

令和8年 1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			
5 月	わかめごはん すまし汁（葱・てまり麩） 松風焼き ほうれん草のひじきサラダ 果物（みかん）	ハードビスケット／水稲穀粒（精白米）／てまり麩／パン粉（乾燥）／三温糖／★白ごま（いり）／マシュマロ／有塩バター／コーンフレーク	牛乳／わかめご飯の素／かたくちいわし（煮干し）／鶏若鶏肉ひき肉／たまご／あおのり／干ひじき（スティック、乾）／まぐろ缶詰（油漬フレークト）	ねぎ／玉葱／ほうれんそう／にんじん／温州蜜柑（普通、生）	牛乳 ◆マシュマロおこし	エネルギー - 520 kcal たんぱく質 20.1 g	
6 火	牛乳パン ミネストローネスープ マカロニグラタン ブロッコリーとしらすのサラダ 果物（りんご）	ウエハース／ぎゅうにゅうばん／さつまいも／三温糖／マカロニ／とうもろこし缶詰（ホール）／薄力粉／有塩バター／サラダ油／じやがいも	牛乳／ベーコン／まぐろ缶詰（油漬フレークト）／ピザ用チーズ／しらす干し（半乾燥品）	にんじん／玉葱／キャベツ／セロリー／トマト缶詰（ホール）／パセリ／ブロッコリー／きゅうり／りょくとうもやし／りんご	牛乳 ◆みそポテト	エネルギー - 510 kcal たんぱく質 19.2 g	
7 水	磯うどん 鶏のり唐揚げ 小松菜のごまネーズあえ 果物（バナナ）	コーンフレーク／うどん（ゆで）／かたくり粉／サラダ油／★白ごま（いり）／水稻穀粒（精白米）	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）／鶏若鶏肉モモ（皮付き）／あおのり	にんじん／玉葱／こまつな／りょくとうもやし／バナナ／せり／なずな／だいこん／かぶ	牛乳 ◆麦茶 ◆七草粥	エネルギー - 511 kcal たんぱく質 19.1 g	
8 木	胡麻ご飯 青梗菜ときのこのスープ タンドリーサーモン ブロッコリーのサラダ ゼリー	マカロニ／三温糖／水稻穀粒（精白米）／★白ごま（いり）／とうもろこし缶詰（ホール）／ごま油／ゼリー／薄力粉／有塩バター	牛乳／きな粉（大豆）／しらさげ／ヨーグルト（全脂無糖）／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／チングンツァイ／玉葱／にんにく（りん茎）／ブロッコリー／きゅうり	牛乳 ◆おからケーキ	エネルギー - 514 kcal たんぱく質 21.4 g	
9 金	ふりかけご飯 味噌汁（白菜・わかめ） 鶏と大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え 果物（オレンジ）	塩せんべい／水稻穀粒（精白米）／三温糖／★黒ごま（すり）／食パン（6枚切り）／有塩バター／黒みつ	牛乳／湯通し塩蔵わかめ（塩抜き）／油揚げ／かたくちいわし（煮干し）／鶏若鶏肉モモ（煮物用）／たまご／豆乳（無調製）／きな粉（大豆）	はくさい／干し椎茸／だいこん／ほうれんそう／にんじん／えのきたけ／バレンシアオレンジ	牛乳 ◆豆乳フレンチトースト	エネルギー - 532 kcal たんぱく質 21.3 g	
10 土	麻婆丼 わかめと卵のスープ チキンサラダ 果物（バナナ）	衛生ボーロ／水稻穀粒（精白米）／かたくり粉／ごま油／サラダ油／プレミックス粉（ホットケーキ用）／無塩バター／三温糖	牛乳／木綿豆腐／豚ひき肉／たまご／湯通し塩蔵わかめ（塩抜き）／鶏若鶏肉ささ身／切れてるチーズ／バルメザンチーズ	玉葱／にんじん／にら／にんにく（りん茎）／葉ねぎ／ブロッコリー／バナナ	牛乳 ◆チーズ蒸しパン	エネルギー - 540 kcal たんぱく質 19.9 g	
13 火	和風スパゲッティー キャベツスープ ポテトサラダ ブロッコリーソテー 果物（バナナ）	スティックパン／スパゲッティ／サラダ油／かたくり粉／じやがいも／無塩バター／粉糖／薄力粉／米粉／グラニュー糖	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／ベーコン／ロースハム／塩昆布	玉葱／ぶなしめじ／えのきたけ／ほうれんそう／にんにく（りん茎）／キャベツ／パセリ／きゅうり／にんじん／ブロッコリー／バナナ	牛乳 ◆塩サブレ	エネルギー - 513 kcal たんぱく質 19.9 g	
