

令和8年 5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		
1 金	ご飯 すまし汁(葱・てまり麩) かぶとハンバーグ ブロッコリーのサラダ 果物(苺)	水稲穀粒/てまり麩/パン粉/とうもろこし缶詰(ホム)/三温糖/ごま油/プレミックス粉/有塩バター/サラダ油/グラニュー糖	牛乳/焼きのり/かたくちいわし(煮干し)/豚ひき肉/たまご/スライスチーズ/ロースハム/クリーム(植物性脂肪)	バナナ/さやえんどう/たけのこ(ゆで)/ビーマン/チンゲンツァイ/にんじん/ブロッコリー/きゅうり/いちご	牛乳 ◆オムレット 果物(バナナ)	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.5 g
2 土	スパゲティナーポリタン 青梗菜のかきたまスープ 大根サラダ 果物(バナナ)	衛生ポロー/スパゲティ/三温糖/有塩バター/白ごま(すり)/強力粉(1等)/薄力粉/オリーブ油/パン粉(乾燥)/サラダ油	牛乳/ベーコン/たまご/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/豚ひき肉	にんじん/玉葱/青ピーマン/チンゲンツァイ/だいこん/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆焼きカレーパン 牛乳 ポロー	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.3 g
7 木	カレーライス 白菜とえのきのスープ ブロッコリーポイル 野菜のとちくわの昆布あえ 果物(カラマンダリン)	ウエハース/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/ごま油/白ごま(すり)/薄力粉/有塩バター/三温糖	牛乳/豚小間/サラダ竹輪/塩昆布/切れたるチーズ/パルメザンチーズ/たまご	玉葱/にんじん/はくさい/えのきたけ/ブロッコリー/きゅうり/キャベツ/カラマンダリン	牛乳 ◆チーズ蒸しパン 牛乳 ウエハース	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.6 g
8 金	ご飯 コンスープ 鶏の唐揚げ ひじきとツナの醤油和え 果物(苺)	ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホム)/とうもろこし缶詰(ホム)/かたくちいわし/サラダ油/白ごま(すり)/三温糖/小町糖/有塩バター/グラニュー糖	牛乳/たまご/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/干ひじき(アソビ豆、乾)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)	玉葱/キャベツ/にんじん/いちご	牛乳 ◆お麩ラスク 牛乳 ビスケット	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.4 g
9 土	麻婆丼 わかめとなるとのスープ 春キャベツの和マヨあえ 果物(バナナ)	衛生ポロー/水稲穀粒(精白米)/かたくちいわし/ごま油/とうもろこし缶詰(ホム)/サンドイッチ用食パン/いちごジャム(低糖度)/グラニュー糖	牛乳/木綿豆腐/豚ひき肉/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/なると/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/クリームチーズ	玉葱/にんじん/にら/にんにく(りん茎)/ねぎ/キャベツ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆クリームチーズ ジャムサンド 牛乳 ポロー	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.7 g
11 月	ミートナススパゲティ きのこやさいのスープ ポテトサラダ きゃべつと昆布和え 果物(オレンジ)	スパゲティ/かたくちいわし/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホム)/シチュー/有塩バター/コーンフレーク	牛乳/豚ひき肉/ロースハム/かつお加工品(削り節)/塩昆布	バナナ/玉葱/にんじん/なす/トマト缶/えのきたけ/ほうれんそう/干し椎茸/きゅうり/そらまめ/キャベツ/パレンシアオレンジ	牛乳 ◆マッシュマロおこし 牛乳 果物(バナナ)	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.7 g
12 火	ご飯 青梗菜のたまごスープ 春巻き じゃこのごま和え 果物(グレープフルーツ)	ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/春巻きの皮/三温糖/ごま油/かたくちいわし/サラダ油/黒ごま(すり)/食パン(6枚切り)/有塩バター/黒みつ	牛乳/たまご/豚ひき肉/ちりめんじゃこ/豆乳(無調整)/きな粉(大豆)	えのきたけ/チンゲンツァイ/生しいたけ(菌床栽培、生)/たけのこ(ゆで)/キャベツ/ブロッコリー/もやし/ほうれんそう/にんじん/グレープフルーツ	牛乳 ◆豆乳フレンチトースト 牛乳 ビスケット	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.2 g
