

令和8年 4月分 3歳未満児献立表

かすみ台第三保育園

| 日<br>曜  | 献立名   | 材 料 名   |   |   | おやつ<br>午後<br>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  |                       |   |
| 1<br>水  | ふりかけご飯<br>すまし汁(わかめ・花魁)<br>松風焼き<br>白菜のおかかあえ<br>果物(甘夏)              | ウエハース/水稲穀粒<br>/花魁/パン粉/三温糖/白ごま(いり)/<br>食パン/グラニュー糖<br>/有塩バター/強力粉                    | 牛乳/湯通し塩蔵わか<br>め(塩抜き)/かたくち<br>いわし(煮干し)/鶏若<br>鶏肉ひき肉/たまご/<br>かつお加工品(削り節) | 玉葱/はくさい/りよ<br>くとうもやし/にんじ<br>ん/なつみかん/レモ<br>ン(果汁、生)   | 牛乳<br>◆メロンパントースト      | エネルギー 489 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂 質 16.9 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 2<br>木  | ひじきご飯<br>味噌汁(豆腐・葱)<br>鮭の和マヨ焼き<br>切干大根の煮物<br>果物(清見オレンジ)            | 塩せんべい/水稲穀粒<br>(精白米)/三温糖/さ<br>つまいも/サラダ油/<br>黒ごま(いり)                                | 干ひじき/油揚げ/絹<br>ごし豆腐/湯通し塩蔵<br>わかめ/かたくちいわ<br>し(煮干し)/さわら/<br>さつま揚げ/牛乳     | にんじん/ねぎ/玉葱<br>/切干しだいこん/き<br>よみ(砂じょう、生)  | 牛乳<br>◆大学いも           | エネルギー 466 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂 質 14.1 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 3<br>金  | ご飯<br>青菜ときのこのスープ<br>マーボー豆腐<br>春雨サラダ<br>果物(ブラッドオレンジ)               | ビスケット/水稲穀粒/<br>きょうざの皮/ごま油/<br>三温糖/かたくり粉/普<br>通はるさめ(乾)/マシュ<br>マロ/有塩バター/コー<br>ンフレーク | 牛乳/木綿豆腐/豚ひ<br>き肉/ロースハム  | 生しいたけ/ぶなしめじ<br>/チンゲンツァイ/ねぎ<br>/にんじん/にら/干し<br>椎茸/しょうが/にんに<br>く/きゅうり/ブラッド<br>オレンジ             | 牛乳<br>◆マシュマロおこし       | エネルギー 487 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂 質 17.0 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 4<br>土  | ドリア風ライス<br>卵と野菜のスーパース<br>ささみの野菜のサラダ<br>果物(バナナ)                    | ポーロ/水稲穀粒/とう<br>もろこし缶詰(ホム)/薄<br>力粉/サラダ油/有塩バ<br>ター/サンドイッチ用食<br>パン/いちごジャム/グ<br>ラニュー糖 | 牛乳/ベーコン/たま<br>ご/鶏若鶏肉ささ身/<br>クリームチーズ                                   | にんじん/玉葱/パセ<br>リ/キャベツ/ブロッ<br>コリー/バナナ   | 牛乳<br>◆クリームチーズ ジャムサンド | エネルギー 488 kcal<br>たんぱく質 17.1 g<br>脂 質 17.8 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 6<br>月  | ロールパン<br>白菜のミルクスープ<br>白身魚のフライ<br>フレンチサラダ<br>果物(バナナ)               | ウエハース/ロールパン<br>/有塩バター/薄力粉/<br>パン粉/サラダ油/とう<br>もろこし缶詰(ホム)/三<br>温糖/水稲穀粒/白ごま<br>(すり)  | 牛乳/ベーコン/むき<br>かかれい/たまご  | はくさい/ねぎ/ブ<br>ロccoli/キャベツ<br>/きゅうり/にんじん<br>/バナナ  | ◆麦茶<br>◆五平餅           | エネルギー 475 kcal<br>たんぱく質 17.2 g<br>脂 質 15.8 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 7<br>火  | カレーライス<br>野菜スープ<br>いり卵<br>ブロッコリーとチーズのサラダ<br>果物(ブラッドオレンジ)          | 塩せんべい/水稲穀粒<br>(精白米)/じゃがいも/<br>サラダ油/とうもろこ<br>し缶詰(ホム)/三温糖/<br>薄力粉/グラニュー糖/無<br>塩バター  | 豚小間/たまご/切れ<br>てるチーズ/牛乳/絹<br>ごし豆腐/牛乳                                   | 玉葱/にんじん/キャ<br>ベツ/ブロッコリー/<br>きゅうり/ブラッドオ<br>レンジ   | 牛乳<br>◆もっちり豆腐マフィン     | エネルギー 465 kcal<br>たんぱく質 17.0 g<br>脂 質 15.6 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 8<br>水  | わかめごはん<br>味噌汁(豆腐・もやし)<br>鶏肉の照り焼き<br>野菜ののり和え<br>果物(甘夏)             | ハードビスケット/水<br>稲穀粒(精白米)/三温<br>糖/グラニュー糖/ハ<br>イ皮                                     | 牛乳/わかめご飯の素/<br>絹ごし豆腐/かたくち<br>いわし(煮干し)/鶏若鶏肉<br>モモ(皮付き)/焼きのり<br>/たまご    | だいこん/ブロッコリー<br>/西洋かぼちゃ/ほう<br>れんそう/きゅうり/に<br>んじん/なつみかん/り<br>んご                               | 牛乳<br>◆アップルパイ         | エネルギー 484 kcal<br>たんぱく質 18.7 g<br>脂 質 17.9 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 9<br>木  | かきたまうどん<br>きすの天ぷら<br>アボカドとコーンのサラダ<br>ゼリー                          | ウエハース/うどん/か<br>たくり粉/薄力粉/サ<br>ラダ油/とうもろこし<br>缶詰(ホム)/三温糖/ゼ<br>リー/有塩バター/メ<br>ーブルシロップ  | 豚小間/たまご/かた<br>くちいわし(煮干し)/<br>湯通し塩蔵わかめ(塩<br>抜き)/きす/牛乳                  | ねぎ/玉葱/生しい<br>たけ(菌床栽培、生)/ブ<br>ロccoli/きゅうり  | 牛乳<br>◆メーブルバターサンド     | エネルギー 464 kcal<br>たんぱく質 17.2 g<br>脂 質 15.8 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 10<br>金 | 親子丼<br>味噌汁(大根・玉葱)<br>かぼちゃの含煮<br>小松菜のごまネーズあえ<br>果物(清見オレンジ)         | 塩せんべい/水稲穀粒<br>(精白米)/三温糖/白<br>ごま(いり)/薄力粉<br>/グラニュー糖/サ<br>ラダ油                       | 鶏小間/たまご/きざ<br>みのり/かたくちいわ<br>し(煮干し)/しらす干<br>し(半乾燥品)/牛乳                 | 玉葱/ねぎ/だいこん<br>/西洋かぼちゃ/こま<br>つな/りよくとうも<br>やし/にんじん/きよ<br>み                                    | 牛乳<br>◆コロコロドーナツ       | エネルギー 482 kcal<br>たんぱく質 17.2 g<br>脂 質 13.9 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 11<br>土 | 五目チャーハン<br>もやしと若布のスー<br>野菜の和風マヨネーズ和え<br>果物(バナナ)                   | 衛生ポーロ/水稲穀粒<br>/ごま油/白ごま(す<br>り)/食パン<br>(6枚切り)                                      | 牛乳/豚ひき肉/なる<br>と/たまご/湯通し塩<br>蔵わかめ(塩抜き)/サ<br>ラダ竹輪/ピザ用チ<br>ーズ/まぐろ缶詰      | にんじん/ねぎ/ブ<br>ロッコリー/もやし/キャ<br>ベツ/きゅうり/バナ<br>ナ/トマト缶詰(ダイ<br>ス)/玉葱                              | 牛乳<br>◆トマトピザトースト      | エネルギー 469 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂 質 17.9 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 13<br>月 | スパゲティミートソー<br>白菜とえのきのスープ<br>そらまめポテトサラダ<br>ブロッコリーソー<br>果物(カラマンダリン) | ハードビスケット/ス<br>パゲティ/サラダ油<br>/じゃがいも/水稲穀<br>粒(精白米)                                   | 豚ひき肉/たまご/鶏<br>若鶏肉ひき肉  | 玉葱/にんじん/にん<br>じく/しょうが/トマト<br>缶詰/はくさい/えの<br>きたけ/そらまめ/き<br>ゅうり/ブロッコリー/<br>カラマンダリン/キャ<br>ベツ/ねぎ | ◆麦茶<br>◆チャーハン         | エネルギー 458 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂 質 13.0 g<br>食塩相当量 1.1 g |
| 14<br>火 | ご飯<br>すまし汁(わかめ・豆腐)<br>鮭の味噌バター煮<br>ほうれん草のひじきサラダ<br>果物(バナナ)         | ウエハース/水稲穀粒<br>(精白米)/三温糖/有<br>塩バター/白ごま(す<br>り)/小町麩/グラ<br>ニュー糖                      | 牛乳/湯通し塩蔵わか<br>め/絹ごし豆腐/かた<br>くちいわし(煮干し)/<br>しらす/干ひじき/<br>まぐろ缶詰         | ほうれんそう/にんじ<br>ん/バナナ   | 牛乳<br>◆お麩ラスク          | エネルギー 484 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂 質 17.0 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 15<br>水 | キャラコパン<br>ポトフ<br>マカロニグラタン<br>チキンサラダ<br>ゼリー                        | 塩せんべい/キャラコ<br>パン/じゃがいも/マ<br>カロニ/とうもろこし<br>缶詰(ホム)/薄力粉/<br>有塩バター/サラダ油/<br>ゼリー/うどん   | 牛乳/ウィンナー/ま<br>ぐろ缶詰/ピザ用チ<br>ーズ/鶏若鶏肉ささ身/<br>豚小間                         | にんじん/玉葱/パセ<br>リ/ブロッコリー/<br>キャベツ   | ◆麦茶<br>◆焼きうどん         | エネルギー 482 kcal<br>たんぱく質 18.1 g<br>脂 質 17.1 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 16<br>木 | ふりかけご飯<br>味噌汁(キャベツ・玉葱)<br>鶏と大根の煮物<br>ブロッコリーのおかか和え<br>果物(甘夏)       | ハードビスケット/水<br>稲穀粒(精白米)/三温<br>糖/グラニュー糖/薄<br>力粉/無塩バター                               | 牛乳/かたくちいわし<br>(煮干し)/凍り豆腐/<br>鶏若鶏肉モモ/かつ<br>お加工品(削り節)/たま<br>ご           | キャベツ/玉葱/にん<br>じん/干し椎茸/だい<br>こん/ブロッコリー/<br>きゅうり/りよくとう<br>もやし/なつみかん                           | 牛乳<br>◆マドレーヌ          | エネルギー 505 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂 質 19.2 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 17<br>金 | 蕎麦ご飯<br>すまし汁(葱・えのき)<br>カジキマグロのから揚げ<br>野菜の塩昆布あえ<br>果物(ブラッドオレンジ)    | ウエハース/水稲穀粒/<br>三温糖/かたくり粉/サ<br>ラダ油/ごま油/白ご<br>ま(いり)/薄力粉/無<br>塩バター/グラニュー<br>糖/ジャム    | 牛乳/油揚げ/かたく<br>ちいわし(煮干し)/め<br>かじき/塩昆布                                  | たけのこ/にんじん/<br>ねぎ/えのきたけ/<br>きゅうり/キャベツ/<br>ブラッドオレンジ   | 牛乳<br>◆スコーン           | エネルギー 473 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂 質 17.4 g<br>食塩相当量 2.0 g |
|         |   |   |   |   | 月平均栄養価                | エネルギー 481 kcal<br>脂 質 16.5 g<br>たんぱく質 18.1 g<br>食塩相当量 1.6 g |

