

令和8年 3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	カレーうどん すずの天ぷら 野菜のナムル 果物(バナナ)	塩せんべい/うどん (ゆで)/薄力粉/サラダ 油/★白ごま(すり) /ごま油/サンド イッチ用食パン	牛乳/豚小間/きす/ たまご/スライスチ ーズ/ロースハム	にんじん/玉葱/だい こん/ほうれんそう/ ブロッコリー/パ ナナ	牛乳 ◆ハムチーズサンド	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.3 g 食塩相当 2.1 g
3月	おひなさまご飯 すまし汁(菜花・てまり麩) 豚肉のかりんあげ 春キャベツの和マヨあえ 果物(しらぬい)	ハードビスケット/水稲 穀粒(精白米)/三温糖/ てまり麩/かたくり粉/ ★白ごま(すり)/サラ ダ油/とうもろこし缶詰 (ホ-ル)	牛乳/わかめご飯の素/塩 だけ/焼きのり/かたく いわし(煮干し)/豚モモ(脂 肪なし)/まぐろ缶詰(油漬 レ-クイ)/ロースハム/カ ルピス/クリーム(乳脂肪) /ゼラチン	にんじん/菜の花/しよ うが/キャベツ/きゅう り/しらぬい(砂じよ う、生)/パプリカ/濃 縮還元ジュース/温州蜜 柑缶詰(果肉)/いちご	牛乳 ◆カルピスゼリー	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 20.1 g 食塩相当 1.5 g
4月	五穀米ご飯 味噌汁(大根・豆腐) ハンバーグ 野菜のじゃこ和え ゼリー	水稲穀粒(精白米)/五 穀米の素/パン粉(乾 燥)/三温糖/ゼリー /グラニュー糖/パイ 皮	牛乳/木綿豆腐/湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き) /かたくちいわし(煮 干し)/豚ひき肉/た まご/ちりめんじゃこ	バナナ/だいこん/玉 葱/にんじん/干し椎 茸/キャベツ/りよ く/とうもろこし/きゅう り/りんご	牛乳 ◆アップルパイ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.8 g 食塩相当 1.9 g
5月	クロワッサン コーンチャウダー ミートグラタン ブロッコリーのサラダ 果物(はるか)	コーンフレーク/クロ ワッサン/じゃがいも/ とうもろこし缶詰(ホ- ル)/とうもろこし缶詰(ホ- ル)/マカロニ/三温糖/ ごま油/水稲穀粒(精白 米)	牛乳/鶏小間/豚ひき 肉/ピザ用チーズ/ ロースハム/ちりめん じゃこ/昆布つくだ煮	玉葱/にんじん/トマ ト缶詰(ダイス)/ブ ロッコリー/きゅうり/ りよ/とうもろこし/ はるか	◆麦茶 ◆じゃここんぶのおにぎり	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 21.5 g 食塩相当 2.2 g
6月	炊き込みご飯 味噌汁(豆腐・葱) 鰯の照り焼き さつま芋サラダ 果物(ぼんかん)	マカロニ/三温糖/水稲 穀粒(精白米)/糸こん にやく/さつまいも/ とうもろこし缶詰(ホ- ル)/グラニュー糖/ハード ビスケット/有塩バター	牛乳/きな粉(大豆)/鶏若 鶏肉ひき肉/湯揚げ/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)/さわら/ロースハム/ ブレンダー/クリーム(乳 脂肪)	にんじん/ねぎ/しよ うが/きゅうり/ぼん かん/ポッカ100レ モン	◆ヨーグルトケーキ ◆マカロニきな粉	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.8 g 食塩相当 1.9 g
7月	中華丼 わかめとなるとのスー プと大根のサラダ 果物(バナナ)	衛生ポ-ロ/水稲穀粒 (精白米)/ごま油/か たくり粉/★白ごま(す り)/サンドイッチ用食 パン/いちごジャム(低 糖度)	牛乳/豚小間/むき海 老/湯通し塩蔵わかめ (塩抜き)/なると/ま ぐろ缶詰(油漬レ-ク イ)/クリームチーズ	はくさい/にんじん/ ねぎ/だいこん/き ゅうり/バナナ	◆クリームチーズ ◆フルーツサンド	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.5 g 食塩相当 1.3 g
9月	わかめごはん かきたま中華風スープ 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 果物(せとか)	塩せんべい/水稲穀粒 (精白米)/ごま油/か たくり粉/サラダ油/普通 はるさめ(乾)/三温糖/ サンドイッチ用食パン/ グラニュー糖	牛乳/わかめご飯の素/ 湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)/たまご(皮付き) /鶏若鶏肉モモ(凍付) /ロースハム/イペイ/ク リーム(植物性脂肪)	チンゲンツァイ/き ゅうり/にんじん/せ とか(砂じよう、生)/温 州蜜柑缶詰(果肉)/い ちご	◆マカロニきな粉	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.1 g 食塩相当 1.7 g
