

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（スティック金、乾）／まぐろ缶詰（油漬フレーイト）	ねぎ／玉葱／ほうれん草／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
					牛乳 ビスケット		脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.9 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／じゃがいも	牛乳／ベーコン／まぐろ缶詰（油漬フレーイト）／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
					牛乳 ウエハース		脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.0 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）／かたくちいわし／サラダ油／★白ごま（いり）／水稲穀粒（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	◆麦茶 ◆七草粥		エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.1 g
					牛乳 コーンフレーク		脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.7 g
8 ／ 木	胡麻ご飯 青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／水稲穀粒（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）／しろさけ／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／チンゲンツァイ／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
					牛乳 ◆マカロニきな粉		脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.4 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／水稲穀粒（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／ほうれん草／にんじん／えのきたけ／パレンシアオレンジ	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
					牛乳 塩せんべい		脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.2 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／水稲穀粒（精白米）／かたくちいわし／ごま油／サラダ油／プレミックス粉（ホック用）／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）／鶏若鶏肉さき身／切れてるチーズ／パルメザンチーズ	玉葱／にんじん／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
					牛乳 ボーロ		脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.2 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／スパゲッティー／サラダ油／かたくちいわし／じゃがいも／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／ほうれん草／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
					牛乳 スティックパン		脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.8 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／水稲穀粒（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（ホック用）／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／ブロッコリー／もやし／ほうれん草／温州蜜柑（普通、生）	牛乳 ◆サターアングデー		エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.4 g
					牛乳 コーンフレーク		脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.7 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／水稲穀粒（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／メーブルシロップ	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	ブロッコリー／もやし／玉葱／にんじん／干し椎茸／キャベツ／きゅうり／パレンシアオレンジ	牛乳 ◆メーブルバターサンド		エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.5 g
					牛乳 ウエハース		脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.1 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／水稲穀粒（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（スティック金、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／ほうれん草／りんご	牛乳 ◆スコーン		エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.1 g
					牛乳 塩せんべい		脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.4 g
17 ／ 土	スパゲッティーナボリタン 牛乳 コーンサラダ 果物（バナナ）	衛生ボーロ／スパゲッティー／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（油漬フレーイト）／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／青ピーマン／キャベツ／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
					りんごジュース ボーロ		脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.4 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／かたくちいわし／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（油漬フレーイト）／たまご	キャベツ／にんじん／ブロッコリー／もやし／チンゲンツァイ／玉葱／干し椎茸／しょうが／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
					牛乳 塩せんべい		脂 質 21.9 g 食塩相当量 1.4 g
20 ／ 火	かやくご飯 味噌汁（豆腐・わかめ） 豚肉のかりんあげ ほうれん草のごまマヨあえ ゼリー	コーンフレーク／水稲穀粒（精白米）／糸こんにゃく／三温糖／かたくちいわし／★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／しょうが／ほうれん草／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
					牛乳 コーンフレーク		脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.1 g
21 ／ 水	ベーグル 野菜スープ チキンコーンフレーク焼き かかろ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）／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／ブロッコリー／きゅうり／りょくとうもやし／バナナ	◆麦茶 ◆しらすおかおにぎり		エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.4 g
					牛乳 ビスケット		脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.4 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／水稲穀粒（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／ブロッコリー／もやし／にんじん／切干しだいこん／温州蜜柑（普通、生）／りんご	牛乳 ◆アップルパイ		エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.5 g
					牛乳 ◆マカロニきな粉		脂 質 18.8 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		エネルギー 526 kcal 脂 質 18.6 g		タンパク質 20.2 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 フーチャンブルー 梅ドレッシングサラダ 果物（りんご）	ウエハース／水稲穀粒（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（油漬フレーイト）／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／ブロッコリー／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）	衛生ボーロ／水稲穀粒（精白米）／ごま油／かたくちいわし／★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／ブロッコリー／もやし／バナナ	牛乳 ◆カルツォーネ		エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.2 g
				牛乳 ボーロ		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）	水稲穀粒（精白米）／おもち（米粒麦）／かたくちいわし（煮干し）／豚小間／ロースハム／ウィンナー	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／にんにく（りん茎）／玉葱／にら／きゅうり／にんじん／ぼんかん	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／水稲穀粒（精白米）／とうもろこし缶詰（ホール）／じゃがいも／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（油漬フレーイト）／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／しらぬい（砂じょう、生）	◆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／水稲穀粒（精白米）／★白ごま（いり）／パン粉（乾燥）／とうもろこし缶詰（ホール）／三温糖／かたくちいわし／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andえ ゼリー	コーンフレーク／水稲穀粒（精白米）／きび（精白粒）／三温糖／薄力粉／★白ごま（いり）／ゼリー／プチパン／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／にんにく（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）／水稲穀粒（精白米）	牛乳／豚小間／チーズ／はんぺん／たまご／まぐろ缶詰（油漬フレーイト）／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）	◆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 わかめとなとのスープ 野菜の和風マヨネーズ和え 果物（バナナ）	衛生ボーロ／水稲穀粒（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／ビザ用チーズ／まぐろ缶詰（油漬フレーイト）	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 ◆トマトビザトースト		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)			月 平 均 栄 養 価	エネルギー 526 kcal 脂 質 18.6 g	タンパク質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g		



