

## 令和7年 12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	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		午前	
1 月	ご飯 すまし汁（わかめ・豆腐） 鮭の味噌バター煮 野菜の胡麻和え 果物（オレンジ）	ウエハース／水稲穀粒（精白米）／三温糖／有塩バター／黒ごま（すり）／グラニュー糖／無塩バター／薄力粉	牛乳／湯通し塩蔵わかめ（塩抜き）／絹ごし豆腐／かたくちいわし（煮干し）／しろさけ／たまご	ねぎ／にんじん／ブロッコリー／もやし／ほうれんそう／バレンシアオレンジ／りんご／ポッカ１００レモン	牛乳 ◆アップルケーキ		エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.3 g
				牛乳 ウエハース		脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.5 g	
2 火	わかめごはん 味噌汁（キャベツ・油揚げ 和風つくね焼き 小松菜のマヨネーズあえ 果物（りんご）	塩せんべい／水稲穀粒（精白米）／かたくり粉／三温糖／白ごま（いり）／パイ皮／グラニュー糖	牛乳／わかめご飯の素／油揚げ／煮干し／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／干ひじき／しらす干し／たまご	キャベツ／玉葱／にんじん／ねぎ／しょうが／こまつな／りょうとうもやし／りんご	牛乳 ◆シュガーパイ		エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.5 g
				牛乳 塩せんべい		脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.1 g	
3 水	かきたまうどん レバーの竜田揚げ 花野菜サラダ 果物（バナナ）	スティックパン／うどん／かたくり粉／サラダ油／水稲穀粒／白ごま（いり）／ごま油／三温糖	牛乳／豚小間／たまご／煮干し／湯通し塩蔵わかめ／豚肝臓／まぐろ缶詰／豚ひき肉	ねぎ／玉葱／生しいたけ／しょうが／ブロッコリー／キャベツ／カリフラワー／バナナ／にんじん／ほうれんそう	◆麦茶 ◆ビビンバおにぎり		エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.7 g
				牛乳 スティックパン		脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.3 g	
4 木	ベーグル ミネストローネスープ タンドリーチキン 野菜とチーズのサラダ ゼリー	コーンフレーク／ベーグル／じゃがいも／三温糖／とうもろこし缶詰（ホール）／サラダ油／ゼリー／さつまいも／黒ごま（いり）	牛乳／ベーコン／鶏若鶏肉モモ（皮付き）／ヨーグルト（全脂無糖）／切れてるチーズ	にんじん／玉葱／キャベツ／トマト缶詰（ホール）／にんにく（りん茎）／きゅうり	牛乳 ◆大学いも		エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.0 g
				牛乳 コーンフレーク		脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.8 g	
5 金	鶏ごぼうご飯 味噌汁（大根・もやし） ぶり竜田揚げ 五色サラダ 果物（みかん）	ビスケット／水稲穀粒／糸こんにゃく／三温糖／かたくり粉／サラダ油／普通はるさめ（乾）／ごま油／小町麴／有塩バター／グラニュー糖	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／かたくちいわし（煮干し）／ぶり／プレスハム／たまご	ごぼう／いんげん／だいこん／ブロッコリー／もやし／にんにく／しょうが／きゅうり／にんじん／温州蜜柑	牛乳 ◆お麴ラスク		エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.0 g