14 水	納豆ご飯 味噌汁（大根・油揚げ） 肉豆腐 野菜の胡麻和え 果物（みかん）	コーンフレーク／水稻穀粒（精白米）／しらたき／三温糖／★黒ごま（すり）／黒砂糖／薄力粉／プレミックス粉（ホットケーキ用）／サラダ油	牛乳／挽きわり納豆／油揚げ／かたくちいわし（煮干し）／焼き豆腐／豚小間／たまご	だいこん／ねぎ／にんじん／ブロッカマッパ／もやし／玉葱／にんじん／干し椎茸／キヤベツ／パセリ／きゅうり／にんじん／ブロッコリー／バナナ	牛乳 ◆サーティーアンダギー	エネルギー - 523 kcal たんぱく質 22.4 g	
15 木	ご飯 味噌汁（玉葱・もやし） 豆腐ハンバーグ キャベツサラダ 果物（オレンジ）	ウエハース／水稻穀粒（精白米）／パン粉（乾燥）／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／メープルシロップ	牛乳／かたくちいわし（煮干し）／豚ひき肉／木綿豆腐／たまご／プレスハム	ブロッカマッパ／もやし／玉葱／にんじん／干し椎茸／キヤベツ／パセリ／きゅうり／バレンシアオレンジ	牛乳 ◆メープルバーターサンド	エネルギー - 524 kcal たんぱく質 20.5 g	
16 金	ひじきご飯 すまし汁（葱・えのき） 鰯の味噌マヨ焼き ほうれん草と人参のお浸し 果物（りんご）	塩せんべい／水稻穀粒（精白米）／三温糖／薄力粉／無塩バター／グラニュー糖／ジャム	牛乳／干ひじき（スティック、乾）／油揚げ／絹ごし豆腐／かたくちいわし（煮干し）／さわら／かつお加工品（かつお節）	にんじん／ねぎ／えのきたけ／玉葱／ほうれんそう／りんご	牛乳 ◆スコーン	エネルギー - 545 kcal たんぱく質 20.1 g	
17 土	スパゲティーナボリタン 牛乳 コーンサラダ 果物（バナナ）	衛生ボーロ／スパゲッティ／とうもろこし缶詰（ホール）／サンディップチ用食パン	ベーコン／牛乳／まぐろ缶詰（油漬フレークト）／スライスチーズ／焼きのり	りんご 濃縮還元ジュース／にんじん／玉葱／青ビーマン／キヤベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆のりチーズサンド	エネルギー - 527 kcal たんぱく質 18.9 g	
19 月	タンメン 豚ひきのもち米蒸し 野菜とツナのナムル 果物（みかん）	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／かたくり粉／もち米／★白ごま（すり）／グラニュー糖／薄力粉／無塩バター	牛乳／豚小間／豚ひき肉／おから（新製法）／まぐろ缶詰（油漬フレークト）／たまご	キャベツ／にんじん／ブロッカマッパ／もやし／チングンツァイ／玉葱／干し椎茸／しゅうが／こまつな／はくさい／温州蜜柑（普通、生）	牛乳 ◆マドレーヌ	エネルギー - 554 kcal たんぱく質 22.2 g	
20 火	かやくご飯 味噌汁（豆腐・わかめ） 豚肉のかりんあげ ほうれん草のごまヨアエ ゼリー	コーンフレーク／水稻穀粒（精白米）／糸こんにゃく／三温糖／かたくり粉／★白ごま（いり）／サラダ油／ゼリー／さつまいも／有塩バター	牛乳／油揚げ／きざみのり／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）／豚モモ（脂肪なし）／しらす干し（半乾燥品）／クリーム（乳脂肪）／たまご	ごぼう／にんじん／ねぎ／しようが／ほうれんそう／りょくとうもやし	牛乳 ◆スイートポテト	エネルギー - 539 kcal たんぱく質 21.3 g	
21 水	ベーグル 野菜スープ チキンコーンフレーク焼き かにかとブロッコリーのサラダ 果物（バナナ）	ハードビスケット／ベーグル／コーンフレーク／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（いり）	牛乳／ベーコン／鶏若鶏肉モモ（皮付き）／バルメザンチーズ／かに風味かまぼこ／しらす干し（微乾燥品）／かつお加工品（かつお節）	キャベツ／にんじん／玉葱／ブロッコリー／きゅうり／りょくとうもやし／バナナ	牛乳 ◆麦茶 ◆しらすおかかおにぎり	エネルギー - 536 kcal たんぱく質 21.4 g	
22 木	五穀米ご飯 味噌汁（キャベツ・もやし） 鰯のバター醤油焼き 切干大根の煮物 果物（みかん）	マカロニ／三温糖／水稻穀粒（精白米）／五穀米の素／薄力粉／有塩バター／グラニュー糖／パイ皮	牛乳／きな粉（大豆）／かたくちいわし（煮干し）／ぶり／さつま揚げ／油揚げ	キャベツ／ブロッカマッパ／もやし／にんじん／切干だいこん／温州蜜柑（普通、生）／りんご	牛乳 ◆アップルパイ ◆マカロニきな粉	エネルギー - 513 kcal たんぱく質 19.5 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 - 526 kcal

