

令和8年 9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 ／ 火	カレーうどん きすの天ぷら 五目和え 果物(すいか)	ハードビスケット／うどん(ゆで)／薄力粉／サラダ油／黒ごま(すり)／オートミール／無塩バター／三温糖	牛乳／豚小間／きす／★たまご／油揚げ／かに風味かまぼこ	にんじん／玉葱／だいこん／こまつな／ブロッコリー／もやし／すいか	牛乳 ◆オートミールクッキー	506 kcal たんぱく質 20.1 g	
					牛乳 ビスケット	脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.9 g	
2 ／ 水	みそなす豚丼 中国風スープ 春雨サラダ ブロッコリーのおかかあえ 果物(オレンジ)	マカロニ／三温糖／水稲穀粒(精白米)／ごま油／ぎょうざの皮／普通はるさめ(乾)／薄力粉／上新粉	牛乳／きな粉(大豆)／豚小間／★ローズハム／かつお加工品(削り節)／★たまご／豚ひき肉／さくらえび(素干し)	なす／にんにく(りん茎)／しょうが／葉ねぎ／にんじん／チンゲンツアイ／玉葱／干し椎茸／きゅうり／ブロッコリー／パレンシアオレンジ／にら／ねぎ	牛乳 ◆チヂミ	499 kcal たんぱく質 21.3 g	
					牛乳 ◆マカロニきな粉 ◆麦茶	脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.7 g	
3 ／ 木	牛乳パン コーンポタージュ 魚のトマト煮込み キャベツサラダ ゼリー	★ぎょうにゅうぱん／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／薄力粉／オリーブ油／三温糖／サラダ油／ごま油／ゼリー／水稲穀粒(精白米)	牛乳／すずき／まぐろ／缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／豚ひき肉	バナナ／玉葱／ぶなしめじ／セロリー／にんにく(りん茎)／トマト缶詰(ﾀｲｽ)／キャベツ／きゅうり／しょうが	牛乳 ◆麦茶 ◆そぼろおにぎり	503 kcal たんぱく質 18.7 g	
					牛乳 果物(バナナ)	脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.9 g	
4 ／ 金	もち麦ごはん 味噌汁(玉葱・もやし) 揚げ鶏の香味ソース 小松菜と人参のナムル 果物(グレープフルーツ)	ウエハース／水稲穀粒(精白米)／おおむぎ(米粒麦)／かたくり粉／サラダ油／三温糖／ごま油／白ごま(いり)／★食パン(8枚切り)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	牛乳／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾁ もやし／玉葱／ねぎ／しょうが／にんにく(りん茎)／こまつな／にんじん／きゅうり／グレープフルーツ	牛乳 ◆ツナマヨトースト	493 kcal たんぱく質 19.7 g	
					牛乳 ウエハース	脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.8 g	
5 ／ 土	麻婆丼 もやしと若布のスープ 野菜の和風ｽｰﾌﾟ 和え 果物(バナナ)	衛生ポロー／水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／ごま油／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／木綿豆腐／豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／★たまご／サラダ竹輪／クリームチーズ	玉葱／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／りょくとうもやし／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ ｾﾞﾔﾑｻﾝﾄﾞ	525 kcal たんぱく質 19.0 g	
					牛乳 ポーロ	脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.5 g	
7 ／ 月	わかめごはん 味噌汁(大根・油揚げ) 鰯の和マヨ焼き 野菜のナムル 果物(オレンジ)	ウエハース／水稲穀粒(精白米)／白ごま(すり)／ごま油／薄力粉／グラニュー糖／無塩バター	牛乳／わかめご飯の素／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／さわら／★たまご	だいこん／玉葱／ほうれんそう／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾁ もやし／にんじん／パレンシアオレンジ／ポッカ100レモン	牛乳 ◆マフィン	492 kcal たんぱく質 19.0 g	
					牛乳 ウエハース	脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.7 g	
