

令和8年 8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 ／ 土	えびのあんかけチャーハン もやしと若布のスープ 野菜の味噌味噌和え 果物（バナナ）	衛生ボーロ／水稲穀粒 （精白米）／サラダ油／ ごま油／かたくり粉／ 白ごま（すり）／無塩 バター／ざらめ	牛乳／★たまご／むぎ 海老／絹ごし豆腐／湯 通し塩蔵わかめ（塩抜 き）／サラダ竹輪／	ねぎ／玉葱／干し椎茸 ／しょうが／にんにく （りん茎）／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯ べもやし／キャベツ／ きゅうり／バナナ	牛乳 ◆シューケット	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.7 g	
3 ／ 月	ふりかけご飯 かきたま中華風スープ 鶏のケチャップ炒め 春雨サラダ 果物（オレンジ）	ウエハース／水稲穀粒 （精白米）／ごま油／三 温糖／かたくり粉／サ ラダ油／普通はるさめ （乾）／いちごジャム	牛乳／★たまご／なると ／鶏若鶏肉胸（皮なし） ／かに風味かまぼこ／ｸﾘｰ ム（植物性脂肪）／ﾌﾚｰｼ ョンヨーグルト／ゼラチン	チンゲンツァイ／玉葱 ／にんじん／青ピーマ ン／赤ピーマン／きゅ うり／パレンシアオー レンジ	牛乳 ◆麦茶 ◆イチゴヨーグルトムース	エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.8 g	
4 ／ 火	炊き込みご飯 味噌汁（豆腐・葱） スズキのごま焼き 野菜ののり和え 果物（バナナ）	コーンフレーク／水稲穀 粒（精白米）／糸こんにゃ く／三温糖／白ごま（い り）／黒ごま（いり） ／薄力粉／グラニュー糖 ／無塩バター	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉 ／油揚げ／絹ごし豆腐／湯 通し塩蔵わかめ（塩抜き き）／かたくちいわし（煮 干し）／すずき／焼きのり ／★たまご	にんじん／ねぎ／ほう れんそう／きゅうり／ バナナ	牛乳 ◆カトルカル	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.0 g	
5 ／ 水	タンメン 焼売 にんじんとツナのしりしり ゼリー	★スティックパン／中華め ん（ゆで）／とうもろこし 缶詰（ﾎｰﾙ）／ごま油／しゅ うまいの皮／かたくり粉／サ ラダ油／三温糖／ゼリー ／マシュマロ／有塩バター ／コーンフレーク	牛乳／豚小間／豚ひき 肉／★たまご／まぐろ 缶詰（油漬ﾌﾚｰｸﾀｲﾌﾟ）	キャベツ／にんじん／ﾌ ﾗｯｸﾏｯﾍﾞもやし／ほうれ んそう／干し椎茸／ねぎ ／たけのこ（ゆで）／しょ うが／青ピーマン	牛乳 ◆マシュマロおこし	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.3 g	
6 ／ 木	白パン チキンスープ スコップコロッケ マカロニサラダ 果物（すいか）	ビスケット／★白パン／ かたくり粉／じゃがいも ／パン粉（乾燥）／サ ラダ油／マカロニ／とうも ろこし缶詰（ﾎｰﾙ）／薄力粉 ／三温糖／ごま油	牛乳／鶏小間／豚ひき 肉／ピザ用チーズ／か に風味かまぼこ／むぎ 海老	にんじん／えのきたけ ／ほうれんそう／干し 椎茸／玉葱／きゅうり ／すいか／にら／しょ うが	牛乳 ◆麦茶 ◆シャンピン	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.7 g	
7 ／ 金	胡麻ご飯 すまし汁（とうがん・豆腐 肉団子のみそ煮 野菜のゆかり和え 果物（グレープフルーツ）	塩せんべい／水稲穀粒 （精白米）／白ごま（い り）／パン粉（乾燥）／三 温糖／かたくり粉／有塩 バター／グラニュー糖 ／薄力粉	牛乳／絹ごし豆腐／か たくちいわし（煮干し） ／豚ひき肉／★たまご ／まぐろ缶詰／かつお 加工品（削り節）	とうがん／にんじん／ね ぎ／玉葱／きゅうり／ﾌ ﾗｯｸﾏｯﾍﾞもやし／キャベ ツ／しそ葉（ゆかり） ／グレープフルーツ／ﾌ ﾙｰﾍﾞﾘｰ	牛乳 ◆ブルーベリーマフィン	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.8 g	
8 ／ 土	親子丼 豆腐スープ ツナサラダ 果物（バナナ）	ボーロ／水稲穀粒（精 白米）／三温糖／とう もろこし缶詰（ﾎｰﾙ） ／ごま油／★食パン（市 販品）	牛乳／鶏小間／★たまご ／きざみのり／絹ごし豆 腐／わかめ／かたくち いわし（煮干し）／まぐろ 缶詰／ピザ用チーズ／ロ ーズハム	玉葱／ねぎ／キャベツ ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆マヨトースト	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.5 g	