13 水	きびご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 和風つくね焼き 春キャベツのさっぱり和え ゼリー	コーンフレーク/水稲穀粒(精白米)/きび(精白粒)/かたくちいわし/三温糖/白ごま(すり)/ゼリー/薄力粉/グラニュー糖/無塩バター	牛乳/湯通し塩蔵わかめ/油揚げ/煮干し/鶏若鶏肉ひき肉/木綿豆腐/干ひじき/鶏若鶏肉さき身/たまご	だいこん/玉葱/にんじん/ねぎ/しょうが/きゅうり/キャベツ	牛乳 ◆カトルカール 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.3 g
14 木	ロールパン ジュリアンヌスープ タンドリイチキン イタリアンサラダ 果物(バナナ)	マカロニ/三温糖/ロールパン/とうもろこし缶詰(ホム)/サラダ油/水稲穀粒(精白米)	牛乳/きな粉(大豆)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ヨーグルト(全脂無糖)/ロースハム/切れたるチーズ/油揚げ	だいこん/にんじん/玉葱/セロリー/パセリ/にんにく(りん茎)/ブロッコリー/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆マカロニきな粉 牛乳 ◆ヨーグルトケーキ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.1 g
15 金	鶏ごぼうご飯 味噌汁(小松菜・わかめ) 焼魚 野菜の和風マヨネーズ和え 果物(りんご)	ウエハース/水稲穀粒(精白米)/糸こんにやく/三温糖/白ごま(すり)/グラニュー糖/ハードビスケット/有塩バター	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/湯通し塩蔵わかめ/煮干し/塩ざけ/サラダ竹輪/プレーンヨーグルト/ゼラチン/クリーム(乳脂肪)	ごぼう/こまつな/ねぎ/キャベツ/きゅうり/りんご/ポッカ100レモン	牛乳 ウエハース	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.7 g
16 土	煮込みうどん そぼろ豆腐 もやしとハムのサラダ 果物(バナナ)	衛生ポロー/うどん(ゆで)/三温糖/白ごま(すり)/ごま油/水稲穀粒(精白米)	牛乳/豚小間/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/焼き豆腐/鶏若鶏肉ひき肉/ロースハム/昆布つくた煮	にんじん/玉葱/だいこん/ねぎ/りよくとうもやし/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆昆布おにぎり 牛乳 ポロー	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.7 g
18 月	わかめとごまのご飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ぎせい豆腐 ほうれん草のおかか和え 果物(オレンジ)	コーンフレーク/水稲穀粒(精白米)/三温糖/薄力粉/有塩バター	牛乳/わかめご飯の素/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/木綿豆腐/豚ひき肉/たまご/かつお加工品(削り節)/きな粉(大豆)	キャベツ/玉葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほうれんそう/えのきたけ/パレンシアオレンジ	牛乳 ◆きな粉のケーキ 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.7 g
19 火	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) カジキマグロのから揚げ 切干大根のサラダ 果物(小玉すいか)	ウエハース/水稲穀粒(精白米)/かたくちいわし/三温糖/サラダ油/白ごま(すり)/グラニュー糖/パイ皮	牛乳/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)/めかじき/かに風味かまぼこ	ねぎ/切干しだいこん/にんじん/きゅうり/小玉すいか/りんご	牛乳 ◆アップルパイ 牛乳 ウエハース	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.8 g
20 水	食パン ポトフ ミートボール コールスローサラダ ゼリー	マカロニ/三温糖/食パン(市販品)/有塩バター/じゃがいも/パン粉(乾燥)/かたくちいわし/ゼリー/水稲穀粒(精白米)	牛乳/きな粉(大豆)/ウィンナー/豚ひき肉/たまご/ロースハム/鶏小間	にんじん/玉葱/セロリー/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/ごぼう	牛乳 ◆麦茶 ◆鶏飯おにぎり 牛乳 ◆マカロニきな粉	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.8 g
21 木	磯うどん じゃが芋のかき揚げ 野菜とささみの和えもの 果物(バナナ)	塩せんべい/うどん(ゆで)/じゃがいも/薄力粉/サラダ油/黒ごま(すり)/三温糖/サンドイッチ用食パン/グラニュー糖	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)/ウィンナー/鶏若鶏肉さき身/クリーム(植物性脂肪)	にんじん/玉葱/キャベツ/きゅうり/バナナ/温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 ◆みかんサンド 牛乳 塩せんべい	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.8 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー 495 kcal 脂 質 17.5 g たんぱく質 19.1 g 食塩相当量 1.6 g	