8 ／ 火	もやしそば 春巻き ひじきの中華和え ゼリー	中華めん(ゆで)／かたくり粉／春巻きの皮／三温糖／ごま油／サラダ油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／白ごま(いり)／ゼリー／グラニュー糖／ハードビスケット／有塩バター	牛乳／豚小間／豚ひき肉／干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞｻﾝ)／★ローズハム／ツアイ／生しいたけ(菌床栽培、生)／たけのこ(ゆで)／キャベツ／きゅうり／ポッカ100レモン	バナナ／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾁ もやし／にんじん／チンゲンツアイ／生しいたけ(菌床栽培、生)／たけのこ(ゆで)／キャベツ／きゅうり／ポッカ100レモン	牛乳 ◆ヨーグルトケーキ	509 kcal たんぱく質 19.0 g	
					牛乳 果物(バナナ)	脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.7 g	
9 ／ 水	かやくご飯 味噌汁(とうがん) 名古屋チキン 切干大根のさわやかあえ 果物(梨)	マカロニ／三温糖／水稲穀粒(精白米)／糸こんにゃく／薄力粉／白ごま(いり)／★食パン(8枚切り)／グラニュー糖／有塩バター／強力粉(1箱)	牛乳／きな粉(大豆)／油揚げ／きざみのり／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)	ごぼう／にんじん／とうがん／葉ねぎ／にんにく(りん茎)／きゅうり／切干しだいこん／黄ピーマン／ポッカレモン100／日本なし	牛乳 ◆メロンパントースト ◆マカロニきな粉 ◆麦茶	505 kcal たんぱく質 20.2 g	
					牛乳 ◆五平餅	脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g	
10 ／ 木	バーガーパン 南瓜のスープ チーズハンバーグ コールスローサラダ 果物(バナナ)	塩せんべい／★白パン／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／パン粉(乾燥)／水稲穀粒(精白米)／白ごま(すり)／三温糖	牛乳／豚ひき肉／★たまご／ピザ用チーズ／★ローズハム	西洋かぼちゃ／玉葱／にんじん／キャベツ／バナナ	牛乳 ◆マシュマロおこし	486 kcal たんぱく質 18.4 g	
					牛乳 塩せんべい	脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.9 g	
11 ／ 金	ふりかけご飯 きのこひき肉のスープ 豆腐の中華煮 野菜とツナの醤油和え 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)／ごま油／かたくり粉／白ごま(いり)／三温糖／マシュマロ／有塩バター／コーンフレーク	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／豚小間／むき海老／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	えのきたけ／ねぎ／ぶなしめじ／たけのこ(ゆで)／にんじん／干し椎茸／しょうが／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／グレープフルーツ	牛乳 ◆マシュマロおこし	501 kcal たんぱく質 20.3 g	
					牛乳 ビスケット	脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g	
12 ／ 土	煮込みうどん 竹輪の磯辺焼き コーンサラダ 果物(バナナ)	衛生ポロー／うどん(ゆで)／ごま油／三温糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)	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／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／かつお加工品(削り節)	にんじん／ねぎ／ほうれんそう／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆おかかおにぎり	502 kcal たんぱく質 20.1 g	
					牛乳 ポーロ	脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g	
14 ／ 月	カレーライス キャベツスープ トマトいかサラダ ブロッコリーポイル 果物(オレンジ)	マカロニ／三温糖／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／サラダ油／ごま油／小町麴／有塩バター／グラニュー糖	牛乳／きな粉(大豆)／豚小間／ベーコン／いかくん製	玉葱／にんじん／キャベツ／パセリ／きゅうり／セロリー／トマト／ブロッコリー／パレンシアオレンジ	牛乳 ◆お麴ラスク	494 kcal たんぱく質 19.2 g	
					牛乳 ◆マカロニきな粉	脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.9 g	