10 ／ 月	とうもろこしご飯 すまし汁（ねぎ・豆腐） 魚の味噌マヨ焼き 五目和え 果物（オレンジ）	マカロニ／三温糖／水 稲穀粒（精白米）／とう もろこし／グラニュー 糖／薄力粉／無塩パ ター	牛乳／きな粉（大豆） ／絹ごし豆腐／かたくち いわし（煮干し）／さわら ／油揚げ／かに風味かま ぼこ／★たまご	ねぎ／えのきたけ／玉 葱／こまつな／ﾌﾞﾗｯ ｸﾏｯﾍﾞもやし／にんじ ん／パレンシアオーレン ジ	牛乳 ◆マドレーヌ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.0 g	
12 ／ 水	トマトクリームパスタ 鶏ひきと卵のスープ 野菜とチーズのサラダ こふきいも 果物（バナナ）	ビスケット／スパゲッ ティ／有塩バター／かた くり粉／とうもろこし 缶詰（ﾎｰﾙ）（ｸﾘｰﾑ） ／三温糖 ／サラダ油／じゃがいも ／水稲穀粒	牛乳／ベーコン／ｸﾘｰ ム／鶏若鶏肉ひき肉／ ★たまご／切れたるチ ーズ／しらす干し／塩 ざけ	玉葱／にんにく（りん 茎）／ﾄﾏﾄ／ﾊﾟｾﾘ ／ねぎ／キャベツ ／きゅうり／にんじん ／バナナ	牛乳 ◆マドレーヌ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.0 g	
13 ／ 木	パンプキンカレー キャベツスープ いかサラダ ズッキーニのソテー 果物（すいか）	塩せんべい／水稲穀粒 （精白米）／三温糖／サ ラダ油／ごま油	牛乳／豚小間／ベー コン／いかくん製／ｸ リーム（乳脂肪）	西洋かぼちゃ／玉葱 ／にんじん／キャベツ ／きゅうり／セロリ／ズ ッキーニ／にんにく（り ん茎）／すいか／バナナ	牛乳 ◆バナナアイス	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.7 g	
14 ／ 金	おかかご飯 味噌汁（なす・玉葱） 肉じゃが 和え物 果物（グレープフルーツ）	ウエハース／水稲穀粒 （精白米）／ごま油／じ ゃがいも／三温糖／黒ご ま（すり）／グラニュー 糖 ／サラダ油／薄力粉	牛乳／かつお加工品 （かつお節）／かたくち いわし（煮干し）／豚 小間／かに風味かまぼ こ／★たまご	ねぎ／なす／玉葱／に んじん／こまつな／ﾌ ﾗｯｸﾏｯﾍﾞもやし／グ レープフルーツ	牛乳 ◆カップシフォンケー キ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.6 g	
15 ／ 土	煮込みうどん 竹輪の磯辺焼き キャベツカニカマサ ラダ 果物（バナナ）	衛生ボーロ／うどん （ゆで）／ごま油／三 温糖／白ごま（すり） ／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）／サラダ竹輪 ／あおのり／かに風味 かまぼこ／まぐろ缶詰	にんじん／玉葱／ほう れんそう／キャベツ ／バナナ	牛乳 ◆ツナマヨおにぎり	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.8 g	
17 ／ 月	納豆ご飯 味噌汁（キャベツ・玉葱） 千草焼き しらすいりサ ラダ 果物（すいか）	塩せんべい／水稲穀粒 （精白米）／ごま油／三 温糖／ハードビスケッ ト／グラニュー糖	牛乳／挽きわり納豆 ／絹ごし豆腐／かたくち いわし（煮干し）／鶏若 鶏肉ひき肉／★たまご ／しらす干し／ｸﾘｰ ム	キャベツ／玉葱／干し 椎茸／にんじん／葉 ねぎ／チンゲンツァイ ／きゅうり／赤ピーマ ン／すいか	牛乳 ◆ビスケットケーキ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.9 g	
18 ／ 火	冷やうどん かつおの竜田揚げ 小松菜のごまネーズあ え 果物（バナナ）	★スティックパン／う どん（ゆで）／三温糖 ／かたくり粉／サ ラダ油／白ご ま（いり）／無塩バ ター ／粉糖／薄力粉／米 粉／グラニュー糖	牛乳／豚ひき肉／湯通 し塩蔵わかめ（塩抜き き）／かに風味かまぼ こ／かつお加工品（か つお節）／かつお／塩 昆布	きゅうり／しょうが ／こまつな／りよく とうもやし／にんじん ／バナナ	牛乳 ◆塩サブレ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.0 g	