タンパク質 20.2 g

脂質 18.6 g

食塩相当量 1.8 g

令和8年 1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			
23 金	ふりかけご飯 白菜とえのきのスープ フーチャンプルー 梅ドレッシングサラダ 果物(りんご)	ウエハース／水稻穀粒(精白米)／焼きふ(車ふ)／三温糖／サラダ油／★白ごま(いり)／サンドイッチ用食パン／グラニュー糖	牛乳／たまご／豚小間／かつお加工品(かつお節)／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／ホイップクリーム(植物性脂肪)	はくさい／えのきたけ／にんじん／にら／ブロッカマツ／もやし／キャベツ／いんげん／梅(塩漬)／りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 ◆みかんサンド	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.0 g	
					牛乳 ウエハース	脂質 20.7 g 食塩相当量 2.0 g	
24 土	中華丼 キャベツスープ 野菜のナムル 果物(バナナ)	衛生ポーロ／水稻穀粒(精白米)／ごま油／かたり粉／★白ごま(すり)／強力粉(1等)／三温糖／オリーブ油	牛乳／豚小間／むき海老／豚ひき肉／切れてるチーズ	はくさい／にんじん／キャベツ／玉葱／ほうれんそう／ブロッカマツ／もやし／バナナ	牛乳 ◆カルツオーネ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.2 g	
					牛乳 ポーロ	脂質 16.2 g 食塩相当量 1.0 g	
26 月	もち麦ごはん きのこのかきたま汁 ブルコギ 春雨サラダ 果物(ぼんかん)	水稻穀粒(精白米)／おおむぎ(米粒麦)／かたくり粉／三温糖／★白ごま(いり)／ごま油／普通はるさめ(乾)／ブレミックス粉(ホットケーキ用)／サラダ油	牛乳／たまご／かたくちいわし(煮干し)／豚小間／ロースハム／ウィンナー	バナナ／生しいたけ(菌床栽培、生)／ぶなしめじ／えのきたけ／葉ねぎ／ににく(りん茎)／玉葱／にら／きゅうり／にんじん／ほんかん	牛乳 ◆アメリカンドッグ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.7 g	
					牛乳 果物(バナナ)	脂質 21.3 g 食塩相当量 1.3 g	
27 火	ツナピラフ ジュリエンヌスープ ミルフィーユカツ イタリアンサラダ 果物(りんご)	ハードビスケット／水稻穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホル)／じやがいも／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／三温糖／グラニュー糖	牛乳／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／ベーコン／豚ロース(脂身付き)／たまご／ロースハム／切れてるチーズ／ホイップクリーム(乳脂肪)	玉葱／パセリ／だいこん／にんじん／セロリー／ブロッコリー／きゅうり／りんご／しらぬひ(砂じょう、生)	牛乳 ◆麦茶 ◆手作りケーキ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.4 g	
					牛乳 ビスケット	脂質 21.9 g 食塩相当量 1.7 g	