15 ／ 火	磯うどん 豆腐のまご揚げ もやしとかにかまのサラダ ゼリー	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／ゼリー／薄力粉／有塩バター／コーンフレーク	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)／絞り豆腐／鶏若鶏肉ひき肉／むき海老／ちりめんじゃこ／★たまご／かに風味かまぼこ	バナナ／にんじん／玉葱／りょくとうもやし／きゅうり／干しぶどう	牛乳 ◆コーンフレーククッキー	499 kcal たんぱく質 19.6 g	
					牛乳 果物(バナナ)	脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.7 g	
16 ／ 水	納豆ご飯 味噌汁(なす・玉葱) 豚肉のさざれ焼き 野菜のごま和え 果物(梨)	ウエハース／水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／黒ごま(いり)／三温糖／★食パン(6枚切り)／有塩バター／粉糖	牛乳／挽きわり納豆／かたくちいわし(煮干し)／豚小間／★たまご	なす／玉葱／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／にんじん／日本なし	牛乳 ◆フレンチトースト	497 kcal たんぱく質 21.4 g	
					牛乳 ウエハース	脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.4 g	
17 ／ 木	ベーグル チキンスープ シェフアーズパイ 野菜とチーズのサラダ 果物(バナナ)	ハードビスケット／ベーグル／かたくり粉／オリーブ油／米粉／じゃがいも／有塩バター／コーンフレーク／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖／サラダ油／水稲穀粒(精白米)／ごま油	牛乳／鶏小間／豚ひき肉／豆乳(無調製)／鶏切れてるチーズ／鶏若鶏肉ひき肉／かに風味かまぼこ／★たまご	にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／干し椎茸／玉葱／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／バナナ／ねぎ	牛乳 ◆麦茶 ◆チャーハン	504 kcal たんぱく質 19.5 g	
					牛乳 ビスケット	脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.6 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 脂 質	501 kcal 17.6 g	タンパク質 19.8 g 食塩相当量 1.7 g

令和8年 9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			
18 ／ 金	栗ご飯 すまし汁(葱・えのき) かつおの竜田揚げ 五目和え 果物(グレープフルーツ)	コーンフレーク／水稲穀粒(精白米)／日本ぐり／三温糖／かたくり粉／サラダ油／黒ごま(すり)／グラニュー糖	牛乳／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／かつお／油揚げ／かに風味かまぼこ／ゼラチン／クリーム(乳脂肪)	ねぎ／えのきたけ／しょうが／こまつな／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾁ もやし／にんじん／グレープフルーツ／ﾊﾞﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ 濃縮還元ｼﾞｬｰｽﾞ	牛乳 ◆二色ゼリー	496 kcal たんぱく質 21.5 g	
					牛乳 コーンフレーク	脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.5 g	
19 ／ 土	親子丼 野菜とえのきのスープ 大根サラダ 果物(バナナ)	衛生ポロー／水稲穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(すり)／★食パン(市販品)	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(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／ローズハム／ピザ用チーズ	玉葱／ねぎ／チンゲンツアイ／えのきたけ／だいこん／きゅうり／バナナ／青ピーマン	牛乳 ◆ピザ風トースト	497 kcal たんぱく質 19.6 g	
					牛乳 ポーロ	脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.9 g	
24 ／ 木	チーズパン ジュリエンスープ ミートボール ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとしらすのサラダ 果物(梨)	ウエハース／★チーズパン／じゃがいも／パン粉(乾燥)／かたくり粉／サラダ油／三温糖／もち米／水稲穀粒(精白米)	牛乳／ベーコン／豚ひき肉／★たまご／しらす干し(半乾燥品)／あずき(乾)	だいこん／にんじん／玉葱／セロリー／パセリ／グリーンピース(冷凍)／ブロッコリー／きゅうり／りょくとうもやし／日本なし	◆麦茶 ◆おはぎ	491 kcal たんぱく質 20.4 g	
