

令和8年		2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			
2月	白パン ポトフ チキンカツ ／ キャベツのマヨ和え ゼリー	ビスケット／白パン／ じゃがいも／薄力粉／パ ン粉／サラダ油／とうも ろこし缶詰(ホ-ル)／白ご ま(すり)／ゼリー／き び(精白粒)／三温糖	牛乳／ウィンナー／鶏 若鶏肉胸(皮付き)／た まご／かに風味かまぼ こ／きな粉(大豆)	にんじん／玉葱／セロ リー／キャベツ／きゅ うり	◆麦茶 ◆きび団子		エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.3 g
					牛乳 ビスケット	脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.3 g	
3月	スパゲティーナポリタン 白菜のミルクスープ ハンバーグ ／ ブロッコリーソテー 人参のグラッセ 果物(梅)	ウエハース／スパゲッ ティ／とうもろこし缶 詰(ホ-ル)／有塩バター ／パン粉／サラダ油／ 三温糖／水稲穀粒(精 白米)	牛乳／ベーコン／豚ひ き肉／たまご／スライ スチーズ／焼きのり／ かに風味かまぼこ／ま ぐろ缶詰	にんじん／玉葱／青 ピーマン／はくさい／ ぶなしめじ／ブロッコ リー／いちご／きゅう り	◆麦茶 ◆のり巻き		エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.0 g
					牛乳 ウエハース	脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.1 g	
4月	ふりかけご飯 味噌汁(豆腐・葱) ／ 筑前煮 ／ きゅうりのしらすあえ 果物(ぼんかん)	スティックパン／水稲 穀粒(精白米)／糸こん にやく／サラダ油／三 温糖／オートミール／ 薄力粉／無塩バター	牛乳／絹ごし豆腐／湯 越し塩蔵わかめ／煮干 し／鶏若鶏肉モモ／し らす干し／たまご	ねぎ／にんじん／たけ のこ／れんこん／生し いたけ／キャベツ／ きゅうり／ぼんかん	◆オートミールクッキー		エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.3 g
					牛乳 スティックパン	脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.0 g	
5月	ひじきご飯 味噌汁(さつま芋・玉葱) ／ ブリの塩焼き ／ ほうれん草と人参のお浸し 果物(しらぬい)	コーンフレーク／水稲 穀粒(精白米)／三温糖 ／さつま芋も／薄力粉 ／サラダ油／とうもろ こし缶詰(ホ-ル)	牛乳／干ひじき／油揚 げ／湯通し塩蔵わかめ ／煮干し／ぶり／かつ お節／豚ひき肉／切れ てるチーズ	にんじん／玉葱／ほう れんそう／しらぬい (炒じょう、生)／青 ピーマン	◆ピザまん		エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.5 g
					牛乳 コーンフレーク	脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.8 g	
6月	ご飯 青梗菜のかきたまスープ ／ 麻婆春雨 ／ 中華風サラダ 果物(バナナ)	塩せんべい／水稲穀粒 (精白米)／普通はるさ め)／ごま油／三温糖/ かたくり粉／白ごま(い り)／サンドイッチ用食 パン	牛乳／絹ごし豆腐／た まご／豚ひき肉／かに 風味かまぼこ／きざみ のり／ちりめんじゃこ	ぶなしめじ／チンゲン ツアイ／玉葱／にんじ ん／にら／しょうが/ キャベツ／きゅうり/ バナナ／ねぎ	◆じゃこトースト		エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.7 g
					牛乳 塩せんべい	脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g	