10月	スパゲティミートソー ス 鶏肉と白菜のスー プ ブロッコリーソー ツナサラダ 果物(清見オレンジ)	スパゲティ/サラダ 油/かたくり粉/とう もろこし缶詰(ホ-ル)/ 三温糖/ごま油/さつ まいも/★黒ごま(い り)	牛乳/豚ひき肉/鶏小 間/まぐろ缶詰(油漬 レ-クイ)	バナナ/玉葱/にんじん /にんにく(りん茎)/ しょうが/トマト缶詰 (ホ-ル)/はくさい/ ブロッコリー/キャベ ツ/きゅうり/きよみ(砂 じよう、生)	◆大学いも	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.4 g 食塩相当 1.3 g
11月	牛乳パン 野菜スープ ミルフィエユカツ イタリアンサラダ 果物(バナナ)	ハードビスケット/ぎ ゆう/ゆばん/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/水稲穀粒 (精白米)	牛乳/豚ロース(脂身 付き)/たまご/ロ- スハム/切れたるチ ーズ/鶏若鶏肉ひき肉/ かに風味かまぼこ	キャベツ/にんじん/ 玉葱/ブロッコリー/ きゅうり/バナナ/ね ぎ	◆麦茶 ◆チャーハン	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.7 g 食塩相当 1.6 g
12月	ふりかけご飯 味噌汁(さつま芋・玉葱) 鶏と大根の煮物 小松菜とじゃこの和え物 果物(しらぬい)	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/さつ まいも/三温糖/★ご ま(すり)/黒砂糖/ 薄力粉/ラード	牛乳/かたくちいわし (煮干し)/鶏若鶏肉モ モ(煮物用)/ちりめ んじゃこ/たまご	玉葱/にんじん/干し 椎茸/だいこん/こま つな/りよ/とうもろ こし/しらぬい(砂じよ う、生)/干しぶどう	◆マラーカオ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 2.1 g
13月	ご飯 すまし汁(葱・花麩) 鰯の味噌バター煮 ほうれん草のひじきサラダ ゼリー	ウエハース/水稲穀粒 (精白米)/花麩/三温糖/ 有塩バター/★白ごま (すり)/ゼリー/マ シュマロ/コーンフレ ーク	牛乳/絹ごし豆腐/か たくちいわし(煮干し) /しろさけ/干ひじき (ア-ルメ-ン、乾)/ま ぐろ缶詰(油漬レ-ク イ)/牛乳	ねぎ/ほうれんそう/ にんじん	◆マシュマロおこし	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.5 g 食塩相当 1.8 g
14月	豚の甘酢丼 かきたま中華風スープ 野菜の和風マヨネ-ズ和え 果物(バナナ)	衛生ポ-ロ/水稲穀粒 (精白米)/かたくり粉/ ★白ごま(すり)/三温 糖/サラダ油/ごま油/ ★白ごま(すり)/メロ ンパン	牛乳/豚小間/湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き)/ たまご/なると/かに 風味かまぼこ	チンゲンツァイ/キャ ベツ/きゅうり/パ ナナ	◆メロンパン	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 1.0 g
16月	ひじきご飯 すまし汁(葱・えのき) 松風焼き 大根サラダ 果物(せとか)	スティックパン/水稲穀 粒(精白米)/三温糖/パ ン粉(乾燥)/★白ごま (すり)/★白ごま(す り)/メーブルシロップ /オリ-ブ油/米粉	牛乳/干ひじき(ア-ルメ ン、乾)/油揚げ/か たくちいわし(煮干し)/ 鶏若鶏肉ひき肉/たま ご/まぐろ缶詰(油漬 レ-クイ)/牛乳	にんじん/ねぎ/えの きたけ/玉葱/だい こん/きゅうり/せ とか(砂じよう、生)/パ ナナ	◆米粉のバナナケーキ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 2.0 g
17月	チーズパン 白菜のミルクスープ 白身魚のフライ ポテトサラダ 果物(しらぬい)	マカロニ/三温糖/チ ーズパン/有塩バター/ 薄力粉/パン粉(乾燥)/サ ラダ油/じゃがいも/ とうもろこし缶詰(ホ- ル)/グラニュー糖	牛乳/きな粉(大豆) /ベーコン/むきかれ い/たまご/ロース ハム/ネッパ-クリーム(乳 脂肪)/加糖練乳	はくさい/玉葱/にん じん/きゅうり/し らぬい(砂じよ、生)/ いちご	◆マカロニきな粉	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 22.3 g 食塩相当 1.8 g
18月	もち麦ごはん 中華風コーンスー プ 肉豆腐 ツとブ-ロ-のサラ ダ 果物(清見オレンジ)	スティックパン/水稲穀 粒(精白米)/おむぎ(米 粒素)/とうもろこし 缶詰(ホ-ル)/かたく り粉/★白ごま(すり) /三温糖/とうもろこ し缶詰(ホ-ル)/ごま 油/サンドイッチ用食 パン	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉 /たまご/焼き豆腐/ 豚小間/まぐろ缶詰 (油漬レ-クイ)	玉葱/ねぎ/ブロッ コリー/きゅうり/キャ ベツ/きよみ(砂じよ う、生)	◆卵サンド	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 20.7 g 食塩相当 2.1 g
					エネルギー 532 kcal 脂 質 19.1 g	タンパク質 20.9 g 食塩相当量 1.7 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

