

Table with 5 columns: 日/曜, 献立名, 材名, おやつ, 栄養価. Rows include meals like 1. きんぎょめし味噌汁, 2. クリームコーンパスタ, 3. わかめと胡麻のごはん, etc.

Table with 5 columns: 日/曜, 献立名, 材名, おやつ, 栄養価. Rows include meals like 18. ふりかけご飯, 19. ご飯すまし汁, 20. 五目チャーハン, etc.



給食だより

※今月の地場産物：卵・トマト・なす・きゅうり・きゃべつ・スナップエンドウ

嫌いな食べものはあってあたり前

嫌いな食べものがあったって大丈夫。味やにおい・食感に慣れるのには時間がかかることもあります。無理に食べさせず、見たりさわったり・においを感じたりするだけでも、食べる一歩につながります。楽しみながら少しずつ関わる中で、ふと食べられる日が来るかもしれません。子どものペースを大切に守っていきましょう。



令和8年 6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		
1 月	きんぎょめし みそしる さかなのうめまりね やさしいあえもの ぜりー	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／サラダ油／三温糖／ごま油／ゼリー／小町麩／有塩バター／グラニュー糖	焼き竹輪／かたくちいわし(煮干し)／まかじき／牛乳	にんじん／ごぼう／キャベツ／玉葱／梅干／ブロッコリー／もやし／きゅうり	ぎゅうにゅう ◆おふらすく	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.7 g
2 火	くりーむこーんぼすた やさしいすーぶ ぶろっこりーのさらだ ずっきーにちーずやき めろん	スパゲッティ／とうもろこし缶詰(クリーム)／卵(卵)／じゃがいも／有塩バター／三温糖／ごま油／水稲穀粒(精白米)	ベーコン／牛乳／クリーム／まぐろ缶詰／ピザ用チーズ／たまご／かに風味かまぼこ／しらす干し	玉葱／にんじん／パセリ／キャベツ／ブロッコリー／きゅうり／ズッキーニ／メロン(温室)／ねぎ	◆むぎぢや ◆しらすのちやーはん	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g
3 水	わかめとごまのごはん みそしる やさしいつね やさしいこんぶあえ すいか	水稲穀粒(精白米)／ごま(いり)／かたくり粉／三温糖／ごま油／薄力粉／強力粉／無塩バター／グラニュー糖	わかめご飯の素／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉／たまご／かに風味かまぼこ／塩昆布／牛乳	だいこん／玉葱／にんじん／青ピーマン／しょうが／きゅうり／キャベツ／すいか	ぎゅうにゅう ◆せさびすこっつい	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.9 g
4 木	べーぐる こーんぼたーじゅ すばにつしゅおむれつ ぶろっこりーとちーずのさらだ ばなな	ベーグル／とうもろこし缶詰(クリーム)／とうもろこし缶詰(ホム)／じゃがいも／三温糖／サラダ油／蒸し中華めん	牛乳／たまご／ロースハム／切れるチーズ／豚小間	玉葱／パセリ／にんじん／青ピーマン／ブロッコリー／きゅうり／バナナ／キャベツ／ブロッコリー／もやし	ぎゅうにゅう ◆やきそば	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.3 g
5 金	ごはん わかめとなるとのすーぶ まーぼーはるさめ もやしさらだ ぐれーぶふる一つ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／普通はるさめ(乾)／三温糖／かたくり粉／白ごま(いり)／サンドイッチ用食パン	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／なると／豚ひき肉／ロースハム／牛乳／ちりめんじゃこ	ねぎ／玉葱／にんじん／ら／しょうが／りよくとうもやし／きゅうり／グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ◆じゃことーすと	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g
6 土	ぶたどん もやしとわかめのすーぶ きゅうりかにかまさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／三温糖／ごま油／白ごま(すり)／プレミックス粉(ホム用)／無塩バター	豚小間／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かまぼこ／牛乳／切れるチーズ／バルメザンチーズ／たまご	玉葱／りよくとうもやし／ねぎ／にんじん／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ちーずむしぱん	エネルギー 584 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.5 g
8 月	しろぼん やさいとたまごのすーぶ とりのとまに まかにさらだ めろん	白パン／三温糖／オリブ油／マカロニ／とうもろこし缶詰(ホム)／水稲穀粒(精白米)	たまご／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／油揚げ	にんじん／キャベツ／トマト缶詰(ホム)／玉葱／セロリ／にんにく(りん茎)／きゅうり／メロン(温室)	◆むぎぢや ◆いなりずし	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 2.0 g