7月	豚丼 もやしと若布のスープ ツナサラダ ／ 果物(バナナ)	クラッカー／水稲穀粒 (精白米)／三温糖／白ご ま(すり)／とうもろこ し缶詰(ホ-ル)／ごま油 ／ブレミックス粉／無塩バ ター	牛乳／豚小間／湯通し 塩蔵わかめ／まぐろ缶 詰／切れてるチーズ/ バルメザンチーズ／た まご	玉葱／ブロッコリー もやし ／チンゲンツアイ/ キャベツ／きゅうり/ バナナ	◆チーズ蒸しパン		エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.8 g
					牛乳 クラッカー	脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.3 g	
9月	ナン 卵とコーンのスープ ／ キーマカレー ／ いかサラダ ゼリー	ビスケット／ナン／とう もろこし缶詰(ホ-ル) (ホ- ル)／かたくり粉／三温糖 ／サラダ油／ごま油／ゼ リー／じゃがいも／薄力 粉	牛乳／たまご／豚ひき 肉／いかくん製	玉葱／にんじん／青 ピーマン／にんにく (りん茎)／しょうが/ きゅうり／セロリー	◆みそポテト		エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.3 g
					牛乳 ビスケット	脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.1 g	
10月	もやしそば 春巻き ／ ほうれん草のひじきサラダ 果物(バナナ)	ウエハース／中華めん (ゆで)／かたくり粉／春 巻きの皮／三温糖／ごま 油／サラダ油／白ごま (すり)／水稲穀粒(精 白米)	牛乳／豚小間／豚ひき 肉／干ひじき(ｽﾏｲｽ 釜、乾)／まぐろ缶詰 (油漬ﾌﾗｲﾀﾞｲ)	ブロッコリー もやし／に んじん／チンゲンツア イ／生しいたけ／たけ のこ(ゆで)／キャベツ ／ほうれんそう／バナ ナ	◆麦茶 ◆五平餅		エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.5 g
					牛乳 ウエハース	脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.0 g	
12月	わかめごはん 味噌汁(豆腐・玉葱) ／ カジキマグロのから揚げ ／ さつま芋サラダ 果物(いよかん)	マカロニ／三温糖／水稲 穀粒(精白米)／かたく り粉／サラダ油／さつま いも／とうもろこし缶詰 (ホ-ル)／グラニュー糖 ／薄力粉／無塩バター	牛乳／きな粉(大豆) ／わかめご飯の素／絹 ごし豆腐／煮干し／め かじき／ロースハム/ たまご	玉葱／きゅうり／にん じん／いよかん	◆マドレーヌ		エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.8 g
					牛乳 ◆マカロニきな粉	脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.6 g	
13月	ドリア風ライス 白菜ときこのスープ ／ ウィンナーソテー ／ ささみと野菜のサラダ 果物(梅)	塩せんべい／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／白 ごま(すり)／三温糖/ パイ皮／グラニュー糖/ ジャム	牛乳／むき海老／たま ご／ウィンナー／鶏若 鶏肉ささ身	にんじん／玉葱／パセ リ／はくさい／えのき たけ／ぶなしめじ/ きゅうり／キャベツ/ いちご	◆バルミエ		エネルギー 519 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 1.9 g	
14月	麻婆丼 卵となるとのスープ ／ 大根サラダ 果物(バナナ)	ソーダクラッカー／水 稲穀粒(精白米)／かた くり粉／ごま油／白ご ま(すり)／食パン	牛乳／木綿豆腐／豚ひ き肉／たまご／なると ／まぐろ缶詰／ロース ハム／ピザ用チーズ	玉葱／にんじん／にら ／にんにく(りん茎)／ チンゲンツアイ／ねぎ ／だいこん／きゅうり ／バナナ／青ピーマン	◆ピザトースト		エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.6 g