				牛乳 ビスケット		脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.0 g	
6 土	ツナスパゲッティ わかめとふのスープ さつま芋と人参のマヨ和え 果物（バナナ）	ボーロ／スパゲッティ／サラダ油／小町麴／さつまいも／とうもろこし缶詰（ホール）／水稲穀粒（精白米）	牛乳／まぐろ缶詰／きさみのり／湯通し塩蔵わかめ（塩抜き）／しらす干し／しろさけ	玉葱／にんじん／にんにく（りん茎）／バナナ	牛乳 ◆鮭としらすのおにぎり		エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.1 g
				牛乳 ボーロ		脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.6 g	
8 月	白パン ひき肉と卵のスープ たらのフライ キャベツサラダ 果物（バナナ）	ウエハース／白パン／とうもろこし缶詰（クリーム）／かたくり粉／薄力粉／パン粉／サラダ油／とうもろこし缶詰（ホール）／三温糖／ごま油／水稲穀粒（精白米）／白ごま（すり）	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／たまご／たら／プレスハム	ねぎ／キャベツ／にんじん／たまねぎ／きゅうり／バナナ	◆麦茶 ◆五平餅		エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.5 g
				牛乳 ウエハース		脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.8 g	
9 火	きんぎょめし 味噌汁（キャベツ・もやし 豆腐のナゲット ほうれん草の胡麻和え 果物（オレンジ）	マカロニ／三温糖／水稲穀粒（精白米）／かたくり粉／サラダ油／黒ごま（すり）／マッシュルーム／有塩バター／コーンフレーク	牛乳／きな粉（大豆）／サラダ竹輪／かたくちいわし（煮干し）／木綿豆腐／おから（新製法）／鶏若鶏肉ひき肉／たまご	にんじん／ごぼう／キャベツ／ブロッコリー／もやし／玉葱／ほうれんそう／えのきたけ／バレンシアオレンジ	牛乳 ◆マッシュマロおこし		エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.1 g
				牛乳 ◆マカロニきな粉		脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.1 g	
10 水	スパゲッティミートソース ソーセージスープ パンプキンサラダ 茹でブロッコリー 果物（グレープフルーツ）	ハードビスケット／スパゲッティ／サラダ油／水稲穀粒（精白米）／ごま油	牛乳／豚ひき肉／ウィンナー／ロースハム／なると／たまご	玉葱／にんじん／にんにく／しょうが／トマト缶詰／ぶなしめじ／かぼちゃ／きゅうり／ブロッコリー／グレープフルーツ／キャベツ／ねぎ	◆麦茶 ◆チャーハン		エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.8 g
				牛乳 ビスケット		脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.5 g	
11 木	胡麻ご飯 けんちん汁 鰯のみそ煮 野菜ののり和え 果物（みかん）	塩せんべい／水稲穀粒（精白米）／白ごま（いり）／さといも／糸こんにゃく／三温糖／食パン／グラニュー糖／有塩バター／強力粉	油揚げ／木綿豆腐／かたくちいわし（煮干し）／まさば／焼きのり／牛乳	だいこん／にんじん／ごぼう／ねぎ／しょうが／ほうれんそう／きゅうり／温州蜜柑（普通、生）／レモン（果汁、生）	牛乳 ◆メロンパン風トースト		エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.9 g