19 ／ 水	ご飯 青梗菜ときのこのス ープ ブルコギ ／もやしのナムル 果物（グレープフル ーツ）	ウエハース／水稲穀粒 （精白米）／三温糖／白 ごま（いり）／ごま油 ／グラニュー糖	牛乳／豚小間／かに風 味かまぼこ／ゼラチ ン／ｸﾘｰﾑ（乳脂肪）	生しいたけ／ぶなしめ じ ／チンゲンツァイ／に んにく／玉葱／にんじ ん ／にら／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯ べもやし ／きゅうり／グ レープフル ーツ／オレンジ ジュース	牛乳 ◆二色ゼリー	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.6 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 492 kcal 脂 質 18.3 g	タンパク質 19.1 g 食塩相当量 1.6 g

令和8年 8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				
20 ／ 木	ロールパン ミネストローネスープ 鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ 果物（バナナ）	コーンフレーク／★ロー ルパン／じゃがいも／三 温糖／マーマレード／白 ごま（すり）／きび（精 白粒）／水稲穀粒（精白 米）	牛乳／ベーコン／鶏若 鶏肉モモ（皮付き）／ま ぐろ缶詰（油漬ﾌﾚｰｸﾀ ｲﾄ）／きな粉（大豆）	にんじん／玉葱／キャベ ツ／セロリ／ﾊﾟｾﾘ／ ﾄﾏﾄ缶詰（ﾎｰﾙ）／ にんにく（りん茎）／だ いこん／きゅうり／ﾊﾞﾅ ﾅ	牛乳 ◆きび団子	1ｷﾚﾋﾞｰ 487 kcal たんぱく質 18.1 g	脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.5 g	
					牛乳 コーンフレーク			
21 ／ 金	チキンライス ピシッワーズ 鰯フライ フレンチサラダ 果物（梨）	ビスケット／水稲穀粒 （精白米）／じゃがいも ／有塩バター／ｸﾙﾄﾝ／ 薄力粉／ﾊﾟﾝ粉（乾燥） ／サラダ油／とうもろこ し缶詰（ﾎｰﾙ）／三温糖 ／ｸﾞﾗﾆｭｰ糖	牛乳／鶏小間／鰯三枚 おろし／★たまご／ﾈ ｲｯﾌﾞ ｸﾘｰﾑ（乳脂肪）	にんじん／玉葱／ｸﾞﾘ ﾝﾋﾞｰｽ（冷凍）／キャ ベツ／きゅうり／日本 なし／ぶどう	牛乳 ◆手作りケーキ	1ｷﾚﾋﾞｰ 492 kcal たんぱく質 18.1 g	脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.6 g	
					牛乳 ビスケット			
22 ／ 土	みそなす豚丼 チンゲン菜のスープ もやしとかにかまのサラダ 果物（バナナ）	ボーロ／水稲穀粒（精 白米）／ごま油／白ご ま（いり）／三温糖／ ★食パン／有塩バター ／メーブルシロップ	牛乳／豚小間／なると ／湯通し塩蔵わかめ （塩抜き）／かに風味か まぼこ	なす／にんにく（りん 茎）／しょうが／葉ね ぎ／チンゲンツァｲ／ りよくとうもやし／ きゅうり／ﾊﾞﾅﾅ	牛乳 ◆メーブルバターサンド	1ｷﾚﾋﾞｰ 498 kcal たんぱく質 18.2 g	脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.8 g	
					牛乳 ボーロ			
24 ／ 月	五穀米ご飯 わかめと卵のスープ チンジャオロース 中華風サラダ 果物（すいか）	ウエハース／水稲穀粒 （精白米）／五穀米の素 ／かたくり粉／サラダ油 ／ごま油／黒ごま（い り）／じゃがいも／薄 力粉／三温糖	牛乳／絹ごし豆腐／★ たまご／湯通し塩蔵わ かめ（塩抜き）／豚肩 ロース（脂身付）／かに 風味かまぼこ／きざみ のり	葉ねぎ／青ピーマン／ たけのこ（ゆで）／し ょうが／ねぎ／キャベ ツ／きゅうり／にんじん ／すいか	牛乳 ◆みそポテト	1ｷﾚﾋﾞｰ 497 kcal たんぱく質 18.5 g	脂 質 19.0 g 食塩相当量 0.9 g	
					牛乳 ウエハース			
25 ／ 火	キャロブパン 豚肉と野菜のごまスープ タンドリーサーモン スパゲッティサラダ 果物（バナナ）	コーンフレーク／★キャ ロブパン／白ごま（す り）／スパゲッティ／ とうもろこし缶詰（ﾎ ｰﾙ）／水稲穀粒（精白 米）／ごま油	牛乳／豚小間／しろさ け／ヨーグルト（全脂 無糖）／ローズハム／ 鶏若鶏肉ひき肉／かに 風味かまぼこ／★たま ご	玉葱／にんじん／キャ ベツ／えのきたけ／に んにく（りん茎）／き ゅうり／ﾊﾞﾅﾅ／ねぎ	牛乳 ◆麦茶 ◆チャーハン	1ｷﾚﾋﾞｰ 479 kcal たんぱく質 19.5 g	脂 質 11.2 g 食塩相当量 1.9 g	
					牛乳 コーンフレーク			