					牛乳 クラッカー	脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.1 g	
16月	かやくご飯 味噌汁(大根・玉葱) ／ きせい豆腐 ／ 野菜の磯和え 果物(バナナ)	ハードビスケット／水 稲穀粒(精白米)／糸こ んにやく／三温糖／ブ チパン／サラダ油／グ ラニュー糖	牛乳／油揚げ／煮干し ／木綿豆腐／豚ひき肉 ／たまご／湯通し塩蔵 わかめ／ちりめんじゃ こ／焼きのり／きな粉 (大豆)	ごぼう／にんじん／だ いこん／玉葱／生しい たけ(菌床栽培、生)／ ほうれんそう／きゅう り／バナナ	◆きな粉揚げパン		エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.6 g
					牛乳 ビスケット	脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.1 g	
17月	ベーグル ミネストローネスープ ／ スコップコロッケ ／ かかたとブロッコリーサラダ 果物(しらぬい)	ウエハース／ベーグル ／三温糖／じゃがいも ／パン粉／サラダ油/ とうもろこし缶詰(ホ- ル)／薄力粉／黒砂糖	牛乳／ベーコン／豚ひ き肉／ピザ用チーズ/ かに風味かまぼこ／あ ずき(乾)	にんじん／玉葱／キャ ベツ／セロリー／パセ リ／トマト缶詰(ホ- ル)／ブロッコリー/ きゅうり／しらぬい	◆茶まんじゅう		エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.3 g
					牛乳 ウエハース	脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.1 g	
18月	ご飯 味噌汁(玉葱・もやし) ／ 名古屋チキン ／ 五色サラダ 果物(ぼんかん)	コーンフレーク／水稲 穀粒(精白米)／三温糖 ／薄力粉／白ごま(い り)／普通はるさめ (乾)／ごま油／有塩バ ター	牛乳／かたくちいわし (煮干し)／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／プレスハ ム／たまご／おから (新製法)／牛乳	ブロッコリー もやし／玉 葱／にんにく(りん茎) ／きゅうり／にんじん ／ぼんかん	◆おからケーキ		エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.8 g
					牛乳 コーンフレーク	脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.0 g	
19月	かきたまうどん 豆腐のまご揚げ ／ 野菜のナムル ／ ゼリー	スティックパン／うど ん／かたくり粉／サラ ダ油／白ごま(すり) ／ごま油／ゼリー／水 稲穀粒(精白米)／三温 糖	牛乳／豚小間／たまご ／煮干し／湯通し塩蔵 わかめ／絞り豆腐／鶏 若鶏肉ひき肉／むき海 老／ちりめんじゃこ/ 油揚げ	ねぎ／玉葱／生しいた け／にんじん／ほうれ んそう／ブロッコリー も やし	◆麦茶 ◆いなり寿司		エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.4 g
					牛乳 スティックパン	脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.6 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 523 kcal 脂 質 18.5 g	
						タンパク質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g	


