

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			
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	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／ブランクッパ／もやし／ほうれんそう／バレンシアオレンジ／りんご／ボッカ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	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／りょくとうもやし／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／水稻穀粒／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	牛乳 ◆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／水稻穀粒／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／小町麩／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／ブランクッパ／もやし／にんにく／しょうが／きゅうり／にんじん／温州蜜柑	牛乳 ◆お麩ラスク	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	ツナスパゲッティー わかめとふのスープ さつまいと人参のマヨ和え 果物（バナナ）	ボーロ／スパゲッティー／サラダ油／小町麩／さつまいも／とうもろこし缶詰（ホール）／水稻穀粒（精白米）	牛乳／まぐろ缶詰／きざみのり／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（ホール）／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／水稻穀粒（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	牛乳 ◆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／水稻穀粒（精白米）／かたくり粉／サラダ油／黒ごま（すり）／マシュマロ／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／ブランクッパ／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	スパゲティーミートソース ソーセージスープ パンブキンサラダ 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／スパゲッティー／サラダ油／水稻穀粒（精白米）／ごま油	牛乳／豚ひき肉／ワインナー／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	牛乳 ◆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 鯖のみぞ煮 野菜のり和え 果物（みかん）	塩せんべい／水稻穀粒（精白米）／白ごま（すり）／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） ざせい豆腐 五目和え 果物（りんご）	コーンフレーク／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	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／ブランクッパ／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）／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	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 ポトフ スペニッシュオムレツ 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／水稻穀粒（精白米）	牛乳／ウインナー／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）	牛乳 ◆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	ポークライス チングン菜のスープ ささみのフリッター ちようちよサラダ 果物（オレンジ）	塩せんべい／水稻穀粒（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／チゲンツァイ／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 焼壳 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／ちりめんじやこ／クリーム（乳脂肪）／たまご	ブランクッパ／もやし／にんじん／チゲンツァイ／玉葱／ねぎ／しょうが／こまつな／切干したいこん／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	

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／水稻穀粒(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／葉ねぎ／にんにく／キャベツ／にんじん／にら／ねぎ	牛乳 ◆チヂミ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.3 g	
	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／水稻穀粒(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	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.9 g	
19 金	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	牛乳／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	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	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.8 g	
	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	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.7 g	
20 土	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／水稻穀粒／かたくり粉／さつまいも／とうもろこし缶詰(ホル)／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／青ビーマン／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／バレンシアオレンジ	牛乳 ◆豆腐マフィン	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.5 g	
	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／水稻穀粒(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／きざみのり／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／しおが／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	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.5 g	
21 月	星型パン コーンポタージュ パンバーグ 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(りりム)／ホル／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／バセリ／にんじん／れんこん／きゅうり／いちご	牛乳 豆乳ドーナツ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.9 g	
	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／水稻穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホル)／薄力粉／サラダ油／有塩バター／メロンパン	牛乳／むき海老／шинナ／鶏若鶏肉ささ身	にんじん／玉葱／バセリ／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	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.8 g	
22 火	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(ホル)／三温糖／無塩バター／薄力粉／白ざら糖	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／もやし／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆シュークリーム	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 0.7 g	
				エネルギー 509 kcal	エネルギー 509 kcal	タンパク質 19.5 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

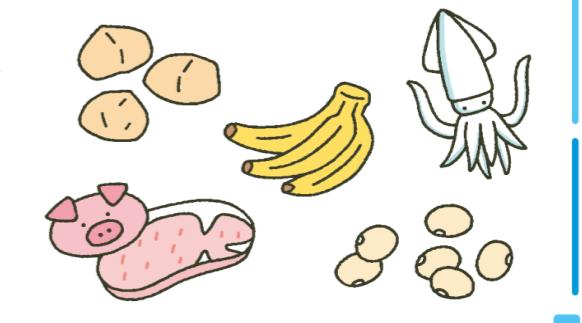
「特定原材料に準ずるもの」として表示が推奨されているのは20品目です。2024年3月28日付で、まつたけが削除され、マカダミアナッツが追加されました。