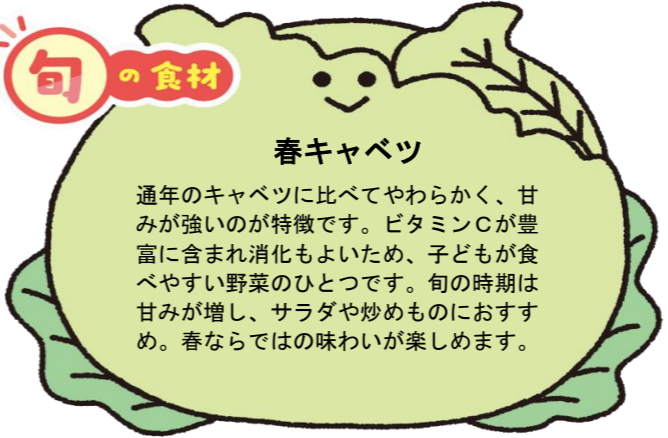
令和8年 5月分 3歳未満児献立表

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		
22 金	もち麦ごはん かきたま中華風スープ ブルコギ 春雨サラダ 果物(グレープフルーツ)	ハードビスケット/水稲穀粒/おむぎ(米粒/麦)/ごま油/三温糖/白ごま(すり)/普通はるさめ/強力粉/薄力粉/サラダ油	牛乳/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/たまご/なると/豚小間/ロースハム/あおのり	チンゲンツァイ/にんにく(りん茎)/玉葱/にんじん/にら/きゅうり/グレープフルーツ	牛乳 ◆ゼッポリーネ 牛乳 ビスケット	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.4 g
23 土	親子丼 さやえんどうのスープ ツタとブロッコリーのサラダ 果物(バナナ)	衛生ポロー/水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホム)/ごま油/食パン(6枚切り)	牛乳/鶏小間/たまご/きざみのり/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/ビザ用チーズ	玉葱/ねぎ/さやえんどう/ブロッコリー/きゅうり/キャベツ/バナナ/トマト缶詰(ダイス)	牛乳 ◆トマトビザトースト 牛乳 ポロー	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.6 g
25 月	胡麻ご飯 すまし汁(葱・豆腐) 鯖のみそマヨ焼き 野菜のナムル 果物(りんご)	ウエハース/水稲穀粒(精白米)/白ごま(すり)/三温糖/白ごま(すり)/ごま油/薄力粉/グラニュー糖/無塩バター	牛乳/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/たまご	ねぎ/ほうれんそう/ブロッコリー/もやし/にんじん/りんご/ポッカ100レモン	牛乳 ◆マフィン 牛乳 ウエハース	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.4 g
26 火	ふりかけご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 肉豆腐 小松菜のごまネーズあえ 果物(グレープフルーツ)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/しらたき/三温糖/白ごま(すり)/薄力粉/黒砂糖	牛乳/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かたくちいわし(煮干し)/焼き豆腐/豚小間/しらす干し(半乾燥品)/あずき(乾)	玉葱/チンゲンツァイ/ねぎ/こまつな/りよくとうもやし/にんじん/グレープフルーツ	牛乳 ◆茶まんじゅう 牛乳 塩せんべい	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 2.3 g
27 水	ポークライス ズッキーニの卵のスープ チキンコンフレーク焼き フレンチサラダ 果物(オレンジ)	ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/コーンフレーク/サラダ油/三温糖/薄力粉/グラニュー糖	牛乳/豚小間/たまご/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/パルメザンチーズ/クリーム(乳脂肪)	にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/えのきたけ/ズッキーニ/干し椎茸/キャベツ/きゅうり/パレンシアオレンジ/メロン(温室)	牛乳 ◆手作りケーキ 牛乳 ビスケット	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.9 g