令和8年		2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			
20 ／ 金	納豆ご飯 味噌汁(小松菜・わかめ) 鰯の和マヨ焼き 野菜の塩昆布あえ 果物(いよかん)	塩せんべい／水稲穀粒 (精白米)／ごま油／白 ごま(いり)／薄力粉 ／グラニュー糖／無塩 バター	牛乳／糸引納豆／挽き わり納豆／湯通し塩蔵 わかめ／煮干し／さわ ら／かに風味かまぼこ ／塩昆布／たまご	こまつな／ねぎ／玉葱 ／きゅうり／にんじん ／キャベツ／いよかん ／ポッカ100レモン	牛乳 ◆マフィン	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.8 g	
					牛乳 塩せんべい	脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.7 g	
21 ／ 土	煮込みうどん 牛乳 コーンサラダ 果物(バナナ)	クラッカー／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／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 523 kcal たんぱく質 19.9 g	
					りんごジュース クラッカー	脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.5 g	
24 ／ 火	タンメン ツナチーズ餃子 蒸し鶏の中華和え ゼリー	ビスケット／中華めん/ ごま油／ぎょうざの皮/ とうもろこし缶詰(ホ- ル)／三温糖／ゼリー／無塩 バター／粉糖／薄力粉/ 米粉／グラニュー糖	牛乳／豚小間／まぐろ 缶詰(油漬フレーク)/ 切れてるチーズ／鶏若 鶏肉ささ身／塩昆布	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/ きゅうり	牛乳 ◆塩サブレ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.1 g	
					牛乳 ビスケット	脂 質 19.6 g 食塩相当量 0.9 g	
25 ／ 水	キャラオブパン クリームシチュー 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ 果物(しらぬい)	ウエハース／キャラオブ パン／じゃがいも／サラ ダ油／薄力粉／有塩バタ ー／マーマレード／とう もろこし缶詰(ホ-ル)／三 温糖／水稲穀粒(精白米)	牛乳／豚小間／鶏若鶏 肉モモ(皮付き)／鶏若 鶏肉ひき肉／かに風味 かまぼこ／たまご	玉葱／にんじん／パセ リ／にんにく(りん茎) ／キャベツ／きゅうり ／しらぬい／ねぎ	◆麦茶 ◆チャーハン	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.3 g	
					牛乳 ウエハース	脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.8 g	
26 ／ 木	わかめと胡麻のごはん 味噌汁(白菜・油揚げ) 肉団子の甘辛煮 切干大根のサラダ 果物(バナナ)	マカロニ／三温糖／水稲 穀粒(精白米)／白ごま (いり)／パン粉(乾燥) ／かたくり粉／小町麴/ 有塩バター／グラニュー 糖	牛乳／きな粉(大豆) ／わかめご飯の素／油 揚げ／絹ごし豆腐／煮 干し／豚ひき肉／たま ご／かに風味かまぼこ	はくさい／にんじん/ 玉葱／しょうが／切干 しだいこん／きゅうり ／バナナ	◆お麴ラスク	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.7 g	
					牛乳 ◆マカロニきな粉	脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.9 g	
27 ／ 金	チキンライス 野菜スープ 白身魚のフライ ブロッコリーのサラダ 果物(いよかん)	塩せんべい／水稲穀粒 (精白米)／薄力粉／パ ン粉(乾燥)／サラダ油/ とうもろこし缶詰(ホ- ル)／三温糖／ごま油／グ ラニュー糖	牛乳／鶏小間／むきか れい／たまご／ロース ハム／生クリーム／加 糖練乳	にんじん／玉葱／グリ ンピース(冷凍)／キャ ベツ／ブロッコリー/ きゅうり／いよかん/ いちご	◆麦茶 ◆手作りケーキ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.7 g	
					牛乳 塩せんべい	脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.8 g	
28 ／ 土	親子丼 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)	ソーダクラッカー／水 稲穀粒(精白米)／三温 糖／ごま油／白ごま (すり)／食パン	牛乳／鶏小間／たまご ／きざみのり／湯通し 塩蔵わかめ／なると ／サラダ竹輪／ピザ用 チーズ／まぐろ缶詰	玉葱／ねぎ／キャベツ ／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 522 kcal たんぱく質 20.9 g	
					牛乳 クラッカー	脂 質 16.2 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 523 kcal 脂 質 18.5 g		
					タンパク質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g		