令和8年 4月分 3歳未満児献立表

かすみ台第三保育園

| 日<br>曜  | 献立名   | 材 料 名  |   |  | おやつ<br>午後<br>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   |                    |   |
| 18<br>土 | 焼肉丼<br>わかめとなとのスー<br>ツナサラダ<br>果物(バナナ)                          | 衛生ポーロ/水稲穀粒<br>(精白米)/ごま油/と<br>うもろこし缶詰(ホム)<br>/三温糖/食パン   | 牛乳/豚肩(脂身付き)<br>/湯通し塩蔵わかめ/<br>なると/まぐろ缶詰/<br>ピザ用チーズ/ロース<br>ハム                 | 玉葱/しょうが/にん<br>じく(りん茎)/ねぎ/<br>キャベツ/きゅうり/<br>バナナ                       | 牛乳<br>◆マヨトースト      | エネルギー 464 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂 質 14.2 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 20<br>月 | 牛乳パン<br>ミネストローネスープ<br>チーズはんぺんフライ<br>もやしとハムのサラダ<br>果物(カラマンダリン) | ビスケット/きゅうりに<br>ゆらばん/じゃがいも/<br>三温糖/薄力粉/パン粉/<br>サラダ油/白ごま(い<br>り)/ごま油/きび/水<br>稲穀粒               | 牛乳/ベーコン/チ<br>ーズはんぺん/たまご/<br>ロースハム/きな粉<br>(大豆)                               | にんじん/玉葱/キャ<br>ベツ/セロリー/パセ<br>リ/トマト缶詰/りよ<br>くとうもやし/きゅう<br>り/カラマンダリン    | 牛乳<br>◆きび団子        | エネルギー 467 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>脂 質 16.4 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 21<br>火 | ご飯<br>コーンポタージュ<br>ピザバーグ<br>ブロッコリーと卵のサラダ<br>果物(河内晩柑)           | 塩せんべい/水稲穀粒<br>/とうもろこし缶詰(け<br>りム)(ホム)/パン粉(乾<br>燥)/グラニュー糖/<br>ビスケット/有塩バ<br>ター                  | 牛乳/豚ひき肉/たま<br>ご/ピザ用チーズ/ブ<br>レーンヨーグルト/ゼ<br>ラチン/生クリーム                         | 玉葱/パセリ/にんじ<br>ん/青ピーマン/ブ<br>ロccoli/きゅうり<br>/かき/か/ポッカ1<br>00レモン        | ◆麦茶<br>◆ヨーグルトケーキ   | エネルギー 482 kcal<br>たんぱく質 17.2 g<br>脂 質 16.7 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 22<br>水 | もち麦ごはん<br>味噌汁(豆腐・わかめ)<br>豚肉のさざれ焼き<br>野菜のナムル<br>ゼリー            | ウエハース/水稲穀粒<br>(精白米)/おむぎ(米<br>粒麦)/パン粉(乾燥)/<br>白ごま(すり)/ごま油<br>/ゼリー/サンドイッチ<br>用食パン/白ごま(い<br>り)  | 絹ごし豆腐/湯通し塩<br>蔵わかめ(塩抜き)/か<br>たくちいわし(煮干し)<br>/豚小間/牛乳/ちり<br>めんじゃこ             | だいこん/にんにく<br>(りん茎)/ほうれんそ<br>う/ブロッコリー/もやし<br>/にんじん/ねぎ                 | 牛乳<br>◆じゃこトースト     | エネルギー 468 kcal<br>たんぱく質 18.1 g<br>脂 質 16.9 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 23<br>木 | チキンピラフ<br>白菜ときのこのスー<br>タラのカレーフリッター<br>マカロニサラダ<br>果物(苺)        | ビスケット/水稲穀粒/<br>薄力粉/かたくり粉/オ<br>リーブ油/サラダ油/マ<br>カロニ/とうもろこし<br>缶詰(ホム)/グラニュー<br>糖                 | 牛乳/鶏若鶏肉ひき肉<br>/たら/ロースハム/<br>たまご/卵黄 クリーム(乳<br>脂肪)                            | 玉葱/にんじん/はく<br>さい/えのきたけ/ぶ<br>なしめじ/きゅうり/<br>いちご/温州蜜柑缶詰<br>(果肉)         | 牛乳<br>◆手作りケーキ      | エネルギー 506 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 19.7 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 24<br>金 | わかめごはん<br>野菜スープ<br>鶏の唐揚げ<br>ブロッコリーとしらすのサラダ<br>果物(バナナ)         | 塩せんべい/水稲穀粒<br>(精白米)/かたくり粉/<br>サラダ油/とうもろこ<br>し缶詰(ホム)/三温糖/<br>薄力粉/上新粉/ごま油                      | 牛乳/わかめご飯の素<br>/鶏若鶏肉モモ(皮付<br>き)/しらす干し(半乾<br>燥品)/たまご/豚ひ<br>き肉                 | キャベツ/にんじん/<br>玉葱/ブロッコリー/<br>きゅうり/バナナ/に<br>ら/ねぎ                       | 牛乳<br>◆チヂミ         | エネルギー 492 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂 質 15.0 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 25<br>土 | 中華丼<br>チンゲン菜のスー<br>チョコレートサラダ風<br>果物(バナナ)                      | ポーロ/水稲穀粒(精<br>白米)/ごま油/かた<br>くり粉/白ごま(い<br>り)/サンドイッチ用<br>食パン/三温糖                               | 豚小間/きざみのり/<br>牛乳/スライスチ<br>ーズ/プレスハム/たま<br>ご                                  | はくさい/にんじん/た<br>けのこ/さやえんどう/<br>チンゲンツァイ/玉葱/<br>干し椎茸/キャベツ/<br>きゅうり/バナナ  | 牛乳<br>◆クロックムッシュ    | エネルギー 466 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂 質 15.1 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 27<br>月 | 胡麻ご飯<br>きのこのかきたま汁<br>肉団子のみそ煮<br>野菜の磯和え<br>果物(河内晩柑)            | ウエハース/水稲穀粒/<br>白ごま(いり)/かたく<br>り粉/パン粉/とうも<br>ろこし缶詰(ホム)/三<br>温糖/無塩バター/粉糖/<br>薄力粉/米粉/グラニュー<br>糖 | 牛乳/たまご/かたく<br>ちいわし(煮干し)/豚<br>ひき肉/湯通し塩蔵わ<br>かめ/ちりめんじゃ<br>こ/焼きのり/塩昆布<br>/かき/か | 生しいたけ/ぶなしめ<br>じ/えのきたけ/ねぎ<br>/玉葱/ほうれんそう<br>/きゅうり/にんじん<br>/かき/か        | 牛乳<br>◆塩サブレ        | エネルギー 483 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂 質 18.9 g<br>食塩相当量 1.1 g |
| 28<br>火 | 白パン<br>さつまいものミルクス<br>パニッシュオムレツ<br>野菜とチーズのサ<br>ラダゼリー           | 塩せんべい/白パン/<br>さつまいも/有塩バ<br>ター/じゃがいも/三<br>温糖/サラダ油/ゼ<br>リー/水稲穀粒(精白<br>米)                       | 牛乳/たまご/ロ<br>ースハム/切れてるチ<br>ーズ/鶏小間/きざみの<br>り                                  | 玉葱/にんじん/青<br>ピーマン/キャベツ/<br>きゅうり/ごぼう                                  | ◆麦茶<br>◆鶏飯おにぎり     | エネルギー 489 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂 質 15.0 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 30<br>木 | 炊き込みご飯<br>味噌汁(白菜・豆腐)<br>魚の新緑揚げ<br>野菜のごま和え<br>果物(カラマンダリン)      | ハードビスケット/水<br>稲穀粒(精白米)/糸<br>こんにやく/三温糖/<br>薄力粉/サラダ油/黒<br>ごま(いり)                               | 牛乳/鶏若鶏肉ひき肉<br>/油揚げ/きざみのり/<br>木綿豆腐/湯通し塩蔵<br>わかめ/かたくちいわ<br>し/たら/たまご           | にんじん/はくさい/<br>パセリ/キャベツ/<br>きゅうり/カラマン<br>ダリン/バナナ/パ<br>レソ/濃縮還元ジュ<br>ース | 牛乳<br>◆キャロットバナナケーキ | エネルギー 540 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 18.8 g<br>食塩相当量 1.9 g |
|         |   |  |   |  | 月平均栄養価             | エネルギー 481 kcal<br>脂 質 16.5 g<br>たんぱく質 18.1 g<br>食塩相当量 1.6 g |

(★印はアレルギー除去対象食品です)



給食だより

※今月の地場産物：たまご

### 旬を味わおう

春はたけのこ・いちご・キャベツなど美味しい旬の食材がたくさんあります。香りや色・やわらかさなど、季節ならではの楽しみながらあじわいましょう。親子で調理や観察をすることで、自然の恵みや食べる楽しさを感じる大切な機会になります。