					牛乳 ウエハース	脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.9 g	
25 ／ 金	きのご飯 けんちん汁 カジキの梅醤油漬け 野菜の塩昆布あえ 果物(グレープフルーツ)	塩せんべい／水稲穀粒(精白米)／三温糖／さとう／薄力粉／サラダ油／ごま油／白ごま(いり)	牛乳／油揚げ／木綿豆腐／めかじき／かに風味かまぼこ／塩昆布	ほんしめじ／干し椎茸／にんじん／だいこん／ねぎ／梅干／きゅうり／キャベツ／グレープフルーツ／西洋かぼちゃ	牛乳 ◆かぼちゃまんじゅう	509 kcal たんぱく質 18.0 g	
					牛乳 塩せんべい	脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.3 g	
26 ／ 土	豚の甘酢丼 豆腐の中華スープ 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)／かたくり粉／三温糖／サラダ油／ごま油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★サンドイッチ用食パン	牛乳／豚小間／絹ごし豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／★ローズハム／スライスチーズ／焼きのり	キャベツ／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	499 kcal たんぱく質 18.9 g	
					牛乳 ポーロ	脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.5 g	
28 ／ 月	五穀米ご飯 味噌汁(さつまい芋・玉葱) 松風焼き ちくわと野菜の和えもの 果物(りんご)	マカロニ／三温糖／水稲穀粒(精白米)／五穀米の素／さつまいも／パン粉(乾燥)／白ごま(いり)／薄力粉／有塩バター	牛乳／きな粉(大豆)／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／★たまご／サラダ竹輪／切れてるチーズ／ﾊﾞﾙﾒｻﾞﾝﾁｰｽﾞ	葉ねぎ／玉葱／キャベツ／ほうれんそう／にんじん／りんご	牛乳 ◆チーズ蒸しパン	508 kcal たんぱく質 20.1 g	
					牛乳 ◆マカロニきな粉	脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.9 g	
29 ／ 火	海老ピラフ コーンスープ とんたま唐揚げ キャベツとかにかまサラダ 果物(オレンジ)	ウエハース／水稲穀粒(精白米)／有塩バター／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／かたくり粉／サラダ油／三温糖／ごま油／薄力粉／グラニュー糖	牛乳／むき海老／★たまご／豚ロース(脂身付き)／かつお加工品(削り節)／かに風味かまぼこ／クリーム(乳脂肪)	玉葱／グリーンピース(冷凍)／しょうが／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／パレンシアオレンジ／ｼﾞｬﾝﾏｽｶｯﾄ(皮つき、生)	牛乳 ◆手作りケーキ	506 kcal たんぱく質 20.0 g	
					牛乳 ウエハース	脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.7 g	
30 ／ 水	きのこチキンのパスタ 野菜スープ イタリアンサラダ さつまいもの甘煮 果物(梨)	ハードビスケット／スパゲッティ／サラダ油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖／さつまいも／水稲穀粒(精白米)	牛乳／鶏小間／きざみのり／★ローズハム／切れてるチーズ／油揚げ	にんにく(りん茎)／えのきたけ／生しいたけ(菌床栽培、生)／ぶなしめじ／玉葱／キャベツ／にんじん／ブロッコリー／きゅうり／日本なし	◆麦茶 ◆いなり寿司	507 kcal たんぱく質 20.5 g	
					牛乳 ビスケット	脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.9 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	501 kcal 17.6 g	タンパク質 19.8 g 食塩相当量 1.7 g

給食だより

よく噛める食材

れんこん・ごぼう・にんじん・きのこ類などは、しげんと噛む回数が増える食材です。よく噛むことで食べものの味や香りを感じやすくなり、食事への興味や集中力が高まります。毎日の料理に取り入れ、子供たちの噛む力を応援しましょう。

決まった時間に食べる習慣づけ

毎日決まった時間に食事をとることは、体のリズムを整え、子どもの健康や成長にととても大切です。できるだけ同じ時間に、親子の会話を楽しみながら、食べる楽しさや満足感を得られる時間にできるといいですね。