令和8年 3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		
19月	タンメン 焼売 かかとブロッコリーサラ ダ ゼリー	塩せんべい/中華めん (ゆで)/とうもろこし 缶詰(ホ-ル)/ごま油/ しょうが/かたくり粉/ ゼリー/もち米/水稲 穀粒(精白米)/三温糖	牛乳/豚小間/豚ひき 肉/たまご/かに風味 かまぼこ/あずき (乾)	キャベツ/にんじん/ ブロッコリー/玉葱/ チンゲンツァイ/干し 椎茸/ねぎ/えのき /たけのこ(ゆで)/ しょうが/ブロッコ リー/きゅうり	◆麦茶 ◆ぼたもち	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 1.4 g
21月	親子丼 えのきとなるとのスー プ 野菜とちくわのマヨネ-ズ和え 果物(バナナ)	衛生ポ-ロ/水稲穀粒 (精白米)/三温糖/ご ま油/★白ごま(すり) /食パン(市販品)/有塩 バター/メーブルシロ ップ	牛乳/鶏小間/たまご /なると/湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)/サラ ダ油/竹輪	玉葱/ねぎ/えのき /たけのこ(ゆで)/ しょうが/ブロッコ リー/きゅうり/パ ナナ	◆メーブルバターサンド	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 1.8 g
23月	ご飯 チンゲン菜のスー プ チキンカツ 小松菜のごまネ-ズあえ 果物(バナナ)	コーンフレーク/水稲 穀粒(精白米)/薄力粉 /パン粉(乾燥)/サラ ダ油/★白ごま(い り)/上新粉/ごま油	牛乳/鶏若鶏肉(皮 付き)/たまご/し らす干し(半乾燥品)/豚 ひき肉/さくらえび (素干し)	にんじん/チンゲン ツァイ/玉葱/こま つな/りよ/とうもろ こし/バナナ/にら/ね ぎ	◆チヂミ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 1.4 g
24月	キャロパン コーンポタージュ タンドリーフィッシュ スパゲティ-サラダ 果物(せとか)	ウエハース/キャロパ ン/とうもろこし缶詰 (ホ-ル)/とうもろこし 缶詰(ホ-ル)/スパゲッ ティ/水稲穀粒(精白 米)/三温糖	牛乳/めかじき/ヨ- グルト(全脂無糖)/ ロースハム/油揚げ	玉葱/パセリ/にん じく(りん茎)/きゅう り/にんじん/せとか (砂じよう、生)	◆いなり寿司	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 2.0 g
25月	納豆ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 和風つくね焼き 野菜のごま和え 果物(清見オレンジ)	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/か たくり粉/三温糖/★ 黒ごま(すり)/サラ ダ油/薄力粉	牛乳/挽きわり納豆/ 湯揚げ/湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)/か たくちいわし(煮干し) /鶏若鶏肉ひき肉/ 木綿豆腐/干しひ じき(ア-ルメ-ン、乾) /たまご	玉葱/にんじん/ね ぎ/しょうが/キャ ベツ/きゅうり/きよ み(砂じよう、生)/ ポッカ100レモン/ 干しぶどう	◆人参ケーキ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 21.2 g 食塩相当 1.5 g