26 ／ 水	焼きそば りんごジュース 鶏の唐揚げ フライドポテト スティック野菜 シャリールチェ（冷菓）	塩せんべい／蒸し中華 めん／サラダ油／かたく り粉／フライドポテト ／とうもろこし／ﾌﾚ ﾐｯｸｽ粉／有塩バター ／ｸﾞﾗﾆｭｰ糖／チョコ シロップ	豚小間／あおのり／鶏 若鶏肉モモ（皮付き） ／牛乳／★たまご／デ ザートホイップ	にんじん／玉葱／キャ ベツ／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾞ もやし／ﾌｧﾝﾏｽｻｲ ﾄﾞﾄﾘﾝｺﾞ／きゅうり ／温州蜜柑缶詰（ 果肉）／ﾊﾞﾅﾅ	牛乳 ◆麦茶 ◆オムレット	1ｷﾚﾋﾞｰ 514 kcal たんぱく質 17.0 g	脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.1 g	
					麦茶 塩せんべい			
27 ／ 木	ご飯 春雨スープ マーボー豆腐 チョコレギサラダ風 果物（グレープフルーツ）	マカロニ／三温糖／水稲 穀粒（精白米）／普通 はるさめ（乾）／ごま 油／かたくり粉／白ご ま（いり）／★サンド イッチ用食パン	牛乳／きな粉（大豆） ／木綿豆腐／豚ひき 肉／きざみのり／ｽﾗ ｲｰｽチーズ／ﾌﾚｰｽ ﾊﾑ／★たまご	玉葱／チンゲンツァ ｲ／ねぎ／にんじん／ にら／干し椎茸／し ょうが／にんにく（ りん茎）／キャベツ ／きゅうり／ｸﾞﾚｰ ﾌﾞﾌﾙｰﾂ	牛乳 ◆クロックムッシュ	1ｷﾚﾋﾞｰ 484 kcal たんぱく質 20.1 g	脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.9 g	
					牛乳 ◆マカロニきな粉			
28 ／ 金	ふりかけご飯 味噌汁（豆腐・もやし） 豚肉のさざれ焼き ひじきとツナの醤油和え ゼリー	ビスケット／水稲穀粒 （精白米）／ﾊﾟﾝ粉（乾 燥）／白ごま（いり） ／三温糖／ゼリー／小 町麴／有塩バター／ ｸﾞﾗﾆｭｰ糖	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）／豚小間 ／干ひじき／まぐろ 缶詰	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾞ もやし ／にんにく（りん茎） ／キャベツ／にんじん	牛乳 ◆お麴ラスク	1ｷﾚﾋﾞｰ 491 kcal たんぱく質 19.6 g	脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.7 g	
					牛乳 ビスケット			
29 ／ 土	中華丼 わかめと葱のスープ 野菜の和風ﾏﾔﾈｰｽﾞ和え 果物（バナナ）	衛生ボーロ／水稲穀粒 （精白米）／ごま油／ かたくり粉／白ごま（ すり）／★食パン（6 枚切り）	牛乳／豚小間／むぎ海 老／湯通し塩蔵わかめ （塩抜き）／サラダ竹 輪／ﾋﾞｻﾞ用チーズ／ま ぐろ缶詰	はくさい／にんじん／ ねぎ／キャベツ／き ゅうり／ﾊﾞﾅﾅ／ﾄﾏ ﾄ缶詰（ﾀｲｽ）／玉葱	牛乳 ◆トマトピザトースト	1ｷﾚﾋﾞｰ 496 kcal たんぱく質 19.5 g	脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.7 g	
					牛乳 ボーロ			
31 ／ 月	わかめごはん 味噌汁（大根・もやし） 豆腐ハンバーグ ゴーヤサラダ 果物（グレープフルーツ）	塩せんべい／水稲穀粒 （精白米）／ﾊﾟﾝ粉（乾 燥）／三温糖／ごま油 ／白ごま（いり）／ ｸﾞﾗﾆｭｰ糖／ビスケ ット／有塩バター	牛乳／わかめご飯の素 ／かたくちいわし（煮 干し）／豚ひき肉／木 綿豆腐／★たまご／ま ぐろ缶詰／かつお節 ／ﾌﾚｰｼｮﾝﾕｰｸﾞﾙﾄ ／ゼラチン／ｸﾘｰ ﾑ	だいこん／ﾌﾞﾗｯｸﾏ ｯﾍﾞ もやし／玉葱／ にんじん／干し椎茸 ／にがうり／ｸﾞﾚｰ ﾌﾞﾌﾙｰﾂ／ﾎｯｹｯ ｶ100ﾚﾓﾝ	牛乳 ◆ヨーグルトケーキ	1ｷﾚﾋﾞｰ 490 kcal たんぱく質 19.4 g	脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.0 g	
					牛乳 塩せんべい			
（★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 492 kcal 脂 質 18.3 g		タンパク質 19.1 g 食塩相当量 1.6 g



夏野菜で元気モリモリ

トマトやきゅうり・なすなどの夏野菜は、水分やビタミンが豊富で、身体の調子を整え、熱中症予防にも役立ちます。夏野菜はカラフルでみずみずしく、食欲が落ちる時期にも取り入れやすい食材です。旬のパワーで元気いっぱいのも夏にしましょう！

食中毒に注意！

食中毒は、細菌やウイルスがついた食べものでおなかを壊す病気です。夏は特に、食中毒に注意が必要な時期になります。朝作ったお弁当が、昼には傷んでいるということもありますので、おかずはしっかり火を通し、充分冷ましてから食べます。水分は細菌の繁殖を促しますので、生野菜などを使うのは避けましょう。