「できたよ!」を大切に

子どもが「できた!」と感じる瞬間は、自信や喜びをはぐくむ大切な経験です。混ぜる・並べるといった簡単な作業でも、達成感を得られるかけがえのない体験なので、その気持ちに寄り添い「頑張ったね!」とエガをで声をかけてあげましょう。食への関心はもちろん、挑戦する力がはぐくまれ、自己肯定感につながっていきます。料理は、子どもが主体的にかかわれる貴重な時間。上手くできなくても焦らず、楽しい気持ちを大切に見守っていきましょう。

令和8年		9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	
1 ／ 火	かれーうどん きすのてんぶら ごもくあえ すいか	うどん(ゆで)／薄力粉／サラダ油／黒ごま(すり)／オートミール／無塩バター／三温糖	豚小間／きす／★たまご／油揚げ／かに風味かまぼこ／牛乳	にんじん／玉葱／だいこん／こまつな／ブロッコリー／もやし／すいか	ぎゅうにゅう ◆おーとみーるくつきー	エネルギー	561 kcal
						たんぱく質	22.4 g
						脂 質	23.6 g
						食塩相当	2.0 g
2 ／ 水	みそなすぶたどん ちゅうごくふうすーぶ はるさめさらだ ぶろっこりーおかかあえ おれんじ	水稻穀粒(精白米)／ごま油／ぎょうざの皮／普通はるさめ(乾)／三温糖／薄力粉／上新粉	豚小間／★ロースハム／かつお加工品(削り節)／牛乳／★たまご／豚ひき肉／さくらえび(素干し)	なす／にんにく(りん茎)／しょうが／葉ねぎ／にんじん／チンゲンツアイ／玉葱／干し椎茸／きゅうり／ブロッコリー／パレンシアオレンジ／にら／ねぎ	ぎゅうにゅう ◆ちぢみ	エネルギー	563 kcal
						たんぱく質	23.4 g
						脂 質	20.5 g
						食塩相当	2.0 g
3 ／ 木	ぎゅうにゅうばん こーんぼたーじゅ さかなのとまにとこみ きやべつさらだ ぜりー	★ぎゅうにゅうばん／とうもろこし缶詰(クリーム)／とうもろこし缶詰(ホール)／薄力粉／オリーブ油／三温糖／サラダ油／ごま油／ゼリー／水稻穀粒(精白米)	牛乳／すすき／まぐろ缶詰(油漬フルークイト)／豚ひき肉	玉葱／ぶなしめじ／セロリー／にんにく(りん茎)／トマト缶詰(ダイス)／キャベツ／きゅうり／しょうが	◆むぎちや ◆そぼろおにぎり	エネルギー	570 kcal
						たんぱく質	23.6 g
						脂 質	15.9 g
						食塩相当	2.2 g
4 ／ 金	もちむぎごはん みそしる あげとりのこみそーす こまつなにんじんのなむる ぐれーぶふる一つ	水稻穀粒(精白米)／おおむぎ(米粒麦)／かたくり粉／サラダ油／三温糖／ごま油／白ごま(いり)／★食パン(8枚切り)／とうもろこし缶詰(ホール)	かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／まぐろ缶詰(油漬フルークイト)	ブロッコリー／もやし／玉葱／ねぎ／しょうが／にんにく(りん茎)／こまつな／にんじん／きゅうり／グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ◆つなまよとーすと	エネルギー	563 kcal
						たんぱく質	22.1 g
						脂 質	21.8 g
						食塩相当	2.4 g
5 ／ 土	まーぼーどん もやしとわかめのすーぶ やさいわふうまよねーず ばなな	水稻穀粒(精白米)／かたくり粉／ごま油／白ごま(すり)／★サンドイッチ用食パン／いちごジャム(低糖度)	木綿豆腐／豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／★たまご／サラダ竹輪／牛乳／クリームチーズ	玉葱／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／りよん／とうもやし／キャベツ／きゅうり／パナナ	ぎゅうにゅう ◆ちーずじゃむさんど	エネルギー	574 kcal
						たんぱく質	21.2 g
						脂 質	17.8 g
						食塩相当	2.0 g
7 ／ 月	わかめごはん みそしる さわらのまよやき やさいのなむる おれんじ	水稻穀粒(精白米)／白ごま(すり)／ごま油／薄力粉／グラニュー糖／無塩バター	わかめごはんの素／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／さわら／牛乳／★たまご	だいこん／玉葱／ほうれんそう／ブロッコリー／もやし／にんじん／パレンシアオレンジ／ポッカ100レモン	ぎゅうにゅう ◆まふいん	エネルギー	570 kcal
						たんぱく質	21.6 g
						脂 質	22.8 g
						食塩相当	1.7 g
8 ／ 火	もやしそば はるまき ひじきのちゅうかあえ ぜりー	中華めん(ゆで)／かたくり粉／巻きの皮／三温糖／ごま油／サラダ油／とうもろこし缶詰(ホール)／白ごま(いり)／ゼリー／グラニュー糖／ハードビスケット／有塩バター	豚小間／豚ひき肉／干ひじき(アノビス、乾)／★ロースハム／牛乳／ブレンヨーグルト／ゼラチン／クリーム(乳脂肪)	ブロッコリー／もやし／にんじん／チンゲンツアイ／生しいたけ(菌床栽培、生)／たけのこ(ゆで)／キャベツ／きゅうり／ポッカ100レモン	ぎゅうにゅう ◆よーぐるのとけーき	エネルギー	584 kcal