給食だより

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

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、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	体の調子を整えるもの			
5 ／ 月	わかめごはん すましじる まつかぜやき ほうれんそうひじきさらだ みかん	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	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(ｽﾃﾚﾙｿｰﾙ)／きくらげ(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	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 ◆ましゅまるおこし		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 みねすーろーねすーぷ まからにぐらたん 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(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／牛乳／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	ぎゅうにゅう ◆みそぼてと		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	いそうどん とりのりからあげ こまつなのごままよあえ ばなな	うどん(ゆで)／かたくち粉／サラダ油／★白ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)	豚小間／油揚げ／湯通り塩蔵わかめ(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	◆むぎぢゃ ◆ななくさがゆ		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ぷ たんどりーさーもん ぶろっこりーのさらだ ぜりー	水稲穀粒(精白米)／★白ごま(いり)／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	しろさけ／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	生しいたけ(菌床栽培、生)／ぶなしめじ／チンゲンツァイ／玉葱／にんにく(りん茎)／ブロッコリー／きゅうり	ぎゅうにゅう ◆おからけーき		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	水稲穀粒(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	湯通り塩蔵わかめ(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／パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ◆とうにゅうふれんちとー		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	まーぼーどん わかめとたまごのすーぷ ちきんさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／かたくち粉／ごま油／サラダ油／プレミックス粉(ﾎｯﾁｹｰｷ用)／無塩バター／三温糖	木綿豆腐／豚ひき肉／たまご／湯通り塩蔵わかめ(塩抜き)／鶏若鶏肉ささ身／牛乳／切れてるチーズ／パルメザンチーズ	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	ぎゅうにゅう ◆ちーずむしばん		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	わふうすばげっていきやべつスープ ぼてとさらだ ぶろっこりーそてー ばなな	スパゲッティ／サラダ油／かたくち粉／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	ぎゅうにゅう ◆しおさぶれ		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	水稲穀粒(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(ﾎｯﾁｹｰｷ用)／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／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾞ もやし／玉葱／にんじん／干し椎茸／ほうれんそう／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆さーたーあんだぎー		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 とうふはんぱーぐ きやべつさらだ おれんじ	水稲穀粒(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)／豚ひき肉／木綿豆腐／牛乳／たまご／プレスハム	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾞ もやし／玉葱／にんじん／干し椎茸／キャベツ／きゅうり／パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ◆めーぶるばたーさんど		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 すましじる さわらのみそまよやき ほうれんそのおひたし りんご	水稲穀粒(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(ｽﾃﾚﾙｿｰﾙ)／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／えのきたけ／玉葱／ほうれんそう／りんご	ぎゅうにゅう ◆すこーん		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	すばげていーなぼりたん 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(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／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		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／かたくち粉／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(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／牛乳／たまご	キャベツ／にんじん／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾞ もやし／チンゲンツァイ／玉葱／干し椎茸／しょうが／こまつな／はくさい／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆まだれーぬ		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 ぜりー	水稲穀粒(精白米)／糸こんにゃく／三温糖／かたくち粉／★白ごま(いり)／サラダ油／ゼリー／さつまいも／有塩バター	油揚げ／きさみのり／絹ごし豆腐／湯通り塩蔵わかめ(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)／牛乳／クリーム(乳脂肪)／たまご	ごぼう／にんじん／ねぎ／しょうが／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		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 やさいすーぷ 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／水稲穀粒(精白米)／★白ごま(いり)	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／ブロッコリー／きゅうり／りょくとうもやし／バナナ	◆むぎぢゃ ◆しらすおかおにぎり		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	ごこくまいごはん 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	水稲穀粒(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／パイ皮	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／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾞ もやし／にんじん／切干しだいこん／温州蜜柑(普通、生)／りんご	ぎゅうにゅう ◆あつぶるばい		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)			月 平 均 栄 養 価		エネルギー 586 kcal 脂 質 20.6 g		タンパク質 22.8 g 食塩相当量 2.0 g