令和8年 8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 ／ 土	えびのあんかけちゃーはん もやしとわかめのすーぶ やさしみそまよね-ずあえ ばなな	水稲穀粒(精白米)／サ ラダ油／ごま油／かた くり粉／白ごま(す り)／無塩バター／ざ らめ／	★たまご／むき海老 ／絹ごし豆腐／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／サ ラダ竹輪／牛乳／	ねぎ／玉葱／干し椎茸 ／しょうが／にんにく (りん荳)／ﾌﾞﾗｯｸﾏﾍﾞ もやし／キャベツ／ きゅうり／パナナ	ぎゅうにゅう ◆しゅーけつと	1ｷﾚﾋﾞｰ 556 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.2 g	
3 ／ 月	ふりかけごはん かきたますーぶ 鶏のけちゃっぴいため はるさめさらだ おれんじ	水稲穀粒(精白米)／ご ま油／三温糖／かた くり粉／サラダ油／普通 はるさめ(乾)／いちご ジャム	★たまご／なると／鶏 若鶏肉胸(皮なし)／か に風味かまぼこ／ｸﾘｰ ム(植物性脂肪)／ﾌﾚｰ ンヨーグルト／ゼラチ ン	チンゲンツァイ／玉葱 ／にんじん／青ピーマ ン／赤ピーマン／き ゅうり／パレンシアオ レンジ	◆むぎちゃ ◆いちごよーぐるとむーす	1ｷﾚﾋﾞｰ 562 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 1.5 g	
4 ／ 火	たきこみごはん みそしる すずきのごまやき やさいののりあえ ばなな	水稲穀粒(精白米)／糸 こんにゃく／三温糖／ 白ごま(いり)／黒ご ま(いり)／薄力粉／ グラニュー糖／無塩バ ター	鶏若鶏肉ひき肉／油揚げ ／絹ごし豆腐／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／かた くり粉／煮干し)／す ずき／焼きのり／牛乳 ／★たまご	にんじん／ねぎ／ほう れんそう／きゅうり／ パナナ	ぎゅうにゅう ◆かるとるかーる	1ｷﾚﾋﾞｰ 566 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g	
5 ／ 水	たんめん しゅうまい にんじんとつなのしりしり ぜりー	中華めん(ゆで)／とうも ろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／ごま 油／しゅうまいの皮／か たくり粉／サラダ油／三 温糖／ゼリ－／マシュマ ロ／有塩バター／コーン ﾌﾚｰｼｭｰ	豚小間／豚ひき肉／★ たまご／まぐろ缶詰 (油漬ﾌﾚｰﾀｲﾄ)／牛乳	キャベツ／にんじん／ ﾌﾞﾗｯｸﾏﾍﾞ もやし／ほ うれんそう／干し椎茸 ／ねぎ／たけのこ(ゆ で)／しょうが／青 ピーマン	ぎゅうにゅう ◆ましゅまろおこし	1ｷﾚﾋﾞｰ 568 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 1.9 g	
6 ／ 木	しろばん ちんすーぶ すこっぶころっけ まからにさらだ すいか	★白パン／かたくり粉／ じゃがいも／パン粉(乾 燥)／サラダ油／マカロ ニ／とうもろこし缶詰 (ﾎｰﾙ)／薄力粉／三温糖 ／ごま油	鶏小間／豚ひき肉／ピ ザ用チーズ／かに風味 かまぼこ／牛乳／むき 海老	にんじん／えのきたけ ／ほうれんそう／干し 椎茸／玉葱／きゅうり ／すいか／にら／しょ うが	◆むぎちゃ ◆しゃんびん	1ｷﾚﾋﾞｰ 551 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.0 g	
7 ／ 金	ごまごはん すましじる にくだんごのみそに やさいのゆかりあえ ぐれーぶふる一つ	水稲穀粒(精白米)／白 ごま(いり)／パン粉 (乾燥)／三温糖／かた くり粉／有塩バター／ グラニュー糖／薄力粉	絹ごし豆腐／かたくち い(煮干し)／豚ひき肉 ／★たまご／まぐろ缶詰 (油漬ﾌﾚｰﾀｲﾄ)／かつお 加工品(削り節)／牛乳	とうがん／にんじん／ね ぎ／玉葱／きゅうり／ﾌﾞ ﾗｯｸﾏﾍﾞ もやし／キャベ ツ／しそ葉(ゆかり)／ グレープフルーツ／ﾌﾙ ーベリー	ぎゅうにゅう ◆ぶるーべりーまふいん	1ｷﾚﾋﾞｰ 580 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 1.8 g	
8 ／ 土	おやこどん とうふすーぶ つなさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／とうもろこし缶 詰(ﾎｰﾙ)／ごま油／★ 食パン(市販品)	鶏小間／★たまご／きざ みのり／絹ごし豆腐／わ かめ／かたくちい(煮 干し)／まぐろ缶詰 (油漬ﾌﾚｰﾀｲﾄ)／牛乳 ／ピザ用チーズ／ロースハ ム	玉葱／ねぎ／キャベツ ／きゅうり／パナナ	ぎゅうにゅう ◆まよとーすと	1ｷﾚﾋﾞｰ 557 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.6 g	