						たんぱく質	22.2 g
						脂 質	23.8 g
						食塩相当	2.2 g
9 ／ 水	かやくごはん みそしる なごやちきん きりぼしのさわやかあえ なし	水稻穀粒(精白米)／糸こんにゃく／三温糖／薄力粉／白ごま(いり)／★食パン(8枚切り)／グラニュー糖／有塩バター／強力粉(1等)	油揚げ／きざみのり／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／牛乳	ごぼう／にんじん／とうもろこし／葉ねぎ／にんにく(りん茎)／きゅうり／切干しだいこん／黄ピーマン／ポッカレモン100／日本なし	ぎゅうにゅう ◆めろんぱんとーすと	エネルギー	570 kcal
						たんぱく質	21.8 g
						脂 質	21.5 g
						食塩相当	2.3 g
10 ／ 木	ばーがーばん かぼちゃのすーぶ ちーずはんばーぐ こーるすろーさらだ ばなな	★バーガーパン／とうもろこし缶詰(クリーム)／パン粉(乾燥)／水稻穀粒(精白米)／白ごま(すり)／三温糖	牛乳／豚ひき肉／★たまご／ピザ用チーズ／★ロースハム	西洋かぼちゃ／玉葱／にんじん／キャベツ／パナナ	◆むぎちや ◆ごへいもち	エネルギー	571 kcal
						たんぱく質	21.3 g
						脂 質	19.0 g
						食塩相当	2.3 g
11 ／ 金	ふりかけごはん きのこひきにくのすーぶ とうふのちゅうかに やさいとつなしょうゆあえ ぐれーぶふる一つ	水稻穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉／白ごま(いり)／三温糖／マッシュマロ／有塩バター／コーンフレーク	鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／豚小間／むき海老／まぐろ缶詰(油漬フルークイト)／牛乳	えのきたけ／ねぎ／ぶなしめじ／たけのこ(ゆで)／にんじん／干し椎茸／しょうが／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ◆ましゅまるおこし	エネルギー	562 kcal
						たんぱく質	23.2 g
						脂 質	20.1 g
						食塩相当	1.7 g
12 ／ 土	にこみうどん ちくわのいそべやき こーんさらだ ばなな	うどん(ゆで)／ごま油／三温糖／とうもろこし缶詰(ホール)／水稻穀粒(精白米)／白ごま(いり)	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／まぐろ缶詰(油漬フルークイト)／牛乳／かつお加工品(削り節)	にんじん／ねぎ／ほうれんそう／キャベツ／きゅうり／パナナ	ぎゅうにゅう ◆おかかおにぎり	エネルギー	562 kcal
						たんぱく質	23.1 g
						脂 質	17.6 g
						食塩相当	2.0 g
14 ／ 月	かれーらいす きやべつスープ とまといかさらだ ぶろっこりーぼいる おれんじ	水稻穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖／サラダ油／ごま油／小町麴／有塩バター／グラニュー糖	豚小間／ベーコン／いか／くん製／牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ／バセリ／きゅうり／セロリー／トマト／ブロッコリー／パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ◆おふらすく	エネルギー	562 kcal
						たんぱく質	21.2 g
						脂 質	22.1 g
						食塩相当	2.3 g
15 ／ 火	いそうどん とうふのまさごあげ もやしとかにかまのさらだ ぜりー	うどん(ゆで)／かたくり粉／サラダ油／白ごま(いり)／ごま油／三温糖／ゼリー／薄力粉／有塩バター／コーンフレーク	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)／乾豆腐／鶏若鶏肉ひき肉／むき海老／ちりめんじゃこ／★たまご／かに風味かまぼこ／牛乳	にんじん／玉葱／りよん／とうもやし／きゅうり／干しぶどう	ぎゅうにゅう ◆こーんふれーくくつきー	エネルギー	562 kcal
						たんぱく質	22.7 g
						脂 質	21.5 g
						食塩相当	2.0 g
16 ／ 水	なっとうごはん みそしる ぶたにくのさざれやき やさいのごまあえ なし	水稻穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／黒ごま(いり)／三温糖／★食パン(6枚切り)／有塩バター／粉糖	糸引納豆 30g／かたくちいわし(煮干し)／豚小間／牛乳／★たまご	なす／玉葱／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／にんじん／日本なし	ぎゅうにゅう ◆ふれんちとーすと	エネルギー	565 kcal
						たんぱく質	24.5 g
						脂 質	21.0 g
						食塩相当	1.4 g