28 木	キャラパン コーンチャウダー 白身魚のフライ 野菜とチーズのサラダ ゼリー	マカロニ/三温糖/キャラパン/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホム)/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/とうもろこし缶詰(ホム)/ゼリー/水稲穀粒(精白米)/白ごま(すり)	牛乳/きな粉(大豆)/鶏小間/むきかれい/たまご/切れたるチーズ	玉葱/にんじん/パセリ/キャベツ/きゅうり	牛乳 ◆麦茶 ◆五平餅 牛乳 ◆マカロニきな粉	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.4 g
29 金	わかめごはん 味噌汁(豆腐・玉葱) レバーの竜田揚げ 野菜の胡麻和え 果物(小玉すいか)	ウエハース/水稲穀粒(精白米)/かたくちいわし/サラダ油/黒ごま(すり)/食パン(6枚切り)/グラニュー糖	牛乳/わかめご飯の素/絹ごし豆腐/かたくちいわし(煮干し)/豚肝臓/クリームチーズ/たまご/クリーム(乳脂肪)	玉葱/しょうが/にんじん/ブロッコリー/もやし/ほうれんそう/小玉すいか	牛乳 ◆チーズケーキ風トースト 牛乳 ウエハース	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.9 g
30 土	中華丼 わかめと卵のスープ ブロッコリーのサラダ 果物(バナナ)	衛生ポロー/水稲穀粒(精白米)/ごま油/かたくちいわし/とうもろこし缶詰(ホム)/三温糖/サンドイッチ用食パン	牛乳/豚小間/たまご/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/ロースハム/スライスチーズ/焼きのり	はくさい/にんじん/さやえんどう/葉ねぎ/ブロッコリー/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆のりチーズサンド 牛乳 ポロー	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 0.9 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー 495 kcal 脂 質 17.5 g たんぱく質 19.1 g 食塩相当量 1.6 g	

給食だより

今月の地場産物：たまご・ほうれんそう・だいこん・きゅうり・きゃべつ  
今月の食育活動：11日めじろ組・そら豆のさやむき



食べることは元気のもと

食べることは、子どもたちが元気に育つために大切です。栄養が体をつくり、病気に負けない力を育てます。また、食事の時間は家族やお友達と楽しく過ごすチャンス。みんなで笑顔で食べることで、食べるのが好きになり、好き嫌いも少なくなっていくます。

Table with 10 columns: Day, Name, Ingredients, Description, Snack, Nutrition. Rows include items like ごはんすましじる, すばけていなぼりたん, かけらいたす, etc.

Table with 10 columns: Day, Name, Ingredients, Description, Snack, Nutrition. Rows include items like もちむぎごはん, おやごどん, ごまごはん, etc.



5月5日は「こどもの日」
こどもの日は元気に育つことを願う大切な日。柏もちやちまきには、強い体になるようにという成長への思いが込められています。ご家庭でも由来を伝えたり行事食と一緒に食べたりして、楽しい食育や思い出づくりの時間にしてください。



今月の地場産物：たまご・ほうれんそう・だいこん・きゅうり・きやべつ
今月の食育活動：21日うぐいす組・食事と健康の話

食のクイズ (Food Quiz) section with a question about green peas and an illustration of a pea pod.