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 すまじる さけのみそばたーに やさいのごまあえ おれんじ	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	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／パラ クマッパ／もやし／ほうれ んそう／パレンシアオ レンジ／りんご／ボッ カ100レモン	ぎゅうにゅう ◆あつぶるけーき	エネルギー - 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 こまつのまよねーずあえ りんご	水稲穀粒(精白米)／か たり粉／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／しらすし／牛 乳／たまご	キャベツ／玉葱／にん じん／ねぎ／しうが ／こまつな／りょくと うもやし／りんご	ぎゅうにゅう ◆しゅがーぱい	エネルギー - 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／水稲 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／しようが／ブロッ コリー／キャベツ／カ リフラワー／パナナ／ にんじん／ほうれんそ う	◆むぎちや ◆びひんばおにぎり	エネルギー - 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	べーぐる みねすとろーねすーふ 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(ホル)／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	エネルギー - 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 ぶりのたつあげ ごしきさらだ みかん	水稲穀粒(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／フレッシュハム／た まご／牛乳	ごぼう／いんげん／だ いこん／パラクマッパ ／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	エネルギー - 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 つ ひ ょ う か い						
8 月	しろばん ひきにくとたまごのすーふ たらのふらい きやべつさらだ ばなな	白パン／とうもろこし缶 詰(ホル)／かたく り粉／薄力粉／パン粉／ サラダ油／三温糖／ごま 油／水稲穀粒／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	◆むぎちや ◆ごへいもち	エネルギー - 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 とうふのなげっと ほうれんそうのごまあえ おれんじ	水稲穀粒(精白米)／か たり粉／サラダ油／ 三温糖／黒ごま(す り)／マッシュマロ／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／パラクマッ 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 ◆ましゅまろおこし	エネルギー - 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 そーせーじすーふ ばんぶきんさらだ ゆでぶろっこりー ぐれーふふるーつ	スパゲッティ／サラダ 油／水稲穀粒(精白米) ／ごま油	豚ひき肉／ウインナー ／ロースハム／なると ／たまご	玉葱／にんじん／にん く／しうが／トマト缶 詰／ぶなしめじ／かぼ ちゃ／きゅうり／ブロッ コリー／グレーブルー ツ／キャベツ／ねぎ	◆むぎちや ◆ちやーはん	エネルギー - 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／しうが ／ぼうれんそう／き ゅうり／温州蜜柑 (普通生)／レモン(果 汁、生)	ぎゅうにゅう ◆めろんぱんふうとーすと	エネルギー - 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	なつとうごはん みそしる ぎせいいどうふ ごもくあえ りんご	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	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／パラクマッパ ／もやし／りんご	ぎゅうにゅう ◆おさぶれ	エネルギー - 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(ホル)／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 れんそう／キャベツ ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆じやむさんど	エネルギー - 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(ホル)／三温糖／ご ま油／水稲穀粒(精白 米)	ウインナー／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	◆むぎちや ◆いなりずし	エネルギー - 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	ぼーくらいす ちんけんさいのすーふ ささみのふりったー ちようよさらだ おれんじ	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／かたくり粉／サ ラダ油／マカロニ(フル フル)／とうもろこし 缶詰(ホル)／グラ ニュー糖	豚小間／鶏若鶏肉さ 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 ／りんご	にんじん／玉葱／チ ンゲンツアイ／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	エネルギー - 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 りめんじやこ／牛乳／ 生クリーム／たまご	アラクマッパ／もやし／にん じん／チンゲンツアイ／ 干し椎茸／玉葱／ねぎ／ しうが／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	エネルギー - 564 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.2 g	

月 平 均 栄 養 価

エネルギー 575 kcal

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 ひじきとなしゅうゆあえ せりー	水稲穀粒／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／なら／ ねぎ	ぎゅうにゅう ◆ちぢみ	エネルギー - 570 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.4 g	
19 金	わかめごはん みそしる とりのからあげ こーるそーさらだ りんご	水稲穀粒(精白米)／か たり粉／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／ 温州蜜柑(果肉)	ぎゅうにゅう ◆みかんくりーむさんど	エネルギー - 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 わかめとなるとのすーぶ だいこんさらだ ばなな	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	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 ◆めーぶるばーさんど	エネルギー - 590 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g	
22 月	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 ◆ちやまんじゅう	エネルギー - 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	水稲穀粒(精白米)／か たり粉／さつまいも ／ゆでぶろっこりー ／チーズ／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／プロッコリー／ 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	エネルギー - 590 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.8 g	
24 水	ごはん かきたますーぶ まーぼーはるさめ ちょれぎふうさらだ ぐれーぶふるーつ	水稲穀粒(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 ／ビザ用チーズ／まぐ ろ缶詰	チンゲンツアイ／玉葱 ／にんじん／なら／ しうが／キャベツ／ きゅうり／グレーブル ーツ／トマト缶詰	ぎゅうにゅう ◆とまとびざとーすと	エネルギー - 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 こーんばーじゅ はんぱーぐ ほてとさらだ さんたんいちご	星形パン／とうもろ こし缶詰(ホル)／ パン粉(乾燥)／サラダ 油／薄力粉／グラ ニュー糖／無塩バター	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	エネルギー - 575 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 2.4 g	
26 金	どりあふうらいす そーせーじすーぶ みかん	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(ホル) ／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 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)	ぎゅうにゅう めろんばん	エネルギー - 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 はなな	水稲穀粒／ごま油／か たくり粉／白ごま(すり) ／三温糖／無塩バター ／薄力粉／白ざら糖	豚小間／むき海老				