### 旬の食材 スナックえんどう

さやごと食べられる豆の一種。春から初夏にかけてが旬で、ビタミンCや食物繊維が豊富です。さっとゆでるだけでシャキシャキとした食感が楽しめ、子どものおやつやお弁当にぴったり。栄養を無駄なく摂取できる、おすすめの食材です。



令和8年 4月分 3歳以上児献立表

かすみ台第三保育園

| 日<br>曜  | 献立名  | 材 料 名   |   |   | おやつ<br>午後<br>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  |                             |   |
| 1<br>水  | ふりかけごはん<br>すましじる<br>まつかぜやき<br>はくさいのおかかあえ<br>あまなつ               | 水稲穀粒(精白米)／花<br>麩／パン粉(乾燥)／三<br>温糖／白ごま(いり)<br>／食パン／グラニュー<br>糖／有塩バター／強力<br>粉           | 湯通し塩蔵わかめ／か<br>たくちいわし(煮干し)<br>／鶏若鶏肉ひき肉／た<br>まご／牛乳／削り節                | 玉葱／はくさい／りよ<br>くとうもやし／にんじ<br>ん／なつみかん／レモ<br>ン(果汁、生)   | ぎゅうにゅう<br>◆めろんぱんとーすと        | エネルギー 547 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂 質 17.6 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 2<br>木  | ひじきごはん<br>みそしる<br>さわらのまよやき<br>きりぼしだいこんのもの<br>きよみオレンジ           | 水稲穀粒(精白米)／三<br>温糖／さつまいも／サ<br>ラダ油／黒ごま(い<br>り)  | 干ひじき／油揚げ／絹<br>ごし豆腐／湯通し塩蔵<br>わかめ／かたくちいわ<br>し(煮干し)／さわら<br>／さつまいも／牛乳   | にんじん／ねぎ／玉葱<br>／切干しだいこん／き<br>よみ(砂じょう、生)  | ぎゅうにゅう<br>◆だいがくいも           | エネルギー 542 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂 質 17.5 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 3<br>金  | ごはん<br>ちんげんさいのすーぶ<br>まーぼーとうふ<br>はるさめさくらだ<br>ばらっどおれんじ           | 水稲穀粒／ぎょうざの皮<br>／ごま油／三温糖／かた<br>くり粉／普通はるさめ<br>(乾)／マシュマロ／有塩<br>バター／コーンフレーク             | 木綿豆腐／豚ひき肉／<br>ロースハム／牛乳  | 生しいたけ／ぶなしめじ<br>／チンゲンツァイ／ねぎ<br>／にんじん／にら／干し<br>椎茸／しょうが／にんに<br>く／きゅうり／ブラッド<br>オレンジ           | ぎゅうにゅう<br>◆ましゅまろおこし         | エネルギー 560 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂 質 19.2 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 4<br>土  | どりあふうらいす<br>たまごとやさいのすーぶ<br>ささみとやあさいのさらだ<br>ばなな                 | 水稲穀粒／とうもろこし<br>缶詰(ホ-ル)／薄力粉／サ<br>ラダ油／有塩バター／サ<br>ンドイッチ用食パン／い<br>ちごジャム／グラニュー<br>糖      | ベーコン／牛乳／たま<br>ご／鶏若鶏肉ささ身<br>／クリームチーズ                                 | にんじん／玉葱／パセ<br>リ／キャベツ／プロク<br>コリー／バナナ   | ぎゅうにゅう<br>◆ちーずじゃむさんど        | エネルギー 566 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂 質 19.1 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 6<br>月  | ろーるばん<br>はくさいのみるくすーぶ<br>しろみざかなのふらい<br>ふれんちさらだ<br>ばなな           | ロールパン／有塩バター<br>／薄力粉／パン粉(乾燥)<br>／サラダ油／とうもろこ<br>し缶詰(ホ-ル)／三温糖<br>／水稲穀粒／白ごま(す<br>り)     | ベーコン／牛乳／むき<br>かだい／たまご   | はくさい／ねぎ／ブ<br>ロコリー／キャベツ<br>／きゅうり／にんじん<br>／バナナ  | ◆むぎぢゃ<br>◆ごへいもち             | エネルギー 544 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂 質 16.2 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 7<br>火  | かれーらいす<br>やさしいすーぶ<br>いりたまご<br>ぶろっこりーとちーずのさらだ<br>ばらっどおれんじ       | 水稲穀粒(精白米)／<br>じゃがいも／サラダ油<br>／とうもろこし缶詰<br>(ホ-ル)／三温糖／薄力<br>粉／グラニュー糖／無<br>塩バター         | 豚小間／たまご／切れ<br>てるチーズ／牛乳／絹<br>ごし豆腐／牛乳                                 | 玉葱／にんじん／キャ<br>ベツ／プロコリー／<br>きゅうり／ブラッドオ<br>レンジ  | ぎゅうにゅう<br>◆もつちりとうふまふいん      | エネルギー 555 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 19.6 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 8<br>水  | わかめごはん<br>みそしる<br>とりにくのてりやき<br>やさしいのりあえ<br>あまなつ                | 水稲穀粒(精白米)／三<br>温糖／グラニュー糖<br>／パイ皮  | わかめごはんの素／絹ご<br>し豆腐／かたくちいわ<br>し(煮干し)／鶏若鶏肉<br>モモ(皮付き)／焼きの<br>り／牛乳／たまご | だいこん／ブロッコ<br>リー／もやし／しょうが／ほ<br>うれんそう／きゅうり<br>／にんじん／なつみか<br>ん／りんご                           | ぎゅうにゅう<br>◆あつぷるばい           | エネルギー 540 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂 質 19.4 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 9<br>木  | かきたまうどん<br>きすのてんごら<br>ぶろっこりーのさらだ<br>ぜりー                        | うどん(ゆで)／かたくり<br>粉／薄力粉／サラダ油<br>／とうもろこし缶詰(ホ-<br>ル)／三温糖／ゼリー／食<br>パン／有塩バター／メー<br>プルシロップ | 豚小間／たまご／かた<br>くり粉／薄力粉／サラダ<br>油／湯通し塩蔵わかめ<br>(塩抜き)／きす／牛乳              | ねぎ／玉葱／生しいた<br>け(菌床栽培、生)／ブ<br>ロコリー／きゅうり  | ぎゅうにゅう<br>◆めーぶるばたーさんど       | エネルギー 555 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂 質 19.0 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 10<br>金 | おやこどん<br>みそしる<br>かぼちゃのふくめに<br>こまつなごままよあえ<br>きよみオレンジ            | 水稲穀粒(精白米)／三<br>温糖／白ごま(いり)<br>／薄力粉／グラニュー<br>糖／サラダ油                                   | 鶏小間／たまご／きざ<br>みのり／かたくちいわ<br>し(煮干し)／しらす干<br>し(半乾燥品)／牛乳               | 玉葱／ねぎ／だいこん<br>／西洋かぼちゃ／こま<br>つな／りよくとうもやし<br>／にんじん／きよみ                                      | ぎゅうにゅう<br>◆ころんころんどーなつ       | エネルギー 555 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂 質 17.4 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 11<br>土 | ごもくちやーはん<br>もやしとわかめのすーぶ<br>やさしいわふうまよねーず<br>ばなな                 | 水稲穀粒(精白米)／ご<br>ま油／白ごま(すり)<br>／食パン   | 豚ひき肉／なると／たま<br>ご／湯通し塩蔵わか<br>め(塩抜き)／サラダ油<br>／牛乳／ピザ用チー<br>ズ／まぐろ缶詰     | にんじん／ねぎ／ブラ<br>ッドオレンジ／もやし／キャ<br>ベツ／きゅうり／バナ<br>ナ／トマト缶詰(ダイ<br>ス)／玉葱                          | ぎゅうにゅう<br>◆とまとびざとーすと        | エネルギー 552 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂 質 20.0 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 13<br>月 | すばけていーみーとそーす<br>はくさいのすーぶ<br>そらまめぼてとさらだ<br>ぶろっこりーそてー<br>からまんたりん | スパゲッティ／サラダ<br>油／じゃがいも／水稲<br>穀粒(精白米)   | 豚ひき肉／たまご／鶏<br>若鶏肉ひき肉  | 玉葱／にんじん／にん<br>じ／しょうが／トマト<br>缶詰／はくさい／えのきた<br>け／そらまめ／きゅうり<br>／プロコリー／カラマ<br>ンダリン／キャベツ／ね<br>ぎ | ◆むぎぢゃ<br>◆ちやーはん             | エネルギー 546 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂 質 17.0 g<br>食塩相当量 1.3 g |
| 14<br>火 | ごはん<br>すましじる<br>さけのみそぼたーに<br>ほうれんそうひじきさらだ<br>ばなな               | 水稲穀粒(精白米)／三<br>温糖／有塩バター／白<br>ごま(すり)／小町麩<br>／グラニュー糖                                  | 湯通し塩蔵わかめ／絹<br>ごし豆腐／かたくちい<br>わし(煮干し)／しろさ<br>け／干ひじき／まぐろ<br>缶詰／牛乳      | ほうれんそう／にんじ<br>ん／バナナ   | ぎゅうにゅう<br>◆おふらすく            | エネルギー 547 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂 質 18.4 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 15<br>水 | きやろふぼん<br>ぼとふ<br>まからにぐらたん<br>ちきんさらだ<br>ぜりー                     | キャラコパン／じゃが<br>いも／マカロニ／とう<br>もろこし缶詰(ホ-ル)<br>／薄力粉／有塩バター<br>／サラダ油／ゼリー／う<br>どん          | ウィンナー／まぐろ缶<br>詰／牛乳／ピザ用チー<br>ズ／鶏若鶏肉ささ身<br>／豚小間                       | にんじん／玉葱／パセ<br>リ／プロコリー／<br>キャベツ  | ◆むぎぢゃ<br>◆やきうどん             | エネルギー 548 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂 質 19.0 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 16<br>木 | ふりかけごはん<br>みそしる<br>とりとだいこんのもの<br>ぶろっこりーのおかかあえ<br>あまなつ          | 水稲穀粒(精白米)／三<br>温糖／グラニュー糖<br>／薄力粉／無塩バター  | かたくちいわし(煮干<br>し)／凍り豆腐／鶏若<br>鶏肉モモ(煮物用)／<br>かつお加工品(削り節)<br>／牛乳／たまご    | キャベツ／玉葱／にん<br>じん／干し椎茸／だい<br>こん／プロコリー<br>／きゅうり／りよくとう<br>もやし／なつみかん                          | ぎゅうにゅう<br>◆まだれーぬ            | エネルギー 530 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂 質 19.5 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 17<br>金 | たけのごはん<br>すましじる<br>かじきまぐろのからあげ<br>やさしいのこんぶあえ<br>ばらっどおれんじ       | 水稲穀粒(精白米)／三<br>温糖／かたくり粉／サ<br>ラダ油／ごま油／白ご<br>ま(いり)／薄力粉<br>／無塩バター／グラ<br>ニュー糖／ジャム       | 油揚げ／かたくちいわ<br>し(煮干し)／めかじき<br>／塩昆布／牛乳                                | たけのこ／にんじん<br>／ねぎ／えのきたけ<br>／きゅうり／キャベツ<br>／ブラッドオレンジ   | ぎゅうにゅう<br>◆すこーん             | エネルギー 565 kcal<br>たんぱく質 20.6 g<br>脂 質 18.7 g<br>食塩相当量 2.2 g |
|         |  | 月平均栄養価  |   | エネルギー 554 kcal<br>脂 質 18.6 g  | タンパク質 21.1 g<br>食塩相当量 1.9 g |   |