9 火	いそうどん とうふのまごあげ きやべつのはりあえ ばなな	うどん(ゆで)／かたくり粉／サラダ油／白ごま(いり)／ごま油／三温糖／薄力粉／グラニュー糖／無塩バター	豚小間／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／煮干し／絞豆腐／鶏若鶏肉ひき肉／むき海老／ちりめんじゃこ／たまご／きざみのり／牛乳	にんじん／玉葱／キャベツ／きゅうり／バナナ／ポッカ100レモン	ぎゅうにゅう ◆まふいん	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 1.9 g
10 水	なっとうごはん みそしる ぶたにくのさざれやき やさしいなむる ぐれーぶふる一つ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／パン粉(乾燥)／白ごま(すり)／ごま油／パイ皮／グラニュー糖	糸引納豆／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／豚小間／牛乳／たまご／グラニュー糖	玉葱／にんにく(りん茎)／ほうれんそう／ブロッコリー／もやし／にんじん／グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ◆しゅがーぱい	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.8 g
11 木	どりあふうらいす ちんげんさいのすーぶ もやしとかにかまのさらだ ぶろっこりーそてー すいか	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホム)／薄力粉／サラダ油／有塩バター／白ごま(いり)／ごま油／三温糖／食パン／グラニュー糖	むき海老／牛乳／かに風味かまぼこ／パイ／クリーム(植物性脂肪)	にんじん／玉葱／パセリ／チンゲンツアイ／りよくとうもやし／きゅうり／ブロッコリー／にんにく(りん茎)／すいか／温州蜜柑缶詰(果肉)	ぎゅうにゅう ◆みかんさんど	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.3 g
12 金	もちむぎごはん ちゅうかふうこーんすーぶ とうふのちゅうかに しらすいりちゅうかさらだ ぜりー	水稲穀粒(精白米)／おむぎ(米粒麦)／とうもろこし缶詰(クリーム)／かたくり粉／サラダ油／ごま油／三温糖／ゼリー／プレミックス粉	鶏若鶏肉ひき肉／たまご／木綿豆腐／豚小間／むき海老／しらす干し(微乾燥品)／牛乳／ワインナー	ねぎ／たけのこ(ゆで)／にんじん／干し椎茸／グリーンピース／しょうが／にんにく(りん茎)／チンゲンツアイ／きゅうり／赤ピーマン	ぎゅうにゅう ◆あめりかんどつく	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.7 g
13 土	おやこどん もやしととうふのすーぶ やさしいふうまよねーず 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／絹ごし豆腐／サラダ竹輪／牛乳／プレスハム／ピザ用チーズ	玉葱／ねぎ／ブロッコリー／もやし／キャベツ／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 567 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.2 g
15 月	わかめごはん みそしる だいこんとくのもの ごもくあえ めろん	水稲穀粒(精白米)／サラダ油／三温糖／黒ごま(すり)／グラニュー糖	わかめご飯の素／煮干し／凍り豆腐／鶏若鶏肉モモ(煮物用)／油揚げ／かに風味かまぼこ／牛乳／ゼラチン／クリーム	なす／玉葱／にんじん／干し椎茸／だいこん／ごま油／ブロッコリー／もやし／メロン／パルファイン濃縮還元ジュース	ぎゅうにゅう ◆にしよけりー	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.8 g
16 火	もやしそば しゅうまい ちよれぎさらだふう ばなな	中華めん(ゆで)／かたくり粉／しゅうまいの皮／白ごま(いり)／ごま油／無塩バター／粉糖／薄力粉／米粉／グラニュー糖	豚小間／豚ひき肉／たまご／きざみのり／牛乳／塩昆布	ブロッコリー／もやし／にんじん／チンゲンツアイ／干し椎茸／ねぎ／たけのこ(ゆで)／しょうが／キャベツ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆しおさぶれ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 1.9 g
17 水	ろーるぼん たまごこーんのすーぶ すこっぶころっけ きやべつさらだ ぜりー	ロールパン／とうもろこし缶詰(クリーム)／かたくり粉／じゃがいも／パン粉／サラダ油／三温糖／ごま油／ゼリー／水稲穀粒	たまご／豚ひき肉／ピザ用チーズ／かに風味かまぼこ／鶏若鶏肉ひき肉／きざみのり	玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／ごぼう	◆むぎぢや ◆とりめしおにぎり	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.1 g
月平均栄養価					エネルギー 566 kcal 脂 質 19.3 g	タンパク質 21.6 g 食塩相当量 2.0 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