28 水	わかめと胡麻のごはん すまし汁(ねぎ・豆腐) 肉団子のみそ煮 糸こんにゃくのナムル 果物(いよかん)	ウエハース／水稻穀粒(精白米)／★白ごま(いり)／パン粉(乾燥)／とうもろこし缶詰(ホル)／三温糖／かたくり粉／糸こんにゃく／ごま油／薄力粉／グラニュー糖／サラダ油	牛乳／わかめご飯の素／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／たまご／かに風味かまぼこ	ねぎ／玉葱／ほうれんそう／にんじん／いよかん／バナナ／ポッカ100レモン	牛乳 ◆バナナマフィン	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.6 g	
					牛乳 ウエハース	脂質 18.8 g 食塩相当量 1.7 g	
29 木	きびご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 名古屋チキン 野菜のり和え ゼリー	コーンフレーク／水稻穀粒(精白米)／きび(精白粒)／三温糖／薄力粉／★白ごま(いり)／ゼリー／ブチパン／サラダ油／グラニュー糖	牛乳／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／焼きのり／きな粉(大豆)	玉葱／ににく(りん茎)／ほうれんそう／きゅうり／にんじん	牛乳 ◆きな粉揚げパン	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.7 g	
					牛乳 コーンフレーク	脂質 14.9 g 食塩相当量 2.1 g	
30 金	カレーうどん チーズはんぺんフライ 白菜とツナのごま酢あえ 果物(みかん)	塩せんべい／うどん(ゆで)／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／三温糖／★白ごま(すり)／水稻穀粒(精白米)	牛乳／豚小間／チーズはんぺん／たまご／まぐろ缶詰(油漬フレークト)／油揚げ	にんじん／玉葱／だいこん／ねぎ／はくさい／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆麦茶 ◆いなり寿司	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.2 g	
					牛乳 塩せんべい	脂質 19.8 g 食塩相当量 2.0 g	
31 土	五目チャーハン わかめとなるとのスープ 野菜の和風マヨネーズ和え 果物(バナナ)	衛生ポーロ／水稻穀粒(精白米)／ごま油／★白ごま(すり)／食パン(6枚切り)	牛乳／豚ひき肉／かに風味かまぼこ／たまご／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／なると／サラダ竹輪／ピザ用チーズ／まぐろ缶詰(油漬フレーク)	にんじん／ねぎ／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	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.2 g	
					牛乳 ボーロ	脂質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g	

(★印はアレルギー除去対象食品です)

親子で食の体験を広げよう

行事食に親しむ

冬はお正月や節分などがあり、家族で行事食に親しむよい機会です。お節料理の黒豆には「まめ（まじめ・健康）に暮らせるように」という意味があるように、行事食には家族の幸せや健康などを願うものが少なくありません。その願いや意味を知ることで、食への関心はもちろん、家族を思いやる気持ちもはぐくまれます。