※今月の地場産物：卵・長葱・白菜・人参・大根・さつま芋


### 冬の胃腸炎に注意

冬はロタウイルス・ノロウイルスによる感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎)に  
かかりやすくなります。  
発熱・嘔吐・下痢などの症  
状が少しでもある場合は、  
医療機関を受診しましょう。



### こまめに換気しましょう

空気が乾燥する冬は、  
せきやくしゃみの飛沫  
により感染症に罹患し  
やすくなります。  
感染予防のため、室内  
にいたときはこまめに  
窓を開け、部屋の空気  
を入れ替えましょう。





令和8年		2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			
2 ／ 月	しろぼん ぼとふ ちきんかつ きやべつのまよあえ ぜりー	白パン／じゃがいも／ 薄力粉／パン粉／サラ ダ油／とうもろこし缶 詰(ホ-ル)／白ごま(す り)／ゼリー／きび (精白粒)／三温糖	ウィンナー／鶏若鶏肉 胸(皮付き)／たまご／ かに風味かまぼこ／き な粉(大豆)	にんじん／玉葱／セロ リー／キャベツ／きゅ うり	◆むぎちや ◆きびだんご		エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.5 g
	3 ／ 火	すばげていーなぼりたん はくさいのみるくすーぶ はんばーぐ ぶろっこりーそてー にんじんのぐらっせ いちご	スパゲッティ／とうも ろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／有 塩バター／パン粉／サ ラダ油／三温糖／水稲 穀粒(精白米)	ベーコン／牛乳／豚ひ き肉／たまご／スライ スチーズ／焼きのり／ かに風味かまぼこ／ま ぐろ缶詰	にんじん／玉葱／青 ピーマン／はくさい／ ぶなしめじ／ブロッコ リー／いちご／きゅう り	◆むぎちや ◆のりまき	
4 ／ 水	ふりかけごはん みそしる ちくぜんに きゅうりのしらすあえ ぼんかん	水稲穀粒(精白米)／糸 こんにやく／サラダ油 ／三温糖／オートミ ール／薄力粉／無塩バ ター	絹ごし豆腐／湯通し塩 蔵わかめ／煮干し／鶏 若鶏肉モモ／しらす干 し／牛乳／たまご	ねぎ／にんじん／たけ のこ(ゆで)／れんこん ／生しいたけ／キャベ ツ／きゅうり／ぼんか ん	ぎゅうにゅう ◆おーとみるくつきー		エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 2.3 g
	5 ／ 木	ひじきごはん みそしる ぶりのしおやき ほうれんそのおひたし しらぬい	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／さつまいも／薄 力粉／サラダ油／とう もろこし缶詰(ホ-ル)	干ひじき／油揚げ／湯 通し塩蔵わかめ／煮干 し／ぶり／かつお)／ 牛乳／豚ひき肉／切れ てるチーズ	にんじん／玉葱／ほう れんそう／しらぬひ／ 青ピーマン	ぎゅうにゅう ◆びざまん	
6 ／ 金	ごはん ちんげんさいのすーぶ まーぼーはるさめ ちゅうかううさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／普 通はるさめ(乾)／ごま 油／三温糖／かたくり 粉／白ごま(いり)／ サンドイッチ用食パン	絹ごし豆腐／たまご／ 豚ひき肉／かに風味か まぼこ／きさみのり／ 牛乳／ちりめんじゃこ ／バナナ／ねぎ	ぶなしめじ／チンゲン ツアイ／玉葱／にんじ ん／にら／しょうが／ キャベツ／きゅうり／ バナナ／ねぎ	ぎゅうにゅう ◆じゃことーすと		エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g
	7 ／ 土	ぶたどん もやしとわかめのすーぶ つなさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／白ごま(すり) ／とうもろこし缶詰 (ホ-ル)／ごま油／プレ ミックス粉／無塩バ ター	豚小間／湯通し塩蔵わ かめ／まぐろ缶詰／牛 乳／切れるチーズ／ バルメザンチーズ／た まご	玉葱／ﾌﾗｯｸﾏｯﾊﾞ もやし ／し／チンゲンツアイ／ キャベツ／きゅうり／ バナナ	ぎゅうにゅう ◆ちーずむしばん	
9 ／ 月	なん たまごとこーんすーぶ きーまかれー いかさらだ ぜりー	ﾅﾝ／とうもろこし缶詰 (ｸﾘｰﾑ)／とうもろこし 缶詰(ホ-ﾙ)／かたくり粉 ／三温糖／サラダ油／ごま 油／ゼリー／じゃがいも ／薄力粉	たまご／豚ひき肉／い か／くん製／牛乳	玉葱／にんじん／青 ピーマン／にんにく (りん茎)／しょうが／ きゅうり／セロリー	ぎゅうにゅう ◆みそぼてと		エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 2.4 g