				麦茶 塩せんべい		脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.4 g	
12 金	納豆ご飯 味噌汁（白菜・わかめ） ぎせい豆腐 五目和え 果物（りんご）	コーンフレーク／水稲穀粒（精白米）／三温糖／黒ごま（すり）／無塩バター／粉糖／薄力粉／米粉／グラニュー糖	牛乳／挽きわり納豆／湯通し塩蔵わかめ／煮干し／木綿豆腐／豚ひき肉／たまご／油揚げ／かに風味かまぼこ／塩昆布	はくさい／玉葱／にんじん／生しいたけ／こまつな／ブロッコリー／もやし／りんご	牛乳 ◆塩サブレ		エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.9 g
				牛乳 コーンフレーク		脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.7 g	
13 土	煮込みうどん 牛乳 コーンサラダ 果物（バナナ）	ボーロ／うどん（ゆで）／とうもろこし缶詰（ホール）／コンソイデッチ用食パン／いちごジャム	豚小間／油揚げ／かたくちいわし（煮干し）／牛乳／まぐろ缶詰	りんご 濃縮還元ジュース／にんじん／玉葱／ほうれんそう／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆ジャムサンド		エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.2 g
				りんごジュース ボーロ		脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.5 g	
15 月	キャロブパン ボト スパニッシュオムレツ サとブロッコリーのサラダ 果物（みかん）	ハードビスケット／キャロブパン／じゃがいも／とうもろこし缶詰（ホール）／三温糖／ごま油／水稲穀粒（精白米）	牛乳／ウィンナー／たまご／ロースハム／まぐろ缶詰／油揚げ	かぶ／にんじん／玉葱／ぶなしめじ／青ピーマン／ブロッコリー／きゅうり／キャベツ／温州蜜柑（普通、生）	◆麦茶 ◆いなり寿司		エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.1 g
				牛乳 ビスケット		脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.0 g	
16 火	ボークライス チンゲン菜のスープ ささみのフリッター ちょうちよサラダ 果物（オレンジ）	塩せんべい／水稲穀粒（精白米）／薄力粉／かたくり粉／サラダ油／マカロニ／とうもろこし缶詰（ホール）／グラニュー糖	豚小間／鶏若鶏肉ささ身／パルメザンチーズ／かに風味かまぼこ／牛乳／たまご／生クリーム	にんじん／玉葱／チンゲンツアイ／きゅうり／バレンシアオレンジ／りんご	牛乳 ◆手作りケーキ		エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.4 g
				麦茶 塩せんべい		脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.6 g	
17 水	もやしそば 焼売 小松菜とじゃこの和え物 果物（バナナ）	スティックパン／中華めん（ゆで）／かたくり粉／しゅうまいの皮／ごま（いり）／三温糖／さつまいも／有塩バター	牛乳／豚小間／豚ひき肉／ちりめんじゃこ／クリーム（乳脂肪）／たまご	ブロッコリー／もやし／にんじん／チンゲンツアイ／干し椎茸／玉葱／ねぎ／しょうが／こまつな／切干しだいこん／バナナ	牛乳 ◆スイートポテト		エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.2 g
				牛乳 スティックパン		脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.1 g	
			月 平 均 栄 養 価	エネルギー 509 kcal 脂 質 17.9 g	タンパク質 19.5 g 食塩相当量 1.7 g		