令和8年 1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			
5 月	わかめごはん すましる まつかせやき ほうれんそうひじきさらだ みかん	水稻穀粒(精白米)／てまり麸／パン粉(乾燥)／三温糖／★白ごま(ひり)／マッシュマロ／有塩バター／コーンフレーク	わかめご飯の素／かたくちいわし／煮干し／鶏若鶏肉ひき肉／たまご／牛乳／あおのり／干ひじき(アヒージョ)／金、乾／まぐろ缶詰(油漬フレークト)	ねぎ／玉葱／ほうれんそう／にんじん／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆ましゅまろおこし	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.2 g
6 火	ぎゅうにゅうばん みねすとろーねすーぶ まかろにぐらたん ぶろっこりーのさらだ りんご	ぎゅうにゅうばん／さつまいも／三温糖／マカロニ／とうもろこし缶詰(ホール)／薄力粉／有塩バター／サラダ油／じゃがいも	ベーコン／まぐろ缶詰(油漬フレークト)／牛乳／ビザ用チーズ／しらす干し(半乾燥品)	にんじん／玉葱／キャベツ／セロリー／トマト缶(ホール)／パセリ／プロッコリー／きゅうり／りょくとうもやし／りんご	ぎゅうにゅう ◆みそぼてと	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.4 g
7 水	いそどん とりのりからあげ こまつなのごままよあえ はなな	うどん(ゆで)／かたくなり粉／サラダ油／★白ごま(ひり)／水稻穀粒(精白米)	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)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／あおのり	にんじん／玉葱／こまつな／りょくとうもやし／バナナ／セリ／なずな／だいこん／かぶ	◆むぎちや ◆ななくさがゆ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.1 g
8 木	ごまごはん ちんげんさいのすーぶ たんとりーさーもん ぶろっこりーのさらだ せりー	水稻穀粒(精白米)／★白ごま(ひり)／とうもろこし缶詰(ホール)／三温糖／ごま油／ゼリー／薄力粉／有塩バター	しらさけ／ヨーグルト(全脂無糖)／ロースハム／牛乳／おから(新製法)／たまご／牛乳	生じたけ(菌床栽培、生)／ぶなしめじ／チングンソウイ／玉葱／にんにく(りん茎)／プロッコリー／きゅうり	ぎゅうにゅう ◆おかられーき	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.5 g
9 金	ふりかけごはん みそしる とりとだいこんのもの ほうれんそうのごまあえ おれんじ	水稻穀粒(精白米)／三温糖／★黒ごま(すり)／食パン(6枚切り)／有塩バター／黒みつ	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(煮物用)／牛乳／たまご／豆乳(無調製)／きな粉(大豆)	はくさい／干し椎茸／だいこん／ほうれんそう／にんじん／えのき／たけ／バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ◆とうにゅうふれんちー	エネルギー 583 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.4 g
10 土	まーほーどん わかめとたまごのすーぶ ちきんさらだ ばなな	水稻穀粒(精白米)／かたくり粉／ごま油／サラダ油／プレミックス粉(ホットケーキ用)／無塩バター／三温糖	木綿豆腐／豚ひき肉／玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／葉ねぎ／プロッコリー／バナナ	玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／葉ねぎ／プロッコリー／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ちーずむしばん	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.3 g
13 火	わふうすばばっていー きやべつスープ ぱてとさらだ ぶろっこりーそーてー ばなな	スパゲッティ／サラダ油／かたくり粉／じゃがいも／無塩バター／粉糖／薄力粉／米粉／グラニュー糖	鶏若鶏肉ひき肉／ベーコン／ロースハム／牛乳／塩昆布	玉葱／ぶなしめじ／えのき／とうもろこし缶詰(ホール)／三温糖／キャベツ／パセリ／きゅうり／にんじん／プロッコリー／バナナ	ぎゅうにゅう ◆しおさぶれ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.0 g