	10 ／ 火	もやしそば はるまき ほうれんそうひじきさらだ ばなな	中華めん／かたくり粉 ／春巻きの皮／三温糖 ／ごま油／サラダ油／ 白ごま(すり)／水稲 穀粒(精白米)	豚小間／豚ひき肉／干 ひじき／まぐろ缶詰	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾊﾞ もやし／に んじん／チンゲンツア イ／生しいたけ／たけ のこ(ゆで)／キャベツ ／ほうれんそう／バナ ナ	◆むぎちや ◆ごへいもち	
12 ／ 木	わかめごはん みそしる かじきまぐろのからあげ さつまいもさらだ いよかん	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／三温糖／サラ ダ油／さつまいも／とう もろこし缶詰(ホ-ﾙ)／グラ ニュー糖／薄力粉／無塩 バター	わかめご飯の素／絹ご し豆腐／かたくちいわ し(煮干し)／めかひ ／ロースハム／牛乳／ たまご	玉葱／きゅうり／にん じん／いよかん	ぎゅうにゅう ◆まだれーぬ		エネルギー 593 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.1 g
	13 ／ 金	どりあふうらいす はくさいのすーぶ ういんなーそてー ささみとやさいのさらだ いちご	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／白ごま(すり)／ 三温糖／パイ皮／グラ ニュー糖／ジャム	むき海老／牛乳／たま ご／ウィンナー／鶏若 鶏肉ささ身	にんじん／玉葱／パセ リ／はくさい／えのき たけ／ぶなしめじ／ きゅうり／キャベツ／ いちご	ぎゅうにゅう ◆ばるみえ	
14 ／ 土	まーぼーどん たまごとなるとのすーぶ だいこんさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／ごま油／白 ごま(すり)／食パン	木綿豆腐／豚ひき肉／ たまご／なると／まぐ ろ缶詰／牛乳／ロース ハム／ピザ用チーズ	玉葱／にんじん／にら ／にんにく(りん茎)／ チンゲンツアイ／ねぎ ／だいこん／きゅうり ／バナナ／青ピーマン	ぎゅうにゅう ◆びざとーすと		エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.3 g
	16 ／ 月	かやくごはん みそしる ぎせいどうふ やさいのいそあえ ばなな	水稲穀粒(精白米)／糸 こんにやく／三温糖／ プチパン／サラダ油／ グラニュー糖	油揚げ／煮干し／木綿 豆腐／豚ひき肉／たま ご／湯通し塩蔵わかめ ／ちりめんじゃこ／焼 きのり／牛乳／きな粉 (大豆)	ごぼう／にんじん／だ いこん／玉葱／生しい たけ／ほうれんそう／ きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆きなこあげばん	
17 ／ 火	ペーぐる みねすとりーねすーぶ すこっぷころっけ ぶろっこりーのさらだ しらぬい	ペーグル／三温糖／ じゃがいも／パン粉 (乾燥)／サラダ油／と うもろこし缶詰(ホ-ﾙ) ／薄力粉／黒砂糖	ベーコン／豚ひき肉／ ピザ用チーズ／かに風 味かまぼこ／牛乳／あ ずき(乾)	にんじん／玉葱／キャ ベツ／セロリー／パセ リ／トマト缶詰(ホー ル)／ブロッコリー／ きゅうり／しらぬひ	ぎゅうにゅう ◆ちゃまんじゅう		エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.4 g
	18 ／ 水	ごはん みそしる なごやちきん ごしきさらだ ぼんかん	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／薄力粉／白ごま (いり)／普通はるさ め(乾)／ごま油／有塩 バター	かたくちいわし(煮干 し)／鶏若鶏肉モモ(皮 付き)／プレスハム／ たまご／牛乳／おから ／牛乳	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾊﾞ もやし／玉 葱／にんにく(りん茎) ／きゅうり／にんじん ／ぼんかん	ぎゅうにゅう ◆おからけーき	
19 ／ 木	かきたまうどん とうふのまさごあげ やさいのなむる ぜりー	うどん(ゆで)／かたく り粉／サラダ油／白ご ま(すり)／ごま油／ ゼリー／水稲穀粒(精 白米)／三温糖	豚小間／たまご／煮干 し／湯通し塩蔵わかめ ／絞り豆腐／鶏若鶏肉 ひき肉／むき海老／ち りめんじゃこ／油揚げ	ねぎ／玉葱／生しいた け／にんじん／ほうれ んそう／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾊﾞ も やし	◆むぎちや ◆いなりずし		エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.3 g 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 585 kcal 脂 質 19.9 g	
						タンパク質 22.6 g 食塩相当量 2.0 g	