## 令和7年 12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		
18 木	ふりかけご飯 きのこのかきたま汁 豚肉のさざれ焼き ひじきとツナの醤油和え ゼリー	コーンフレーク／水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／パン粉(乾燥)／白ごま(いり)／三温糖／ゼリー／薄力粉／上新粉／ごま油	牛乳／たまご／煮干し／豚小間／干ひじき／まぐろ缶詰／豚ひき肉／さくらえび	生しいたけ／ぶなしめじ／えのきたけ／葉ねぎ／にんにく／キャベツ／にんじん／にら／ねぎ	牛乳 ◆チヂミ  牛乳 コーンフレーク	1杯分 512 kcal たんぱく質 20.6 g  脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.3 g
19 金	わかめごはん 味噌汁(白菜・ほうれん草 鶏の唐揚げ コールスローサラダ 果物(りんご))	ウエハース／水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／サラダ油／食パン／グラニュー糖	牛乳／わかめご飯の素／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／生クリーム	はくさい／ほうれんそう／ねぎ／キャベツ／にんじん／りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 ◆みかんクリームサンド  牛乳 ウエハース	1杯分 508 kcal たんぱく質 17.4 g  脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.9 g
20 土	チキン照り焼き丼 わかめとなるとのスープ 大根サラダ 果物(バナナ)	衛生ボーロ／水稲穀粒(精白米)／三温糖／ごま油／白ごま(すり)／食パン／有塩バター／メープルシロップ	牛乳／鶏小間／たまご／きざみひり／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／なると／まぐろ缶詰	わけぎ／ねぎ／だいこん／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆メープルバターサンド  牛乳 ボーロ	1杯分 514 kcal たんぱく質 19.1 g  脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.8 g
22 月	ほうとううどん チーズはんぺんフライ カミカミサラダ 果物(みかん)	ハードビスケット／うどん(ゆで)／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／黒砂糖／三温糖	牛乳／油揚げ／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／チーズはんぺん／たまご／まぐろ缶詰／あずき(乾)	かぼちゃ／だいこん／にんじん／はくさい／ねぎ／生しいたけ／ぶなしめじ／れんこん／ごぼう／きゅうり／温州蜜柑	牛乳 ◆茶まんじゅう  牛乳 ビスケット	1杯分 507 kcal たんぱく質 19.0 g  脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.7 g
23 火	ドライカレー チキンスープ 茹でブロッコリー さつま芋サラダ 果物(オレンジ)	ウエハース／水稲穀粒／かたくり粉／さつま芋／とうもろこし缶詰(ホム)／薄力粉／グラニュー糖／無塩バター	牛乳／豚ひき肉／鶏小間／ロースハム／絹ごし豆腐／たまご／牛乳	玉葱／にんじん／青ピーマン／えのきたけ／ほうれんそう／干し椎茸／ブロッコリー／きゅうり／パレンシアオレンジ	牛乳 ◆豆腐マフィン  牛乳 ウエハース	1杯分 510 kcal たんぱく質 19.6 g  脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.5 g
24 水	ご飯 かきたま中華風スープ 麻婆春雨 チョレギ風サラダ 果物(グレープフルーツ)	マカロニ／三温糖／水稲穀粒(精白米)／ごま油／普通はるさめ(乾)／かたくり粉／白ごま(いり)／食パン	牛乳／きな粉(大豆)／湯通し塩蔵わかめ／たまご／なると／豚ひき肉／きざみひり／ピザ用チーズ／まぐろ缶詰	チンゲンツァイ／玉葱／にんじん／にら／しょうが／キャベツ／きゅうり／グレープフルーツ／トマト缶詰	牛乳 ◆トマトピザトースト  牛乳 ◆マカロニきな粉	1杯分 514 kcal たんぱく質 20.1 g  脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.5 g
25 木	星型パン コーンポタージュ ハンバーグ ポテトサラダ サンタいちご	塩せんべい／星形パン／とうもろこし缶詰(クリーム)／ホム／パン粉(乾燥)／サラダ油／じゃがいも／豆乳ドーナツ	牛乳／豚ひき肉／たまご／スライスチーズ／焼きのり／ロースハム／デザートホイップ	玉葱／パセリ／にんじん／れんこん／きゅうり／いちご	牛乳 豆乳ドーナツ  牛乳 塩せんべい	1杯分 505 kcal たんぱく質 19.7 g  脂 質 22.3 g 食塩相当量 1.9 g
26 金	ドリア風ライス ソーセージスープ チキンサラダ 果物(みかん)	コーンフレーク／水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホム)／薄力粉／サラダ油／有塩バター／メロンパン	牛乳／むき海老／ウィナー／鶏若鶏肉ささ身	にんじん／玉葱／パセリ／ぶなしめじ／ブロッコリー／キャベツ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 メロンパン  牛乳 コーンフレーク	1杯分 515 kcal たんぱく質 18.9 g  脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.8 g
27 土	中華丼 もやしと卵のスープ ツナサラダ 果物(バナナ)	ボーロ／水稲穀粒／ごま油／かたくり粉／白ごま(すり)／とうもろこし缶詰(ホム)／三温糖／無塩バター／薄力粉／白ごま糖	牛乳／豚小間／むき海老／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／たまご／なると／まぐろ缶詰	はくさい／にんじん／ブロッコリー／もやし／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆シューケット  牛乳 ボーロ	1杯分 515 kcal たんぱく質 19.4 g  脂 質 18.2 g 食塩相当量 0.7 g
月 平 均 栄 養 価				エネルギー 脂 質	509 kcal 17.9 g	タンパク質 19.5 g 食塩相当量 1.7 g