14 水	なっとうごはん みそしる にくどうふ やさいのごまあえ みかん	水稻穀粒(精白米)／しらたき／三温糖／★黒ごま(すり)／黒砂糖／薄力粉／プレミックス粉(ホットケーキ用)／サラダ油	糸引納豆 30g／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／焼き豆腐／豚小間／牛乳／たまご	だいこん／ねぎ／にんじん／ブロッコリー／豚ひき肉／豆腐／牛乳／たまご	ぎゅうにゅう ◆さーたーあんだぎー	エネルギー 583 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.8 g
15 木	ごはん みそしる とうふはんばーぐ きやべつさらだ おれんじ	水稻穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／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／メープルシロップ	かたくちいわし(煮干し)／木綿豆腐／牛乳／たまご／ブレスハム	アラックマッペ／もやし／玉葱／にんじん／干し椎茸／キャベツ／きゅうり／バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ◆めーぶるばーさんど	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.1 g
16 金	ひじきごはん すましる さわらのみそまよやき ほうれんそのおひたし りんご	水稻穀粒(精白米)／三温糖／薄力粉／無塩バター／グラニュー糖／ジャム	干ひじき(ステルス釜、乾)／油揚げ／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／さわら／かつお加工品(かつお節)／牛乳	にんじん／ねぎ／えのき／玉葱／ほうれんそう／りんご	ぎゅうにゅう ◆すこーん	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.4 g
17 土	すばばていーなぽりたん ぎゅうにゅう こーんさらだ ばなな	スパゲッティ／とうもろこし缶詰(ホール)／サンドイッチ用食パン	ベーコン／牛乳／まぐろ缶詰(油漬フレークト)／スライスチーズ／焼きのり	にんじん／玉葱／青ピーマン／キャベツ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆のりちーずさんど	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.8 g
19 月	たんめん ぶたひきのもちごめむし やさいとつなのなむる みかん	中華めん(ゆで)／とうもろこし缶詰(ホール)／ごま油／かたくり粉／もち米／★白ごま(すり)／グラニュー糖／薄力粉／無塩バター	豚小間／豚ひき肉／おから(新製法)／まぐろ缶詰(油漬フレークト)／牛乳／たまご	キャベツ／にんじん／アラックマッペ／玉葱／干し椎茸／ショウガ／こまつな／はくさい／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆まどれーぬ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 1.5 g
20 火	かやくごはん みそしる ぶたにくのかりんあげ ほうれんそうごままよあえ せりー	水稻穀粒(精白米)／糸こんにゃく／三温糖／かたくり粉／★白ごま(ひり)／サラダ油／ゼリー／さつまいも／有塩バター	油揚げ／きざみのり／絹ごし豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚モモ(脂肪なし)／しらす干し(半乾燥品)／牛乳／クリーム(乳脂肪)／たまご	ごぼう／にんじん／ねぎ／しうが／ほうれんそう／りょくとうもやし	ぎゅうにゅう ◆スイートポテト	エネルギー 587 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.2 g
21 水	べーぐる やさいすーぶ ちきんこーんふれーくやき ぶろっこりーのさらだ ばなな	ベーグル／コーンフレーク／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(ひり)	ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／パルメザンチーズ／かに風味かまぼこ／しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(かつお節)	キャベツ／にんじん／玉葱／プロッコリー／きゅうり／りょくとうもやし／バナナ	◆むぎちや ◆しらすおかかおにぎり	エネルギー 583 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.4 g
22 木	ごこまいごはん みそしる ぶりのばたーしょうゆやき きりぼしだいこんのもの みかん	水稻穀粒(精白米)／五穀米の素／薄力粉／有塩バター／三温糖／グラニュー糖／ハイ皮	かたくちいわし(煮干し)／ぶり／さつま揚げ／油揚げ／牛乳	キャベツ／アラックマッペ／もやし／にんじん／切干したいこん／温州蜜柑(普通、生)／りんご	ぎゅうにゅう ◆あっぷるばい	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.0 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