10 ／ 月	とうもろこしごはん すましじる さかなのみそまよやき ごもくあえ おれんじ	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし／グラ ニュー糖／薄力粉／無 塩バター	絹ごし豆腐／かたくち い(煮干し)／さわ ら／油揚げ／かに風味 かまぼこ／牛乳／★た まご	ねぎ／えのきたけ／玉 葱／こまつな／ﾌﾞﾗｯ ｸﾏﾍﾞ もやし／キャベ ツ／しそ葉(ゆかり)／ グレープフルーツ／ﾌﾙ ーベリー	ぎゅうにゅう ◆まだれーぬ	1ｷﾚﾋﾞｰ 556 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 2.1 g	
12 ／ 水	とまとくりーむばすた とりひきとたまごのすーぶ やさいとちーずのさらだ こふきいも ばなな	スパゲッティ／有塩バ ター／とうもろこし缶 詰(ｸﾘｰﾑ)／かたくり粉 ／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ) ／三温糖／サラダ油／ じゃがいも／水稲穀粒(精 白米)	ベーコン(ブロックタイ プ)／ｸﾘｰﾑ(植物性脂肪) ／鶏若鶏肉ひき肉／★ たまご／切れるチーズ ／しらす干し(微乾燥品) ／塩ざけ	玉葱／にんにく(りん 荳)／ﾄﾓﾜﾄﾞﾊﾟｾﾘ ／ねぎ／キャベツ ／きゅうり／にんじん ／パナナ	◆むぎちゃ ◆さけとしらすのおにぎり	1ｷﾚﾋﾞｰ 595 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.3 g	
13 ／ 木	ばんぶきんかれー きやべつスー いかさらだ ずっきーのにそてー すいか	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／サラダ油／ごま 油	豚小間／ベーコン／い か／くん製／牛乳／ｸ リーム(乳脂肪)	西洋かぼちゃ／玉葱 ／にんじん／キャベツ ／きゅうり／セロリー ／ズッキーニ／にんにく (りん荳)／すいか／パ ナナ	ぎゅうにゅう ◆ばななあいす	1ｷﾚﾋﾞｰ 570 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.1 g	
14 ／ 金	おかかごはん みそしる にくじゃが あえもの ぐれーぶふる一つ	水稲穀粒(精白米)／ご ま油／じゃがいも／三 温糖／黒ごま(すり) ／グラニュー糖／サラ ダ油／薄力粉	かつお加工品(かつお 節)／かたくちい(煮 干し)／豚小間／か に風味かまぼこ／牛乳 ／★たまご	ねぎ／なす／玉葱／に んじん／こまつな／ﾌﾞ ﾗｯｸﾏﾍﾞ もやし／グ レープフルーツ	ぎゅうにゅう ◆しふおんけーき	1ｷﾚﾋﾞｰ 568 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.1 g	
15 ／ 土	にこみうどん ちくわのいそべやき きやべつかにかまさらだ ばなな	うどん(ゆで)／ごま油 ／三温糖／白ごま(す り)／水稲穀粒(精白 米)	豚小間／油揚げ／かた くちい(煮干し)／サ ラダ竹輪／あおのり ／かに風味かまぼこ ／牛乳／まぐろ缶詰	にんじん／玉葱／ほう れんそう／キャベツ ／パナナ	ぎゅうにゅう ◆つなまよおにぎり	1ｷﾚﾋﾞｰ 570 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.2 g	
17 ／ 月	なっとうごはん みそしる ちぐさやき しらすいりさらだ すいか	水稲穀粒(精白米)／ご ま油／三温糖／ハード ビスケット／グラ ニュー糖	糸引納豆／絹ごし豆腐 ／かたくちい(煮干し) ／鶏若鶏肉ひき肉／★ たまご／しらす干し(微乾 燥品)／牛乳／ｸﾘｰﾑ(植 物性脂肪)	キャベツ／玉葱／干し 椎茸／にんじん／葉 ねぎ／チンゲンツァイ ／きゅうり／赤ピーマ ン／すいか	ぎゅうにゅう ◆びすけつとけーき	1ｷﾚﾋﾞｰ 555 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 1.6 g	
18 ／ 火	ひやしうどん かつおのたつたあげ こまつなごままよあえ ばなな	うどん(ゆで)／三温糖 ／かたくり粉／サラ ダ油／白ごま(いり)／ 無塩バター／粉糖／薄 力粉／米粉／グラ ニュー糖	豚ひき肉／湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)／か に風味かまぼこ／かつ お加工品(かつお節)／か つお／牛乳／塩昆布	きゅうり／しょうが ／こまつな／りよくと うもやし／にんじん／ パナナ	ぎゅうにゅう ◆しおさぶれ	1ｷﾚﾋﾞｰ 558 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.1 g	