※今月の地場産物：卵・白菜・キャベツ・さつま芋・人参・大根・ブロッコリー

## 食物アレルギーについて 知ろう

特定原材料に準ずるもの

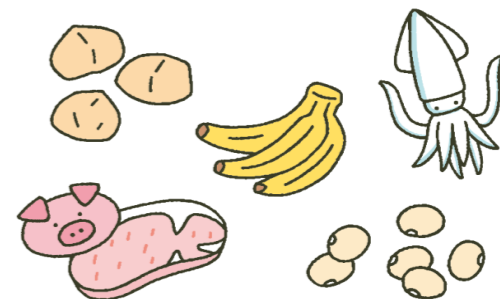
「特定原材料に準ずるもの」として表示が推奨されているのは20品目です。2024年3月28日付で、まつたけが削除され、マカダミアナッツが追加されました。

魚介類＝アワビ・イカなど

木の実類＝アーモンドなど

果物=オレンジ・バナナなど

そのほか、牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・大豆など



令和7年		12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 ／ 月	ごはん すましじる さけのみそばたーに やさいのごまあえ おれんじ	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／有塩バター／黒 ごま(すり)／グラ ニュー糖／無塩バター ／薄力粉	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／絹ごし豆腐／ かたくちいわし(煮干 し)／しろさけ／牛乳 ／たまご	ねぎ／にんじん／ブ ラッパ もやし／ほうれ んそう／パレンシアオ レンジ／りんご／ポッ カ100レモン	ぎゅうにゅう ◆あつふるけーき		1杯分 - 565 kcal
							たんぱく質 22.3 g
							脂 質 18.6 g
							食塩相当量 1.6 g
2 ／ 火	わかめごはん みそしる わふうつくねやき こまつなのまよねーずあえ りんご	水稻穀粒(精白米)／か たくり粉／三温糖／白 ごま(いり)／パイ皮 ／グラニュー糖	わかめご飯の素／油揚 げ／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／しらす干し／牛 乳／たまご	キャベツ／玉葱／にん じん／ねぎ／しょうが ／こまつな／りよくと うもやし／りんご	ぎゅうにゅう ◆しゅがーぱい		1杯分 - 569 kcal
							たんぱく質 21.5 g
							脂 質 20.9 g
							食塩相当量 2.2 g
3 ／ 水	かきたまうどん ればーのたつたあげ はなやさいさらだ ばなな	うどん(ゆで)／かたく り粉／サラダ油／水稻 穀粒(精白米)／白ごま (いり)／ごま油／三 温糖	豚小間／たまご／かた くちいわし(煮干し)／ 湯通し塩蔵わかめ／豚 肝臓／まぐろ缶詰／豚 ひき肉	ねぎ／玉葱／生しいた け／しょうが／ブロッ コリー／キャベツ／カ リフラワー／バナナ／ にんじん／ほうれんそ う	◆むぎちゃ ◆びびんばおにぎり		1杯分 - 575 kcal
							たんぱく質 24.2 g
							脂 質 19.7 g
							食塩相当量 1.4 g
4 ／ 木	ベーぐる みねすとりーねすーぶ たんどりーちきん やさいとちーずのさらだ ぜりー	ベーグル／じゃがいも ／三温糖／とうもろこ し缶詰(ホー)／サラダ 油／ゼリー／さつまい も／黒ごま(いり)	ベーコン／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／ヨーグル ト(全脂無糖)／切れて るチーズ／牛乳	にんじん／玉葱／キャ ベツ／トマト缶詰 (ホール)／にんにく (りん茎)／きゅうり	ぎゅうにゅう ◆だいがくいも		1杯分 - 583 kcal