26月	五穀米ご飯 白菜とえのきのスー プ 春巻き いかサラダ 果物(しらぬい)	コーンフレーク/水稲 穀粒(精白米)/五穀米 の素/春巻きの皮/三 温糖/ごま油/かたく り粉/サラダ油/食 パン(6枚切り)/有 塩バター/黒みつ	牛乳/豚ひき肉/い か/く製/たまご/豆 乳(無調整)/きな粉 (大豆)	はくさい/えのき /にんじん/生しいた け(菌床栽培、生)/ たけのこ(ゆで)/ キャベツ/きゅうり/ セロリ/しらぬい(砂 じよう、生)	◆豆乳フレンチトース ト	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.5 g 食塩相当 1.8 g
27月	きのご飯 味噌汁(のらぼう・豆腐) 名古屋チキン ブロッコリーとしら すのサラダ ゼリー	マカロニ/三温糖/水 稲穀粒(精白米)/薄 力粉/★白ごま(い り)/サラダ油/ゼリー /小町麩/有塩バタ ー/グラニュー糖	牛乳/きな粉(大豆)/ 湯揚げ/きざみのり/ 木綿豆腐/かたくち いわし(煮干し)/鶏 若鶏肉モモ(皮付) /しらす干し(半乾 燥品)	ほんしめじ/干し椎 茸/にんじん/のら ぼう菜/にんにく(り ん茎)/ブロッコリー /きゅうり/りよ/と うもろこし	◆お麩ラスク	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.7 g 食塩相当 1.9 g
28月	えびのあんかけチャー ハン もやしのスー プ ツナサラダ 果物(バナナ)	衛生ポ-ロ/水稲穀粒 (精白米)/サラダ油/ 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/サンドイ ッチ用食パン	牛乳/たまご/むき海 老/湯通し塩蔵わか め(塩抜き)/鶏若鶏 肉ひき肉/まぐろ 缶詰(油漬レ-クイ) /スライスチーズ/ きざみのり	ねぎ/玉葱/干し椎 茸/しょうが/にん じく(りん茎)/パ プリカ/ブロッコ リー/きゅうり/り よ/とうもろこし	◆のりチーズサンド	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 1.2 g
30月	ナン ポトフ キーマカレー 白菜とハムのサラ ダ 果物(清見オレンジ)	ハードビスケット/ナ ン/じゃがいも/き び(精白粒)/水稲穀 粒(精白米)/三温糖	牛乳/ウィンナー/豚 ひき肉/ロースハム/ きな粉(大豆)	にんじん/玉葱/セ ロリ-/青ピーマン/ にんにく(りん茎)/ しょうが/はくさい/ きよみ(砂じよう、 生)	◆きび団子	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.9 g 食塩相当 2.0 g
31月	わかめと胡麻のごはん 味噌汁(白菜・豆腐) カジキマグロのから揚 げ キャベツカニカマサラ ダ 果物(苺)	塩せんべい/水稲穀粒 (精白米)/★白ごま(い り)/かたくり粉/三 温糖/サラダ油/無塩 バター/粉糖/薄力粉/ 米粉/グラニュー糖	牛乳/わかめご飯の 素/木綿豆腐/かたく ちいわし(煮干し)/ めかじき/かに風味 かまぼこ/塩昆布	はくさい/キャベ ツ/きゅうり/にん じん/いちご	◆塩サブレ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 21.8 g 食塩相当 1.8 g
					エネルギー 532 kcal 脂 質 19.1 g	タンパク質 20.9 g 食塩相当量 1.7 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