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	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	
23 ／ 金	ふりかけごはん はくさいのすーぷ ふーちゃんぶるー うめどれっしんぐさらだ りんご	水稲穀粒(精白米)／焼 きふ(車ふ)／三温糖 ／サラダ油／★白ごま (いり)／サンドイツ チ用食パン／グラ ニュー糖	たまご／豚小間／かつ お加工品(かつお節)／ まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲ ﾄ)／牛乳／ﾎｲｯﾌﾟ ｸﾘｰﾑ (植物性脂肪)	はくさい／えのきたけ／ にんじん／にら／ﾌﾞﾗｯｸ ﾏｯﾍﾞ 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)	ぎゅうにゅう ◆みかんさんど		Iﾎﾟｰｼﾞ - 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	ちゅうかどん きやべつスープ やさいのなむる ばなな	水稲穀粒(精白米)／ご ま油／かたくり粉／★ 白ごま(すり)／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／ キャベツ／玉葱／ほう れんそう／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾞ もやし／バナナ	ぎゅうにゅう ◆かるつおーね		Iﾎﾟｰｼﾞ - 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 きのこのかきたまじる ぶるこぎ はるさめさらだ ぼんかん	水稲穀粒(精白米)／お もち(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)／プレミッ クス粉(ﾎｯﾁｹｰｷ用)／サ ラダ油	たまご／かたくちいわ し(煮干し)／豚小間／ ロースハム／牛乳／ ウィンナー	生しいたけ(菌床栽培、 生)／ぶなしめじ／えの きたけ／葉ねぎ／にんに く(りん茎)／玉葱／にら ／きゅうり／にんじん／ ぼんかん	ぎゅうにゅう ◆あめりかんどっく		Iﾎﾟｰｼﾞ - 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 じゅりえんぬすーぷ みるふいーゆかつ いたりあんさらだ りんご	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(ﾎｰﾙ) ／じゃがいも／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(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲ ﾄ)／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／ﾎｲｯﾌﾟ 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 らぬい(砂じょう、生)	◆むぎぢゃ ◆てづくりけーき		Iﾎﾟｰｼﾞ - 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	わかめとごまのごはん すましじる にくだんごのみそに いとこんにやくのなむる いよかん	水稲穀粒(精白米)／★白 ごま(いり)／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 ／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(煮干し)／豚ひき肉 ／たまご／かに風味か まぼこ／牛乳	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	ぎゅうにゅう ◆ばななまふいん		Iﾎﾟｰｼﾞ - 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 やさいののりあえ ぜりー	水稲穀粒(精白米)／きび (精白粒)／三温糖／薄 力粉／★白ごま(いり) ／ゼリー／ﾌﾁﾊﾞﾝ／サ ラダ油／グラニュー糖	湯通り塩蔵わかめ(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／牛乳／きな粉(大 豆)	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		Iﾎﾟｰｼﾞ - 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 はくさいとつなごまあえ 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(すり)／水稲穀粒 (精白米)	豚小間／チーズはん ぺん／たまご／まぐろ 缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／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)	◆むぎぢゃ ◆いなりずし		Iﾎﾟｰｼﾞ - 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	ごもくちやーはん わかめとなるとのすーぷ やさいわふうまよねーず ばなな	水稲穀粒(精白米)／ご ま油／★白ごま(す り)／食パン(6枚切 り)	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／ピザ用チーズ ／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	にんじん／ねぎ／キャ ベツ／きゅうり／パ ナ／ﾄﾏﾄ缶詰(ﾀｲ ｽ)／玉葱	ぎゅうにゅう ◆とまとびざとーすと		Iﾎﾟｰｼﾞ - 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 脂 質 20.6 g		たんぱく質 22.8 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)



お雑煮いろいろ

お雑煮は地域によって様々な食べ方があります。もちの形・食材・味つけ・調理法など、各地で伝統が受け継がれています。どの地域にどんなお雑煮があるか、調べてみるのも楽しいですね。



旬の食材

れんこん

複数の穴があり、向こう側が見通せることから「将来の見通しがよい」縁起物として、正月料理にも使われています。変色しやすいので、酢水に浸けてから調理しましょう。