19 ／ 水	ごはん ちんげんさいのすーぶ がるこぎ もやしのなむる ぐれーぶふる一つ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／白ごま(いり) ／ごま油／グラニュー 糖	豚小間／かに風味かま ぼこ／牛乳／ゼラチ ン／ｸﾘｰﾑ(乳脂肪)	生しいたけ／ぶなしめ じ／チンゲンツァイ／に んにく／玉葱／にんじん ／にら／ﾌﾞﾗｯｸﾏﾍﾞ もやし ／きゅうり／グレープ フルーツ／オレンジジュ ース	ぎゅうにゅう ◆にしよくぜりー	1ｷﾚﾋﾞｰ 554 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.2 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 脂 質	569 kcal 20.4 g	タンパク質 食塩相当量	22.1 g 1.9 g

令和8年 8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			
20 ／ 木	ろーるばん みねすーろーねすーぶ とりにくのまーまれーどや だいこんさらだ ばなな	★ロールパン／じゃがい も／三温糖／マーマレ ー(低糖度)／白ごま(す り)／きび(精白粒)／ 水稲穀粒(精白米)	ベーコン／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／まぐろ缶 詰(油漬ﾌﾚｰﾀｲﾄ)／牛 乳／きな粉(大豆)	にんじん／玉葱／キャベ ツ／セロリー／ﾊﾟｾﾘ ／ﾄﾓﾄ缶詰(ﾎｰﾙ)／ にんにく(りん荳)／だ いこん／きゅうり／パナ ナ	ぎゅうにゅう ◆きびだんご	1ｷﾚﾋﾞｰ 579 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.6 g	
21 ／ 金	ちきんらいす びしそわーず あじふらい ふれんちさらだ なし	水稲穀粒(精白米)／じゃ がいも／有塩バター／ ｸﾙﾄﾝ／薄力粉／パン粉 (乾燥)／サラダ油／と うもろこし缶詰(ﾎｰﾙ) ／三温糖／グラニュー糖	鶏小間／牛乳／鰯三枚 おろし／★たまご／ ｸﾘｰﾑ(乳脂肪)	にんじん／玉葱／グ リンピース(冷凍)／ キャベツ／きゅうり ／日本なし／ぶどう	ぎゅうにゅう ◆てづくりけーき	1ｷﾚﾋﾞｰ 567 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g	
22 ／ 土	みそなすぶたどん ちんげんさいのすーぶ もやしとかにかまのさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／ご ま油／白ごま(いり) ／三温糖／★食パン (市販品)／有塩バ ター／メーブルシロ ップ	豚小間／なると／湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き) ／かに風味かまぼこ ／牛乳	なす／にんにく(りん 荳)／しょうが／葉 ねぎ／チンゲンツァイ ／りよくとうもやし ／きゅうり／パナナ	ぎゅうにゅう ◆めーぶるばたーさんど	1ｷﾚﾋﾞｰ 598 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g	
24 ／ 月	ごこくまいごはん わかめとたまごのすーぶ ちんじゃおろーす ちゅうかふうさらだ すいか	水稲穀粒(精白米)／五穀 米の素／かたくり粉／サ ラダ油／ごま油／黒ご ま(いり)／じゃがいも ／薄力粉／三温糖	絹ごし豆腐／★たまご ／湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／豚肩ロース(脂身 付)／かに風味かまぼ こ／きざみのり／牛乳 ／すいか	葉ねぎ／青ピーマン ／たけのこ(ゆで)／し ょうが／ねぎ／キャベ ツ／きゅうり／にんじ ん／すいか	ぎゅうにゅう ◆みそぼてと	1ｷﾚﾋﾞｰ 566 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.0 g	
25 ／ 火	きやろぶばん やさいごますーぶ たんどりーさーもん すばていてーさらだ ばなな	★キャロブパン／白ご ま(すり)／スパゲッ ティ／とうもろこし缶 詰(ﾎｰﾙ)／水稲穀粒(精 白米)／ごま油	豚小間／しろさけ ／ヨーグルト(全脂無糖) ／ロースハム／鶏若鶏 肉ひき肉／かに風味か まぼこ／★たまご	玉葱／にんじん／キャ ベツ／えのきたけ／に んにく(りん荳)／き ゅうり／パナナ／ねぎ	◆むぎちゃ ◆ちゃーはん	1ｷﾚﾋﾞｰ 554 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 2.0 g	