給食だより

今月の地場農産物：たまご・ほうれんそう・にんじん・ながねぎ・さつまいも

3日のおやつに使用するカルピスはアサヒ飲料(株)から子どもたちへひな祭りの贈り物です

ひなまつりのひなあられ

子どもの成長や幸せを祈る意味のあるひなあられ。桃・緑・黄・白の4色の場合は四季を表し、白・緑・桃の3色の場合は雪(白)の下から新芽(緑)が芽吹き、桃の花(桃)が咲く様子を表すといわれています。

春の彼岸にぼたもち

春の彼岸はボタンの花が咲く時期であることから『ぼたもち』が食べられます。秋に収穫されたあずきの皮が春には硬くなってしまふため、皮をのぞいたこしあんをぼたもちに用いられることが伝統的です。

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材, 料, 名, おやつ, 午後, 午前, 栄養価. Contains 18 rows of menu items and a summary row at the bottom.

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材, 料, 名, おやつ, 午後, 午前, 栄養価. Contains 18 rows of menu items and a summary row at the bottom.



給食だより

今月の地場農産物：たまご・ほうれんそう・にんじん・ながねぎ・さつまいも
3日のおやつに使用するカルピスはアサヒ飲料(株)から子どもたちへひな祭りの贈り物です

はと組リクエストメニュー
卒園を迎えるはと組さんに
保育園の給食で何が好き
だったかを聞いて、また食
べたいリクエストメニュー
を献立に反映してあります。
3月9日のお別れ会の日は
中でも人気の高い献立に
なっています。

リクエストメニューリスト
人気のベスト3!!
主食部門：わかめご飯・タンメン・カレー
汁物部門：かきたま中華風スープ・中華風コーンスープ
主菜部門：チキンカツ・唐揚げ・
ハンバーガー・ミルフィーユカツ(同票3位)
副菜部門：さつま芋サラダ・春雨サラダ・白菜とハムのサラダ
おやつ部門：フルーツサンド(ダントツ1位)
他にはこんな意見もありました
クロワッサン・キャロパン・牛乳パン・ミートソース
ねぎと花麩のすまし汁・たまごのすまし汁
きすの天ぷら・ミートグラタン・春巻き・イタリアンサラダ
小松菜のごまネーズ和え・スパゲティサラダ・ポテトサラダ
たまごサンド・ヨーグルトケーキ・ハムチーズサンド

(★印はアレルギー除去対象食品です)