(★印はアレルギー除去対象食品です)

令和8年 4月分 3歳以上児献立表

かすみ台第三保育園

| 日<br>曜  | 献立名  | 材 料 名   |  |   | おやつ<br>午後<br>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  |                             |   |
| 18<br>土 | やきにくどん<br>わかめとなるとのすーぶ<br>つなさらだ<br>ばなな                        | 水稲穀粒(精白米)／ご<br>ま油／とうもろこし缶<br>詰(ホ-ル)／三温糖／食<br>パン                                     | 豚肩(脂身付き)／湯通<br>し塩蔵わかめ(塩抜き)<br>／なると／まぐろ缶詰<br>／牛乳／ピザ用チー<br>ズ<br>／ロースハム   | 玉葱／しょうが／にん<br>じ／(りん茎)／ねぎ<br>／キャベツ／きゅうり<br>／バナナ                              | ぎゅうにゅう<br>◆まよとーすと           | エネルギー 546 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂 質 16.2 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 20<br>月 | ぎゅうにゅうぼん<br>みねすとりーねすーぶ<br>ちーずはんふらい<br>もやしとはむのさらだ<br>からまんたりん  | ぎゅうにゅうぼん／じゃ<br>がいも／三温糖／薄力粉<br>／パン粉(乾燥)／サラダ<br>油／白ごま(いり)／ご<br>ま油／きび／水稲穀粒             | ベーコン／チーズはん<br>ぺん／たまご／ロース<br>ハム／牛乳／きな粉<br>(大豆)                          | にんじん／玉葱／キャ<br>ベツ／セロリー／パセリ<br>／トマト缶詰(ホ-ル)／<br>りよくとうもやし／き<br>ゅうり／カラマンダリン      | ぎゅうにゅう<br>◆きびだんご            | エネルギー 557 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂 質 18.2 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 21<br>火 | ごはん<br>こーんぼたーじゅ<br>びざばーぐ<br>ぶろっこりーのさらだ<br>かわちばんかん            | 水稲穀粒／とうもろこし<br>缶詰(ホ-ル)／とうもろ<br>こし缶詰(ホ-ル)／パン粉(乾<br>燥)／グラニュー糖／ピ<br>スケット／有塩バター         | 牛乳／豚ひき肉／たま<br>ご／ピザ用チー<br>ズ／ブ<br>ロコリー／きゅうり<br>／ラチン／生クリーム                | 玉葱／パセリ／にんじ<br>ん／青ピーマン／ブ<br>ロコリー／きゅうり<br>／かぼちゃ(砂ジ)の<br>生)／ポッカ100レ<br>モン      | ◆むぎぢゃ<br>◆よーぐるとけーき          | エネルギー 556 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 20.4 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 22<br>水 | もちむぎごはん<br>みそしる<br>ぶたにくのさざれやき<br>やさしいなむる<br>ぜりー              | 水稲穀粒(精白米)／お<br>むぎ(米粒麦)／パン粉<br>(乾燥)／白ごま(すり)<br>／ごま油／ゼリー／サ<br>ンドイッチ用食パン／白<br>ごま(いり)   | 絹ごし豆腐／湯通し塩<br>蔵わかめ／かたくちい<br>わし(煮干し)／豚小間<br>／牛乳／ちりめんじゃ<br>こ             | だいこん／にんにく<br>／(りん茎)／ほうれんそ<br>う／ブロッコリー／もやし<br>／にんじん／ねぎ                       | ぎゅうにゅう<br>◆じゃことーすと          | エネルギー 553 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂 質 20.3 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 23<br>木 | ちきんびらふ<br>はくさいのすーぶ<br>たらのかれーふりったー<br>まからにさらだ<br>いちご          | 水稲穀粒(精白米)／薄力<br>粉／かたくり粉／オリ<br>ブ油／サラダ油／マカ<br>ロニ／とうもろこし缶詰<br>(ホ-ル)／グラニュー糖             | 鶏若鶏肉ひき肉／たら<br>／ロースハム／牛乳<br>／たまご／生クリーム                                  | 玉葱／にんじん／はく<br>さい／えのきたけ／ぶ<br>なしめじ／きゅうり<br>／いちご／温州蜜柑缶詰<br>(果肉)                | ぎゅうにゅう<br>◆てづくりけーき          | エネルギー 550 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂 質 20.6 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 24<br>金 | わかめごはん<br>りんごじゅーす<br>やさしいすーぶ<br>とりのからあげ<br>ぶろっこりーのさらだ<br>ばなな | 水稲穀粒(精白米)／か<br>たくり粉／サラダ油<br>／とうもろこし缶詰(ホ-<br>ル)／三温糖／薄力粉<br>／上新粉／ごま油                  | わかめごはんの素／鶏若<br>鶏肉モモ(皮付き)／し<br>らす干し(半乾燥品)／<br>牛乳／たまご／豚ひき<br>肉           | アボカド／スイートリン<br>ご／キャベツ／にんじ<br>ん／プロコリー<br>／きゅうり／バナナ／に<br>ら／ねぎ                 | ぎゅうにゅう<br>◆ちぢみ              | エネルギー 571 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 16.3 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 25<br>土 | ちゅうかどん<br>ちんげんさいのすーぶすー<br>ぶなげきさらだふう<br>ばなな                   | 水稲穀粒(精白米)／ご<br>ま油／かたくり粉／白<br>ごま(いり)／サ<br>ンドイッチ用食パン／三<br>温糖                          | 豚小間／きざみのり<br>／牛乳／スライスチー<br>ズ<br>／プレスハム／たまご                             | はくさい／にんじん／た<br>けのこ(ゆで)／さやえん<br>どう／チンゲンツァイ<br>／玉葱／干し椎茸／キャ<br>ベツ／きゅうり／バナ<br>ナ | ぎゅうにゅう<br>◆くろくむっしゅ          | エネルギー 559 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂 質 17.6 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 27<br>月 | ごまごはん<br>きのこのかきたまじる<br>にくだんごのみそに<br>やさしいのそあえ<br>かわちばんかん      | 水稲穀粒／白ごま(い<br>り)／かたくり粉／パン<br>粉／とうもろこし缶詰<br>(ホ-ル)／三温糖／無塩<br>バター／粉糖／薄力粉<br>／米粉／グラニュー糖 | たまご／かたくちいわ<br>し(煮干し)／豚ひき肉<br>／湯通し塩蔵わかめ<br>／ちりめんじゃこ／焼<br>きのり／牛乳／塩昆布     | 生しいたけ／ぶなしめ<br>じ／えのきたけ／ねぎ<br>／玉葱／ほうれんそ<br>う／きゅうり／にんじ<br>ん／かぼちゃ               | ぎゅうにゅう<br>◆しおさぶれ            | エネルギー 557 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂 質 20.8 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 28<br>火 | しろばん<br>さつまいものみるくすーぶ<br>すばにっしゅおむれつ<br>やさしいとちーずのさらだ<br>ぜりー    | 白パン／さつまいも<br>／有塩バター／じゃがい<br>も／三温糖／サラダ油<br>／ゼリー／水稲穀粒<br>(精白米)                        | 牛乳／たまご／ロース<br>ハム／切れるチー<br>ズ<br>／鶏小間／きざみのり                              | 玉葱／にんじん／青<br>ピーマン／キャベツ<br>／きゅうり／ごぼう   | ◆むぎぢゃ<br>◆とりめしおにぎり          | エネルギー 566 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂 質 17.4 g<br>食塩相当量 2.2 g |
| 30<br>木 | たきこみごはん<br>みそしる<br>さかなのしんりよくあげ<br>やさしいのそあえ<br>からまんたりん        | 水稲穀粒(精白米)／糸<br>こんにやく／三温糖<br>／薄力粉／サラダ油／黒<br>ごま(いり)                                   | 鶏若鶏肉ひき肉／油揚げ<br>／きざみのり／木綿豆腐<br>／湯通し塩蔵わかめ／か<br>たくちいわし(煮干し)<br>／たら／たまご／牛乳 | にんじん／はくさい<br>／パセリ／キャベツ<br>／きゅうり／カラマン<br>ダリン／バナナ／パ<br>レソラ濃縮還元シ<br>ュース        | ぎゅうにゅう<br>◆きやろつとばななけーき      | エネルギー 571 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂 質 19.0 g<br>食塩相当量 2.0 g |
|         |  | 月平均栄養価  |  | エネルギー 554 kcal<br>脂 質 18.6 g  | タンパク質 21.1 g<br>食塩相当量 1.9 g |   |



(★印はアレルギー除去対象食品です)



※今月の地場産物：たまご

## 噛むことの大切さ

よく噛んで食べることは、食べものの消化を助けるだけでなく、あごや歯をじょうぶに育てる大切な習慣です。噛むことは脳にもよい刺激となり、集中力を高める手助けにもなります。さらに、しっかり噛むことで満腹感が得られ、食べすぎの予防にもつながります。毎日の食事の中で「ゆっくり・しっかり噛む」ことを親子で楽しく意識して健やかな成長を支えましょう。

(★印はアレルギー除去対象食品です)