

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
月	献立名	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 ボトフ 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／じやがいも／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／キャベツ(精白粒)／三温糖	牛乳／ウインナー／鶏若鶏肉(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／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
3 火	スペゲティーナボリタン 白菜のミルクスープ ハンバーグ フロッコリーソテー 人参のグラッセ 果物(苺)	ウエハース／スペゲティ／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／水稻穀粒(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／青ビーマン／はくさい／ぶなしめじ／プロコリ／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
4 水	ぶりかけご飯 味噌汁(豆腐・葱) 筑前煮 きゅうりのしらすあえ 果物(ぽんかん)	ステイックパン／水稻穀粒(精白米)／糸こんにゃく／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／湯通し塩蔵かまぼこ／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／ぽんかん	◆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
5 木	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／水稻穀粒(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)	牛乳／絹ごし豆腐／湯通し塩蔵かまぼこ／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／(砂じょう／生)／青ビーマン	◆ピザまん	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.5 g
6 金	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／水稻穀粒(精白米)／普通はるさめ／ごま油／三温糖／かたり粉／白ごま(すり)／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／ちりめんじやこ／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	◆じゃこトースト	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.7 g
7 土	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／水稻穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(すり)／とうもろこし缶詰(ホル)／ごま油／パルミックス粉／無塩バター	牛乳／豚小間／湯通し塩蔵かまぼこ／まぐろ缶詰／切れてるチーズ／パルメザンチーズ／たまご	玉葱／ブラックマッペ／もやし／チーズ蒸しパン	◆チーズ蒸しパン	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.8 g
8 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)／ごま油／かたり粉／三温糖／サラダ油／ごま油／ゼリー／じやがいも／薄力粉	牛乳／たまご／豚ひき肉／いかくん製	玉葱／にんじん／青ビーマン／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
9 火	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)／かたり粉／春巻きの皮／三温糖／ごま油／サラダ油／ごま油／ゼリー／じやがいも／薄力粉	牛乳／豚小間／豚ひき肉／干ひじき(スリスリ釜、乾)／まぐろ缶詰(油漬フレーケ)	牛乳／ブラックマッペ／もやし／にんじん／チングンツアイ／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
10 木	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／水稻穀粒(精白米)／かたり粉／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
11 金	ドリア風ライス 白菜ときのこのスープ ワインソテー ささみと野菜のサラダ 果物(苺)	塩せんべい／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／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／ウインナー／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	◆パルミエ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.1 g
12 土	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／水稻穀粒(精白米)／かたり粉／ごま油／白ごま(すり)／食パン	牛乳／木綿豆腐／豚ひき肉／たまご／ごま油／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)／チングンツアイ／ねぎ／だいこん／きゅうり／バナナ／青ビーマン	◆ビザトースト	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.6 g
13 月	かやくご飯 味噌汁(大根・玉葱) させい豆腐 野菜の磯和え 果物(バナナ)	ハードビスケット／水稻穀粒(精白米)／糸こんにゃく／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／湯通し塩蔵かまぼこ／ひじき／きのこ／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
14 火	ベーグル ミニストローネスープ スコッコロッケ かかととフロッコリーサラダ 果物(しらぬい)	ウエハース／ベーグル／三温糖／じやがいも／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／パン／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／パセリ／トマト缶詰(ホル)／プロッコリー／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
15 水	ご飯 味噌汁(玉葱・もやし) 名古屋チキン 五色サラダ 果物(ぽんかん)	コーンフレーク／水稻穀粒(精白米)／三温糖／薄力粉／白ごま(すり)／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)／ブレスハム／たまご／おから(新製法)／牛乳	アラックマッペ／もやし／玉葱／にんにく／(りん茎)／きゅうり／にんじん／ぽんかん	◆おからケーキ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.8 g
16 木	かきたまうどん 豆腐のまさご揚げ 野菜のナムル ゼリー	ステイックパン／うどん／かたり粉／サラダ油／白ごま(すり)／ごま油／ゼリー／水稻穀粒(精白米)／三温糖	牛乳／豚小間／たまご／煮干し／湯通し塩蔵かまぼこ／絞り豆腐／鶏若鶏肉ひき肉／むき海老／ちりめんじやこ／油揚げ	ねぎ／玉葱／生しいたけ／にんじん／ほうれんそう／ブラックマッペ／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

