛乳 ◆トマトピザトースト	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.5 g
					脂 質 16.7 g	
				牛乳	食塩相当量 1.7 g	
				ボーロ		
火	タンメン ソナチーズ餃子 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/きざみのり/人参/玉葱/ソース/ナムル/ゼリー/カニソース	牛乳/豚小間/まぐろ缶詰（油漬け）/ちんげんタイ/玉葱/こまつな/りんご/温州蜜柑缶詰（果肉）/バインアップ（缶詰）	キヤベツ/にんじん/玉葱/りょくとうもやし/ちんげんタイ/玉葱/こまつな/りんご/温州蜜柑缶詰（果肉）/バインアップ（缶詰）	牛乳 ◆フルーツサンド	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.5 g
					脂 質 20.2 g	
				牛乳	食塩相当量 1.3 g	
				キヤベツサンド		
水	納豆ご飯 味噌汁（わかめ・なす） 豚肉のかりんあげ きのこサラダ 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）/ごま油/ハードビスケット/有塩バター	牛乳/挽きわり納豆/油揚げ/湯通し塩蔵わかめ（塩抜き）/豚モモ（脂肪なし）/ソース/ハム/ブレーンヨーグルト/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/玉葱/りょくとうもやし/きゅうり/玉葱/こまつな/りんご/玉葱/ねぎ/玉葱/ソース/ハム/ブレーンヨーグルト/ゼラチン/クリーム（乳脂肪）	牛乳 ◆ヨーグルトケーク	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.7 g
					脂 質 18.2 g	
				牛乳	食塩相当量 1.7 g	
				コーンフレーク		
木	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）/おおむぎ（米粒麦）/ごま油/普通はるさめ（乾）/かたくり粉/じやがいも/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）/豚モモ（脂肪なし）/ソース/ハム/ブレーンヨーグルト/ゼラチン/クリーム（乳脂肪）	ねぎ/玉葱/にんじん/玉葱/りょくとうもやし/ちんげんタイ/玉葱/こまつな/りんご/玉葱/ねぎ/キヤベツ/きゅうり/玉葱/ソース/ハム/ブレーンヨーグルト/ゼラチン/クリーム（乳脂肪）	牛乳 ◆フィッシュボール	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.2 g
					脂 質 19.7 g	
				牛乳	食塩相当量 1.2 g	
				マカロニ/三きな粉		
金	五穀米ご飯 味噌汁（豆腐・わかめ） 鰯のみそ煮 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/玉葱/にんじん/玉葱/りょくとうもやし/ちんげんタイ/玉葱/こまつな/りんご/玉葱/ねぎ/キヤベツ/きゅうり/玉葱/ソース/ハム/ブレーンヨーグルト/ゼラチン/クリーム（乳脂肪）	牛乳 ◆おからケーク	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.9 g
					脂 質 18.3 g	
				牛乳	食塩相当量 1.8 g	
				ウエハース		
土	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）/サンドイッチ用パン/いちごジャム（低糖度）	豚小間/牛乳/まぐろ缶詰（油漬け）	アバンマンスイートリントン/にんじん/玉葱/ねぎ/キヤベツ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆ジャムサンド	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.2 g
					脂 質 18.4 g	
				牛乳	食塩相当量 1.6 g	
				リんごジュース		

(★印はアレルギー除去対象食品です)

## 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			
月	ふりかけご飯 味噌汁（大根・もやし） 寄せ豆腐 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/牛乳/野菜/豚モモ/たまご/鶏若鶏肉ささ身	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/ブリックマッパ/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	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.3 g
					脂 質 15.4 g	
				牛乳	食塩相当量 1.6 g	
				ビスケット		
火	ボーケース 野菜スープ チキンカツ スパゲティーサラダ 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/ロースハム/かに風味かまぼこ/ホットクリーフルーツ	牛乳/豚小間/			