26 ／ 水	やきそば りんごじゅーす とりのからあげ ふらいんどぼてと すていつくやさい しゃりーちえ	蒸し中華めん／サラダ 油／かたくり粉／ﾌﾗｲ ド／ポテト／とうもろこ し／プレミックス粉／有 塩バター／グラニュー糖 ／チョコシロップ	豚小間／あおのり／鶏 若鶏肉モモ(皮付き) ／牛乳／★たまご／ ﾃﾞｻﾞｰﾄﾎｲｯﾌﾟ	にんじん／玉葱／キャ ベツ／ﾌﾞﾗｯｸﾏﾍﾞ もやし ／ﾌﾞﾅﾝﾏｽﾞｲｰﾄりんご ／きゅうり／温州蜜柑 缶詰(果肉)／パナナ	◆むぎちゃ ◆おむれつと	1ｷﾚﾋﾞｰ 612 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 1.4 g	
27 ／ 木	ごはん はるさめすーぶ まーぼーとうふ ちよれぎさらだふう ぐれーぶふる一つ	水稲穀粒(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	木綿豆腐／豚ひき肉 ／きざみのり／牛乳 ／スライスチーズ／ ﾌﾚｽﾞﾊﾞﾑ／★たまご	玉葱／チンゲンツァイ ／ねぎ／にんじん／に ら／干し椎茸／しょう が／にんにく(りん荳) ／キャベツ／きゅう り／グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ◆くろつくむっしゅ	1ｷﾚﾋﾞｰ 558 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.2 g	
28 ／ 金	ふりかけごはん みそしる ぶたにくのさざれやき ふじきとつなしょうゆあ えぜりー	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／白ごま (いり)／三温糖／ゼ リ－／小町麴／有塩バ ター／グラニュー糖	絹ごし豆腐／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／か たくちい(煮干し)／ 豚小間／干ひじき ／まぐろ缶詰／牛乳	ﾌﾞﾗｯｸﾏﾍﾞ もやし／ にんにく(りん荳)／ キャベツ／にんじん	ぎゅうにゅう ◆おふらすく	1ｷﾚﾋﾞｰ 566 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.8 g	
29 ／ 土	ちゅうかどん わかめとねぎのすーぶ やさいわふうまよね-ず ばなな	水稲穀粒(精白米)／ご ま油／かたくり粉／白 ごま(すり)／★食パ ン(6枚切り)	豚小間／むき海老／湯 通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／サラダ竹輪／ 牛乳／ピザ用チーズ ／まぐろ缶詰	はくさい／にんじん ／ねぎ／キャベツ ／きゅうり／パナナ ／ﾄﾓﾄ缶詰(ﾀｲｽ) ／玉葱	ぎゅうにゅう ◆とまとびざとーすと	1ｷﾚﾋﾞｰ 588 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.1 g	
31 ／ 月	わかめごはん みそしる とうふはんぱーぐ ごーやさらだ ぐれーぶふる一つ	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／三温糖 ／ごま油／白ごま(い り)／グラニュー糖 ／ハードビスケット ／有塩バター	わかめご飯の素／煮干 し／豚ひき肉／木綿 豆腐／牛乳／★たま ご／まぐろ缶詰／かつ お節／ﾌﾚｰﾝヨーグル ト／ゼラチン／ｸﾘｰ ム	だいこん／ﾌﾞﾗｯｸﾏ ﾍﾞ もやし／玉葱／に んじん／干し椎茸／に がうり／グレープフ ルーツ／ﾎｯｹﾞ100 ﾚﾓﾝ	ぎゅうにゅう ◆よーぐるとけーき	1ｷﾚﾋﾞｰ 575 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.1 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 脂 質	569 kcal 20.4 g	タンパク質 食塩相当量	22.1 g 1.9 g



※今月の地場農産物：たまご・ナス・きゅうり・ピーマン・玉葱・とうがん・かぼちゃ・ブルーベリー・オレンジ

※26日は夏祭りごっこメニューになります！

汗をかいたらしっかり塩分摂取！

汗をかくと、体の中の塩分も一緒に出ていきます。少し運動した程度では水分補給だけで充分ですが、暑い日や沢山遊んだあとは、水分だけでなく塩分も補いましょう。味噌汁や梅干しなど、ふだんの食事で無理なくとるのがおすすめです。

おなかの調子崩れていませんか？

夏は冷たい飲み物や食べ物のとりすぎでおなかの調子を崩しがちです。納豆や味噌汁・野菜スープなど、発酵食品や食物繊維を意識して取り入れましょう。規則正しい生活や睡眠も大切です。