令和8年 6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		
18 木	ふりかけごはん はくさいのすーぶ みーとろふ ひじきのさらだ すいか	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／とうもろこし缶詰(ホム)／白ごま(いり)／ごま油／三温糖／プチパン／サラダ油／グラニュー糖	豚ひき肉／牛乳／たまご／切れるチーズ／干ひじき(アツルチン)／乾燥／ロースハム／きな粉(大豆)	はくさい／えのきたけ／にんじん／玉葱／しいげん／きゅうり／すいか	ぎゅうにゅう ◆きなこあげぱん	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.1 g
19 金	ごはん すましじる さけのみそぱたーに やさしいごまあえ ぐれーぶふる一つ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／有塩バター／黒ごま(いり)／薄力粉／無塩バター／グラニュー糖／ジャム	絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／しらすけ／牛乳	ねぎ／えのきたけ／キャベツ／きゅうり／にんじん／グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ◆すこーん	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.8 g
20 土	ごもくちやーはん わかめととうふのすーぶ つなとやさしいのさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉／サンドイッチ用食パン／ジャム／グラニュー糖	豚ひき肉／かに風味かまぼこ／たまご／絹ごし豆腐／湯通し塩蔵わかめ／なると／まぐろ缶詰／牛乳／クリームチーズ	にんじん／青ピーマン／生しいたけ(菌床栽培、生)／ねぎ／キャベツ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ちーずじゃむさんど	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.9 g
22 月	とうもろこしごはん はるさめすーぶ ぶるこぎ やさしいじゃこあえ ぐれーぶふる一つ	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし／普通はるさめ(乾)／三温糖／白ごま(いり)／ごま油／グラニュー糖／ビスケット／有塩バター	鶏若鶏肉ひき肉／豚小間／ちりめんじゃこ／牛乳／プレーンヨーグルト／ゼラチン／クリーム(乳脂肪)	玉葱／干し椎茸／チンゲンツアイ／にんにく(りん茎)／にんじん／ら／キャベツ／ほうれんそう／きゅうり／グレープフルーツ／ポッカ100レモン	ぎゅうにゅう ◆よーぐるとけき	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.9 g
23 火	ひやしうどん とうふのなげつと うめどれっしんぐさらだ ぜりー	うどん(ゆで)／かたくり粉／サラダ油／白ごま(いり)／三温糖／ゼリー／黒砂糖／薄力粉／ラード	たまご／湯通し塩蔵わかめ／かに風味かまぼこ／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐／おから／鶏若鶏肉ひき肉／たまご／まぐろ缶詰／牛乳	きゅうり／玉葱／キャベツ／しいげん／にんじん／梅(塩漬)／干しぶどう	ぎゅうにゅう ◆まーらーかお	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 2.2 g
24 水	ぎゅうにゅうばん じゅりあんぬすーぶ たんどりーちきん いたりあんさらだ ばなな	ぎゅうにゅうばん／とうもろこし缶詰(ホム)／三温糖／サラダ油／水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ヨーグルト(全脂無糖)／ロースハム／切れるチーズ／ちりめんじゃこ／昆布つくだ煮	だいこん／にんじん／玉葱／セロリ／パセリ／にんにく(りん茎)／ブロッコリー／きゅうり／バナナ	◆むぎぢや ◆じゃここんぶのおにぎり	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.2 g