令和8年		2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			
20 ／ 金	なっとうごはん みそしる さわらのまよやき やさいのこんぶあえ いよかん	水稲穀粒(精白米)／ご ま油／白ごま(いり) ／薄力粉／グラニュー 糖／無塩バター	糸引納豆／湯通し塩蔵 わかめ／煮干し／さわ ら／かに風味かまぼこ ／塩昆布／牛乳／たま ご	こまつな／ねぎ／玉葱 ／きゅうり／にんじん ／キャベツ／いよかん ／ポッカ100レモン	ぎゅうにゅう ◆まふいん		エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.0 g
	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／ 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		エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.8 g
24 ／ 火	たんめん つなちーずぎょうざ むしどりのちゅうかあえ ぜりー	中華めん／ごま油／ぎ ょうざの皮／とうもろこ し缶詰(ホ-ル)／三温糖／ゼ リー／無塩バター／粉糖 ／薄力粉／米粉／グラ ニュー糖	豚小間／まぐろ缶詰／ 切れるチーズ／鶏若 鶏肉ささ身／牛乳／塩 昆布	キャベツ／にんじん／ ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾊﾞ もやし／チ ンゲンツアイ／玉葱／ きゅうり	ぎゅうにゅう ◆しおさぶれ		エネルギー 587 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 0.9 g
	きやろぶばん くりーむしちゅー とりにくのまーまれーどや ふれんちさらだ しらぬい	キャロブパン／じゃがい も／サラダ油／薄力粉／ 有塩バター／マーマレ ード／とうもろこし缶詰 (ホ-ル)／三温糖／水稲穀 粒(精白米)	豚小間／牛乳／鶏若鶏 肉モモ(皮付き)／鶏若 鶏肉ひき肉／かに風味 かまぼこ／たまご	玉葱／にんじん／パセ リ／にんにく(りん茎) ／キャベツ／きゅうり ／しらぬひ／ねぎ	◆むぎちゃ ◆ちゃーはん		エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g
26 ／ 木	わかめとごまのごはん みそしる にくだんごのあまからに きりぼしだいこんのさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／白 ごま(いり)／パン粉 (乾燥)／三温糖／かた くり粉／小町麴／有塩 バター／グラニュー糖	わかめご飯の素／油揚 げ／絹ごし豆腐／かた くちいわし(煮干し)／ 豚ひき肉／牛乳／たま ご／かに風味かまぼこ	はくさい／にんじん／ 玉葱／しょうが／切干 しだいこん／きゅうり ／バナナ	ぎゅうにゅう ◆おふらすく		エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.2 g
	ちきんらいす やさいすーぶ しろみぎかなのふらい ぶろっこりーのさらだ いよかん	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／パン粉／サラダ 油／とうもろこし缶詰 (ホ-ル)／三温糖／ごま 油／グラニュー糖	鶏小間／むきかいかい ／たまご／ロースハム ／生クリーム／加糖練乳	にんじん／玉葱／グリ ンピース／キャベツ／ ブロッコリー／きゅう り／いよかん／いちご	◆むぎちゃ ◆てづくりけーき		エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.9 g
28 ／ 土	おやこどん わかめとなるとのすーぶ やさいわふうまよね-ず ばなな	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／ごま油／白ごま (すり)／食パン	鶏小間／たまご／きざ みのり／湯通し塩蔵わ かめ／なると／サラダ 竹輪／牛乳／ピザ用 チーズ／まぐろ缶詰	玉葱／ねぎ／キャベツ ／きゅうり／バナナ／ トマト缶詰(ダイス)	ぎゅうにゅう ◆とまとびざとーすと		エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.4 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 585 kcal 脂 質 19.9 g	



※今月の地場産物：卵・長葱・白菜・人参・大根・さつまい芋

※今月の食育活動予定：2日 三食食品群(うぐいす組)  
10日 五平餅づくり(うぐいす組)  
12日 箸指導(つばめ組)

### 節分に福茶を飲もう

節分の大豆・塩昆布・梅干しにお湯やお茶を注いだものは「福茶」と呼ばれ、無病息災を願う意味が込められています。豆を食べられない子どもも、福茶で豆の風味を味わえるといいですね。

### 食品の事故に注意

#### 節分の豆による誤嚥

食べものが食道を通らず、気管に入ってしまうことを誤嚥といいます。節分の豆は窒息や誤嚥のリスクがあるので、5歳以下の子どもには食べさせないようにしてください。