(★印はアレルギー除去対象食品です)

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
月	献立名	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)	牛乳／糸引納豆／挽き(精白米)／ごま油／薄力粉／グラニュー糖／無塩バター	にんじん／玉葱／セロリ／キャベツ／いよかん	塩せんべい／牛乳／野菜の塩昆布あえ	牛乳／牛乳／塩せんべい	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.8 g
21 土	煮込みうどん 牛乳 コーンサラダ 果物(バナナ)	牛乳／豚小間／まぐろ缶詰(ホル)／サンドイッチ用食パン／ジャム	クラッカー／豚小間／まぐろ缶詰(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	牛乳／牛乳／ビスケット	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.9 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	牛乳／豚小間／まぐろ缶詰(油漬フレーケ)／三温糖／ゼリー／無塩バター／粉糖／薄力粉／米粉／グラニュー糖	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(油漬フレーケ)／蒸し鶏の中華和えゼリー	牛乳／牛乳／ビスケット	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.1 g
25 水	キャロブパン 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)	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／三温糖／水水稻穀粒(精白米)	ウエハース／キャロブパン／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)	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／三温糖／水水稻穀粒(精白米)	牛乳／牛乳／ウエハース	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.3 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)	牛乳／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／水稻穀粒(精白米)／白ごま(すり)／パン粉(乾)／かたり粉／小町麸／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	牛乳／牛乳／◆お麸ラスク	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.7 g
27 金	チキンライス 野菜スープ 白身魚のフライタルタルソース プロッコリーのサラダ 果物(いよかん)	牛乳／野菜スープ／白身魚のフライタルタルソース／プロッコリーのサラダ／果物(いよかん)	塩せんべい／水稻穀粒(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／むきかわれい／たまご／ロースハム／生クリーム／加糖練乳	牛乳／牛乳／◆麦茶 ◆手作りケーキ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.7 g
28 土	親子丼 わかめとなるとのスープ 野菜の和風マヨ和え 果物(バナナ)	牛乳／親子丼／わかめとなるとのスープ／野菜の和風マヨ和え／果物(バナナ)	ソーダクラッcker／水水稻穀粒(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／湯通し塩蔵かまぼこ／なると／サラダ竹輪／ピザ用チーズ／まぐろ缶詰	牛乳／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