25 木	つなびらふ ずっきーにちきんすーぶ めんちかつ まかにそてー すいか	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホム)／パン粉(乾燥)／薄力粉／サラダ油／マカロニ／グラニュー糖	まぐろ缶詰(油漬フル缶)／鶏小間／豚ひき肉／たまご／牛乳／ベーコン／クリーム(乳脂肪)	玉葱／パセリ／にんじん／えのきたけ／ズッキーニ／干し椎茸／キャベツ／青ピーマン／すいか／メロン(温室)	◆むぎぢや ◆てづくりけき	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.0 g
26 金	どらいかれー きのこべーこんのすーぶ いかにさらだ めろん	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖／サラダ油／ごま油／マシュマロ／有塩バター／コーンフレーク	豚ひき肉／ベーコン／いかくん製／牛乳	玉葱／にんじん／青ピーマン／えのきたけ／ねぎ／ぶなしめじ／きゅうり／セロリ／メロン(温室)	ぎゅうにゅう ◆ましゅまるおこし	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.4 g
27 土	ちゅうかどん とうふのちゅうかすーぶ こーんさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉／とうもろこし缶詰(ホム)／サンドイッチ用食パン	豚小間／むき海老／絹ごし豆腐／湯通し塩蔵わかめ／まぐろ缶詰／牛乳／スライスチーズ／焼きのり	はくさい／にんじん／たけのこ(ゆで)／さやえんどう／ねぎ／キャベツ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆のりちーずさんど	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.5 g
29 月	きやろぶばん たまごすーぶ ぼーくちやっぶ ごまつなごままよあえ ばなな	キャラパン／かたくり粉／三温糖／白ごま(いり)／きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)	たまご／豚小間／しらす干し(半乾燥品)／牛乳／きな粉(大豆)	レタス／玉葱／にんにく(りん茎)／ごまつな／りよくとうもやし／にんじん／バナナ	ぎゅうにゅう ◆きびだんご	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.0 g
30 火	ふりかけごはん みそしる すずきのあまずあげ きりぼしだいこんのもの すいか	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／サラダ油／三温糖／食パン(8枚切り)／グラニュー糖／有塩バター／強力粉(1等)	かたくちいわし(煮干し)／すずき／きつたま揚げ／油揚げ／牛乳	キャベツ／ブロッコリー／もやし／しょうが／にんじん／切干しいたけ(果汁、生)	ぎゅうにゅう ◆めろんぱんとーすと	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.4 g
月平均栄養価					エネルギー 566 kcal 脂 質 19.3 g	タンパク質 21.6 g 食塩相当量 2.0 g

※今月の地場産物：卵・トマト・なす・きゅうり・きやべつ・スナップエンドウ

※今月の食育活動：19日つばめ組で苺のコンポートづくり



給食だより

6月の大切な日～環境を考える～

6月5日は「環境の日」。地球の未来のために、食べ物の選び方や食べ方を見直しましょう。必要な分だけ買い、食べきれぬ量を予想など無駄を減らす工夫も大切です。園は食べ残しを減らす取り組みや栽培体験を通して、自然や食のたいせつさを伝えています。



おはしデビュー!

おはしデビューは成長の一步。鉛筆のように持ち、上のおはしだけを動かすのがコツです。遊び感覚で楽しく練習し、好きな食べ物をつかめた達成感が自立心や集中力を育てます。正しい持ち方を知ることで、食事の楽しさや意欲にもつながるでしょう。