							たんぱく質 21.3 g
							脂 質 20.9 g
							食塩相当量 2.0 g
5 ／ 金	とりごぼうごはん みそしる ぶりのたつたあげ ごしきさらだ みかん	水稻穀粒(精白米)／糸 こんにゃく／三温糖／か たくり粉／サラダ油／普通 はるさめ(乾)／ごま油／ 小町麩／有塩バター／グ ラニュー糖	鶏若鶏肉ひき肉／かた くちいわし(煮干し)／ ぶり／プレスハム／た まご／牛乳	ごぼう／いんげん／だ いこん／ブラッパ も やし／にんにく／しょ うが／きゅうり／にん じん／温州蜜柑	ぎゅうにゅう ◆おふらすく		1杯分 - 567 kcal
							たんぱく質 23.1 g
							脂 質 21.7 g
							食塩相当量 2.3 g
6 ／ 土	は っ ぴ ょ う か い						
8 ／ 月	しろばん ひきにくとたまごのすーぶ たらふのふらい きやべつさらだ ばなな	白パン／とうもろこし缶 詰(クリーム)(ホー)／かたく り粉／薄力粉／パン粉／ サラダ油／三温糖／ごま 油／水稻穀粒／白ごま (すり)	鶏若鶏肉ひき肉／たま ご／たら／プレスハム	ねぎ／にんじん／たま ねぎ／キャベツ／きゅ うり／バナナ	◆むぎちゃ ◆ごへいもち		1杯分 - 584 kcal
							たんぱく質 22.5 g
							脂 質 19.3 g
							食塩相当量 2.1 g
9 ／ 火	きんぎよめし みそしる とうふのなげつと ほうれんそうのごまあえ おれんじ	水稻穀粒(精白米)／か たくり粉／サラダ油／ 三温糖／黒ごま(すり) ／マシュマロ／有 塩バター／コーンフ レーク	サラダ竹輪／かたくち いわし(煮干し)／木綿 豆腐／おから(新製法) ／鶏若鶏肉ひき肉／た まご／牛乳	にんじん／ごぼう／ キャベツ／ブラッパ もやし／玉葱／ほうれ んそう／えのきたけ／ パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ◆ましゅまるおこし		1杯分 - 572 kcal
							たんぱく質 21.1 g
							脂 質 19.4 g
							食塩相当量 2.4 g
10 ／ 水	すばげていーみーとそーす そーせーじすーぶ ばんぶきんさらだ ゆでぶろっこりー ぐれーぶふる一つ	スパゲッティ／サラダ 油／水稻穀粒(精白米) ／ごま油	豚ひき肉／ウィンナー ／ロースハム／なると ／たまご	玉葱／にんじん／にんに く／しょうが／トマト缶 詰／ぶなしめじ／かほ ちゃ／きゅうり／ブロッ コリー／グレープフルー ツ／キャベツ／ねぎ	◆むぎちゃ ◆ちゃーはん		1杯分 - 577 kcal
							たんぱく質 22.8 g
							脂 質 21.1 g
							食塩相当量 1.8 g
11 ／ 木	ごまごはん けんちんじる さばのみそに やさいののりあえ みかん	水稻穀粒(精白米)／白 ごま(いり)／さといも ／糸こんにゃく／三 温糖／食パン／グラ ニュー糖／有塩バター ／強力粉	油揚げ／木綿豆腐／か たくちいわし(煮干し) ／まさば／焼きのり／ 牛乳	だいこん／にんじん／ ごぼう／ねぎ／しょ うが／ほうれんそう／ きゅうり／温州蜜柑 (普通、生)／レモン(果 汁、生)	ぎゅうにゅう ◆めろんばんふうとーすと		1杯分 - 578 kcal