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価

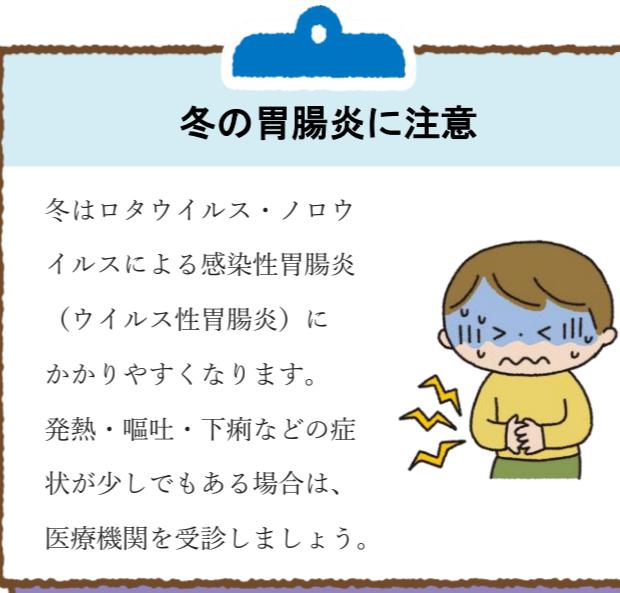
エネルギー 523 kcal

脂質 18.5 g

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

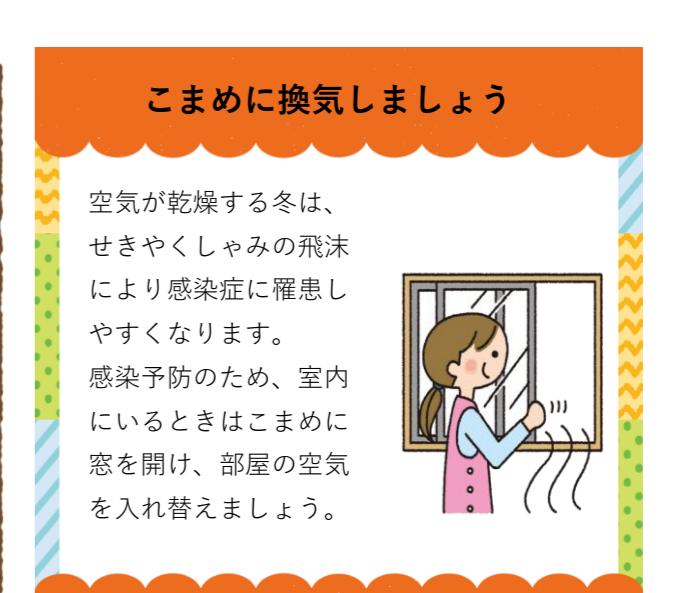


冬はロタウイルス・ノロウイルスによる感染性胃腸炎

(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。



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、室内にいるときはこまめに

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

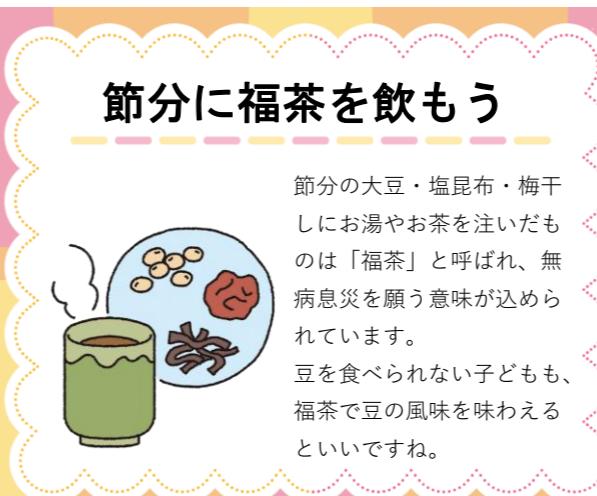
日 曜 日	献立名	材料名			おやつ	午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
2 月	しろばん ほとふ ちきんかつ きやべつのまよあえ ぜりー	白パン／じやがいも／ 薄力粉／パン粉／サラ ダ油／とうもろこし缶 詰(ホール)／白ごま(す り)／ゼリー／きび (精白粒)／三温糖	ウインナー／鶏若鶏 肉(皮付き)／たまご／ かに風味かまぼこ／き な粉(大豆)	にんじん／玉葱／セロ リ／キャベツ／きゅ うり	◆むぎちや ◆きびだんご	エキキ - 583 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.5 g	
	すばげていーなぼりたん はくさいのみるくすーぶ はんぱーぐ ぶろっこりーそーー 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(クリム)／有 塩バター／パン粉／サ ラダ油／三温糖／水稻 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 ビーマン／はくさい／ ぶなしめじ／ブロッコ リー／いちご／きゅう うり	◆むぎちや ◆のりまき	エキキ - 583 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.4 g	
	ふりかけごはん みそしる ちくせんに きゅうりのしらすあえ ほんかん	水稻穀粒(精白米)／糸 こんにゃく／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／ほんか ん	◆おーとみーるくっきー	エキキ - 594 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.3 g	
4 水	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	水稻穀粒(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(ホール)	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／ 青ビーマン	ぎゅうにゅう ◆ひざまん	エキキ - 575 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.1 g	
	ごはん ちんげんさいのすーぶ まーぼーはるさめ ちゅうかふうさらだ ばなな	水稻穀粒(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／きざみのり／ 牛乳／ちりめんじやこ ／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 ◆じやことーすと	エキキ - 591 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g	
	ぶたどん もやしとわかめのすーぶ つなさらだ ばなな	水稻穀粒(精白米)／三 温糖／白ごま(すり)／ とうもろこし缶詰(ホ ール)／ごま油／ブレ 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／切れてるチーズ／ パルメザンチーズ／た まご	玉葱／ブラックマッペ ／もやし／チングエンツ ツアイ／キャベツ／きゅう り／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ちーすむしばん	エキキ - 582 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.3 g	
9 月	なん たまごとこーんすーぶ きーまかー いかさらだ ぜりー	ナン／とうもろこし缶詰 (クリム)／とうもろこし 缶詰(ホール)／かたく り粉／白ごま(いり)／ 薄力粉	たまご／豚ひき肉／い かくん製／牛乳	玉葱／にんじん／青 ビーマン／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	エキキ - 583 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.4 g	
	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)／水稻 穀粒(精白米)	豚小間／豚ひき肉／干 ひじき／まぐろ缶詰	ブラックマッペ／もやし ／にんじん／チングエンツ ツアイ／キャベツ／きゅう り／バナナ	◆むぎちや ◆ごへいもち	エキキ - 597 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.4 g	
	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	水稻穀粒(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(ホール)／ 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)／めかじ ／ロースハム／牛乳／ たまご	玉葱／きゅうり／にん じん／よかん	ぎゅうにゅう ◆まどれーぬ	エキキ - 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 ういんなーそーー ささみとやさいのさらだ いちご	水稻穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(ホール)／ 薄力粉／サラダ油／有塩 バター／白ごま(すり)／ 三温糖／ハイパ／グラ ニュー糖／ジャム	むき海老／牛乳／たま ご／ワインナー／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 ◆ぱるみえ	エキキ - 585 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.1 g	
	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	水稻穀粒(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／にんにく(りん 茎)／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)／ チングエンツ／ねぎ ／だいこん／きゅうり／ バナナ／青ビーマン	ぎゅうにゅう ◆ピざーすと	エキキ - 590 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.3 g	
	かやくごはん みそしる きせいどうふ やさいのいそあえ ばなな	水稻穀粒(精白米)／糸 こんにゃく／三温糖 ／チバパン／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 ／ちりめんじやこ／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	エキキ - 582 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.6 g	
17 火	べーぐる みねすとろーねすーぶ すこつぶころっけ ぶろっこりーのさらだ しらぬい	ベーグル／三温糖／ じやがいも／パン粉 (乾燥)／サラダ油／と うもろこし缶詰(ホール) ／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 ◆ちやまんじゅう	エキキ - 588 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.4 g	
	こはん みそしる なごやちきん こしきさらだ ほんかん	水稻穀粒(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)／ブレスハム／ おから／牛乳	ブラックマッペ／もやし ／玉葱／にんにく(りん 茎)／きゅうり／にんじ ん／ほんかん	ぎゅうにゅう ◆おからけーき	エキキ - 585 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.2 g	
	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／水稻穀粒(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／ ちりめんじやこ／油揚げ	ねぎ／玉葱／生しいた け／にんじん／ほう れんそう／ブラックマッ ペ／もやし	◆むぎちや ◆いなりずし	エキキ - 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)