令和8年 1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			
23 金	ふりかけごはん はくさいのすーぶ ふーちゃんぶるーうめどれっしんぐさらだりんご	水稻穀粒(精白米)／焼きふ／車ふ)／三温糖／お加工品(かつお節)／まぐろ缶詰(油漬フレークト)／牛乳／ホイップクリーム(植物性脂肪)	たまご／豚小間／かつお／豚小間／三温糖／★白ごま(ひり)／サンドイッチ用食パン／グラニュー糖	はくさい／えのき／にんじん／温州蜜柑缶詰(果肉)	ぎゅうにゅう ◆みかんさんど	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.2 g
24 土	ちゅううかどん きやべつスープ やさいのなむるばなな	水稻穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉／★白ごま(ひり)／強力粉(1等)／三温糖／オリーブ油	豚小間／むき海老／牛乳／豚ひき肉／切れてるチーズ	はくさい／にんじん／キヤベツ／玉葱／ほうれんそう／アラクマツ／もやし／バナナ	ぎゅうにゅう ◆かるつおーね	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.3 g
26 月	もちむぎごはん きのこのこのかきたまじるぶるこぎはるさめさらだほんかん	水稻穀粒(精白米)／おおむぎ(米粒麦)／かたくり粉／三温糖／★白ごま(ひり)／ロースハム／牛乳／ウインナー	たまご／かたくちいわし／豚小間／ロースハム／牛乳／ウインナー	生じたけ(菌床栽培、生)／ぶなしめじ／えのき／にんじん／葉ねぎ／玉葱／にら／きゅうり／にんじん／ほんかん	ぎゅうにゅう ◆あめりかんどくく	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 1.6 g
27 火	つなびらふ じゅりえんぬーぶ みるぶいーゆかついたりあんさらだりんご	水稻穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホール)／じやがいも／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／三温糖／グラニュー糖	まぐろ缶詰(油漬フレークト)／ベーコン／豚ロース／じやがいも／薄力粉／パン粉(乾燥)／ロースハム／切れてるチーズ／ホイップクリーム(乳脂肪)	玉葱／パセリ／だいこん／にんじん／セロリ／ロースハム／きゅうり／りんご／しらぬひ(砂じょう、生)	◆むぎちや ◆でづくりけーき	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 1.9 g
28 水	わかめごはん すましる にくだんごのみそにいとこんにやくのなむるいよかん	水稻穀粒(精白米)／★白ごま(ひり)／パン粉(乾燥)／とうもろこし缶詰(ホール)／三温糖／かたくり粉／糸こんにゃく／ごま油／薄力粉／豚ひき肉／マヨネーズ／グラニュー糖／サラダ油	わかめご飯の素／絹ごし豆腐／かたくちいわし／豚ひき肉／マヨネーズ／糸こんにゃく／ごま油／薄力粉／豚ひき肉／マヨネーズ／グラニュー糖／サラダ油	ねぎ／玉葱／ほうれんそう／にんじん／いよかん／バナナ／ボッカ100レモン	ぎゅうにゅう ◆ばななまふいん	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.2 g
29 木	きびごはん みそしる なごやちきん やさいのりあえぜりー	水稻穀粒(精白米)／きび／米粒麦／★白ごま(ひり)／ゼリー／チバパン／サラダ油／グラニュー糖／大豆	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし／豚ひき肉／マヨネーズ／グラニュー糖／サラダ油	玉葱／にんにく(りん茎)／ほうれんそう／きゅうり／にんじん	ぎゅうにゅう ◆きなこあげばん	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.2 g
30 金	かれーうどん ちーずはんぺんふらい はくさいとつなのまあえみかん	うどん(ゆで)／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／三温糖／★白ごま(ひり)／水槽穀粒(精白米)	豚小間／チーズはんぺん／たまご／まぐろ缶詰(油漬フレークト)／油揚げ	にんじん／玉葱／だいこん／ねぎ／はくさい／温州蜜柑(普通、生)	◆むぎちや ◆いなりし	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.3 g
31 土	こもくちやーはん わかめとなるとのすーぶ やさわふうまよねーずばなな	水稻穀粒(精白米)／ごま油／★白ごま(ひり)／食パン(6枚切り)／豚ひき肉／牛乳／牛乳／牛乳／牛乳	豚ひき肉／かに風味かまぼこ／たまご／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／なると／サラダ竹輪／牛乳／牛乳／ビザ用チーズ／まぐろ缶詰(油漬フレークト)／玉葱	にんじん／ねぎ／キャベツ／きゅうり／牛乳／玉葱	ぎゅうにゅう ◆とまとびざとーすと	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.1 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

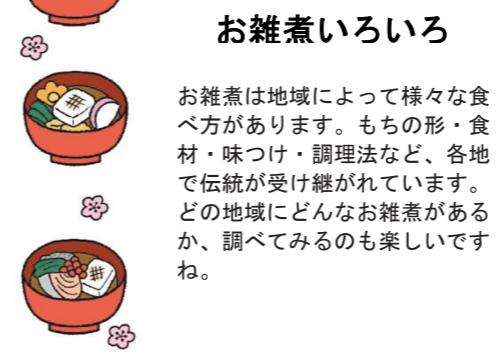
月平均栄養価 エネルギー 586 kcal タンパク質 22.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.0 g

今月の地場農産物：卵・長ネギ・人参・白菜・キャベツ・大根・さつま芋

今月の食育活動：
7日 まゆだまづくり
20日 スイートポテトづくり(うぐいす組)
23日 五味比べ(つばめ組)
26日 三色食品群の話(うぐいす組)

給食だより

お雑煮いろいろ



お雑煮は地域