							たんぱく質 22.2 g
							脂 質 20.3 g
							食塩相当量 1.8 g
12 ／ 金	なっとうごはん みそしる ぎせいどうふ ごもくあえ りんご	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／黒ごま(すり) ／無塩バター／粉糖／ 薄力粉／米粉／グラ ニュー糖	糸引納豆／湯通し塩蔵 わかめ／煮干し／木綿 豆腐／豚ひき肉／たま ご／油揚げ／かに風味 かまぼこ／牛乳／塩昆 布	はくさい／玉葱／にん じん／生しいたけ／こ まつな／ブラッパ も やし／りんご	ぎゅうにゅう ◆しおさぶれ		1杯分 - 571 kcal
							たんぱく質 22.4 g
							脂 質 21.3 g
							食塩相当量 1.9 g
13 ／ 土	にこみうどん 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)／サ ンドイッチ用食パン／ いちごジャム	豚小間／油揚げ／かた くちいわし(煮干し)／ 牛乳／まぐろ缶詰	にんじん／玉葱／ほう れんそう／キャベツ／ きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆じゃむさんど		1杯分 - 571 kcal
							たんぱく質 22.7 g
							脂 質 19.9 g
							食塩相当量 1.9 g
15 ／ 月	きやろぶばん ぼとふ すばにっしゅおむれつ ぶろっこりーのさらだ みかん	キャロブパン／じゃが いも／とうもろこし缶 詰(ホー)／三温糖／ご ま油／水稻穀粒(精白 米)	ウィンナー／たまご／ 牛乳／ロースハム／ま ぐろ缶詰／油揚げ	かぶ／にんじん／玉葱 ／ぶなしめじ／青ピー マン／ブロッコリー／ きゅうり／キャベツ／ 温州蜜柑	◆むぎちゃ ◆いなりずし		1杯分 - 572 kcal
							たんぱく質 21.6 g
							脂 質 19.1 g
							食塩相当量 2.4 g
16 ／ 火	ぼーくrais ちんげんさいのすーぶ ささみのふりったー ちようちよさらだ おれんじ	水稻穀粒(精白米)／薄 力粉／かたくり粉／サ ラダ油／マカロニ(フル ワッ)／とうもろこし 缶詰(ホー)／グラ ニュー糖	豚小間／鶏若鶏肉ささ 身／バルメザンチー ーズ／かに風味かまぼ こ／牛乳／たまご／生ク リーム	にんじん／玉葱／チン ゲンツァイ／きゅうり ／パレンシアオレンジ ／りんご	ぎゅうにゅう ◆てづくりけーき		1杯分 - 565 kcal
							たんぱく質 24.1 g
							脂 質 20.2 g
							食塩相当量 1.8 g
17 ／ 水	もやしそば しゅうまい こまつなとじゃこあえもの ばなな	中華めん(ゆで)／かた くり粉／しゅうまいの 皮／ごま(いり)／三 温糖／さつまいも／有 塩バター	豚小間／豚ひき肉／ち りめんじゃこ／牛乳／ 生クリーム／たまご	ブラッパ もやし／にん じん／チンゲンツァイ/ 干し椎茸／玉葱／ねぎ ／しょうが／こまつな／切 干しだいこん／バナナ	ぎゅうにゅう ◆すいーとぼてと		1杯分 - 564 kcal
							たんぱく質 22.9 g
							脂 質 16.7 g
							食塩相当量 2.2 g
				エネルギー	575 kcal	タンパク質	22.2 g
				脂 質	19.9 g	食塩相当量	1.9 g