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 日	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	水稻穀粒(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 ／ボッカ 100 レモン	ぎゅうにゅう ◆まふいん	エキキ - 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(ホール)／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 ◆じやむさんど	エキキ - 579 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.8 g	
	たんめん つなちーすぎょうざ むしどりのちゅうあえ ぜりー	中華めん／ごま油／ぎ ょううの皮／とうもろ こし缶詰(ホール)／三温 糖／ゼリー／無塩バター ／薄力粉／米粉／グラ ニュー糖	豚小間／まぐろ缶詰 ／切れてるチーズ／鶏若 鶏肉ささ身／牛乳／塩 昆布	キャベツ／にんじん／ アラックマッペ／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	エキキ - 587 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 0.9 g	
25 水	きやろぶばん くりーむちゅー 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／じやがい 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 ール)／三温糖／水稻穀 粒(精白米)	豚小間／牛乳／鶏若 鶏肉モモ／皮付き／ 鶏肉ささ身／牛乳／塩 昆布	玉葱／にんじん／バセ リ／ににく(りん茎)／ キャベツ／きゅうり／ しらぬひ／ねぎ	◆むぎちや ◆ちやーはん	エキキ - 578 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g	
	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 きりばしのいのんのさらだ ばなな	水稻穀粒(精白米)／白 ごま(いり)／パン粉 ／乾燥／三温糖／かた くちいわし(煮干し)／ きり粉／小町麩／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	エキキ - 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 しろみさかなのふらい ぶろっこりーのさらだ いよかん	水稻穀粒(精白米)／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 ／グラニュー糖	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／キャベツ／ ブロッコリー／きゅう り／いよかん／いちご	◆むぎちや ◆てづくりけーき	エキキ - 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ーす ばなな	水稻穀粒(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	エキキ - 580 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.4 g	
	節分に福茶を飲もう						
	節分の豆による誤嚥						



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