令和7年		12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			
18 ／ 木	ふりかけごはん きのこのかきたまじる ぶたにくのさざれやき ひじきとつなしょうゆあえ ぜりー	水稻穀粒／かたくり粉 ／パン粉／白ごま(いり) ／三温糖／ゼリー ／薄力粉／上新粉／ごま油	たまご／煮干し／豚小間 ／干ひじき／まぐろ缶詰 ／牛乳／豚ひき肉／さくらえび	生しいたけ／ぶなしめじ ／えのきたけ／葉ねぎ ／にんにく／キャベツ ／にんじん／にら／ねぎ	ぎゅうにゅう ◆ちぢみ		1杯分 - 570 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.4 g
	わかめごはん みそしる とりのからあげ こーるすろーさらだりんご	水稻穀粒(精白米)／かたくり粉／サラダ油／食パン／グラニュー糖	わかめご飯の素／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／牛乳／生クリーム	はくさい／ほうれんそう／ねぎ／キャベツ／にんじん／りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)	ぎゅうにゅう ◆みかんくりーむさんど		1杯分 - 587 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 2.2 g
20 ／ 土	ちきんてりやきどん わかめとなるものすーぶ だいこんさらだばなな	水稻穀粒(精白米)／三温糖／ごま油／白ごま(すり)／食パン／有塩バター／メープルシロップ	鶏小間／たまご／きざみのり／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／なると／まぐろ缶詰／牛乳	わけぎ／ねぎ／だいこん／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆めーぶるばたーさんど		1杯分 - 590 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g
	ほうとううどん ちーずはんぺんふらい かみかみさらだみかん	うどん(ゆで)／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／黒砂糖／三温糖	油揚げ／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／チーズはんぺん／たまご／まぐろ缶詰／牛乳／あずき(乾)	かぼちゃ／だいこん／にんじん／はくさい／ねぎ／生しいたけ／ぶなしめじ／れんこん／ごぼう／きゅうり／温州蜜柑	ぎゅうにゅう ◆ちゃまんじゅう		1杯分 - 579 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.1 g
23 ／ 火	どらいかれー ちきんすーぶ ゆでぶろっこりー さつまいもさらだ おれんじ	水稻穀粒(精白米)／かたくり粉／さつまいも／とうもろこし缶詰(ホー)／薄力粉／グラニュー糖／無塩バター	豚ひき肉／鶏小間／ロースハム／牛乳／絹ごし豆腐／たまご／牛乳	玉葱／にんじん／青ピーマン／えのきたけ／ほうれんそう／干し椎茸／ブロッコリー／きゅうり／パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ◆とうふまふいん		1杯分 - 590 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.8 g
	ごはん かきたますーぶ まーぼーはるさめ ちよれぎふうさらだ ぐれーぶふる一つ	水稻穀粒(精白米)／ごま油／普通はるさめ(乾)／三温糖／かたくり粉／白ごま(いり)／食パン	湯通し塩蔵わかめ／たまご／なると／豚ひき肉／きざみのり／牛乳／ピザ用チーズ／まぐろ缶詰	チンゲンツァイ／玉葱／にんじん／にら／しょうが／キャベツ／きゅうり／グレープフルーツ／トマト缶詰	ぎゅうにゅう ◆とまとびざとーすと		1杯分 - 584 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.7 g
25 ／ 木	ほしがたばん こーんぼたーじゅ はんばーぐ ぼてとさらだ さんたいちご	星形パン／とうもろこし缶詰(クリーム)(ホー)／パン粉(乾燥)／サラダ油／じゃがいも／豆乳ドーナツ	牛乳／豚ひき肉／たまご／スライスチーズ／焼きのり／ロースハム／デザートホイップ	玉葱／パセリ／にんじん／れんこん／きゅうり／いちご	ぎゅうにゅう とうにゅうどーなつ		1杯分 - 575 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 2.4 g
	どりあふうらいす そーせーじすーぶ ちきんさらだ みかん	水稻穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホー)／薄力粉／サラダ油／有塩バター／メロンパン	むき海老／牛乳／ウィンナー／鶏若鶏肉ささ身	にんじん／玉葱／パセリ／ぶなしめじ／ブロッコリー／キャベツ／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう めろんばん		1杯分 - 579 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
27 ／ 土	ちゅうかどん もやしとたまごのすーぶ つなさらだばなな	水稻穀粒／ごま油／かたくり粉／白ごま(すり)／とうもろこし缶詰(ホー)／三温糖／無塩バター／薄力粉／白ざら糖	豚小間／むき海老／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／たまご／なると／まぐろ缶詰／牛乳	はくさい／にんじん／ブロッコリー もやし／キャベツ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆しゅーけつと		1杯分 - 574 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 0.9 g
	月 平 均 栄 養 価			エネルギー 575 kcal 脂 質 19.9 g	タンパク質 22.2 g 食塩相当量 1.9 g		



※今月の地場産物：卵・白菜・キャベツ・さつま芋・人参・大根・ブロッコリー

※今月の食育活動予定：うぐいす組…１１日・１２日に味噌づくり  
(１２日は、はと組さんも味噌づくりを手伝ってくれます)

つばめ組…１８日に箸指導

### 食のお悩み Q&A

好き嫌いを改善するには？

塩味・甘味・苦味・酸味・うま味の５つの味のうち苦味と酸味は子どもが本能的に危険と認識するため、苦手な子どもが多いです。嫌いなものを無理に食べさせようとせず、その食材にふれる経験や、まわりの人がおいしそうに食べる様子を見る機会などをつくり、子どもが食べてみたいと思う環境づくりから始めましょう。