17 ／ 木	ベーぐる ちきんすーぶ しえふあーすばい やさいとちーずのさらだ ばなな	ベーグル／かたくり粉／オリーブ油／米粉／じゃがいも／有塩バター／コーンフレーク／とうもろこし缶詰(ホール)／三温糖／サラダ油／水稻穀粒(精白米)／ごま油	鶏小間／豚ひき肉／豆乳(無調製)／切れてるチーズ／鶏若鶏肉ひき肉／かに風味かまぼこ／★たまご	にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／干し椎茸／玉葱／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／パナナ／ねぎ	◆むぎちや ◆ちやーはん	エネルギー	577 kcal
						たんぱく質	22.1 g
						脂 質	17.0 g
						食塩相当	2.0 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 569 kcal 脂 質 19.4 g		タンパク質 22.6 g 食塩相当量 2.0 g	

令和8年		9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 ／ 金	くりごはん すましじる かつおのたつたあげ ごもくあえ ぐれーぶふる一つ	水稻穀粒(精白米)／日本ぐり／三温糖／かたくり粉／サラダ油／黒ごま(すり)／グラニュー糖	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／かつお／油揚げ／かに風味かまぼこ／牛乳／ゼラチン／クリーム(乳脂肪)	ねぎ／えのきたけ／しょうが／こまつな／ブロッコリー／もやし／にんじん／グレープフルーツ／パレンシア濃縮還元ジュース	ぎゅうにゅう ◆にしよくぜりー	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 17.8 g 食塩相当 1.6 g	
19 ／ 土	おやごどん やさいとえのきのすーぶ だいこんさらだ ばなな	水稻穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(すり)／★食パン(市販品)	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(油漬フルークイト)／牛乳／ロースハム／ピザ用チーズ	玉葱／ねぎ／チンゲンツアイ／えのきたけ／だいこん／きゅうり／パナナ／青ピーマン	ぎゅうにゅう ◆びざとーすと	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 2.3 g	
24 ／ 木	ちーずばん じゅりえんぬすーぶ みーとぼーる ぶろっこりーのさらだ なし	★チーズパン／じゃがいも／パン粉(乾燥)／かたくり粉／サラダ油／三温糖／もち米／水稻穀粒(精白米)	ベーコン／豚ひき肉／★たまご／牛乳／しらす干し(半乾燥品)／あずき(乾)	だいこん／にんじん／玉葱／セロリー／バセリ／グリンピース(冷凍)／ブロッコリー／きゅうり／りよん／とうもやし／日本なし	◆むぎちや ◆おはぎ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 2.3 g	
25 ／ 金	きのこごはん けんちんじる かじきのうめしょうゆつけ やさいのこんぶあえ ぐれーぶふる一つ	水稻穀粒(精白米)／三温糖／さといも／薄力粉／サラダ油／ごま油／白ごま(いり)	油揚げ／木綿豆腐／めかじき／かに風味かまぼこ／塩昆布／牛乳	ほんしめじ／干し椎茸／にんじん／だいこん／ねぎ／梅干／きゅうり／キャベツ／グレープフルーツ／西洋かぼちゃ	ぎゅうにゅう ◆かぼちゃまんじゅう	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 1.5 g	
26 ／ 土	ぶたのあまずどん とうふのちゅうかすーぶ ぶろっこりーのさらだ ばなな	水稻穀粒(精白米)／かたくり粉／三温糖／サラダ油／ごま油／とうもろこし缶詰(ホール)／★サンドイッチ用食パン	豚小間／絹ごし豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／★ロースハム／牛乳／スライスチーズ／焼きのり	キャベツ／ねぎ／ブロッコリー／きゅうり／パナナ	ぎゅうにゅう ◆のりちーずさんど	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 18.5 g 食塩相当 1.8 g	
28 ／ 月	ごこくまいごはん みそしる まつかぜやき ちくわのやさいのあえもの りんご	水稻穀粒(精白米)／五穀米の素／さつまいも／パン粉(乾燥)／三温糖／白ごま(いり)／薄力粉／有塩バター	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／★たまご／牛乳／サラダ竹輪／切れてるチーズ／パルメザンチーズ	葉ねぎ／玉葱／キャベツ／ほうれんそう／にんじん／りんご	ぎゅうにゅう ◆ちーずむしばん	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.8 g 食塩相当 2.1 g	
29 ／ 火	えびひらふ こーんすーぶ とんたまからあげ きやべつとかにかまさらだ おれんじ	水稻穀粒(精白米)／有塩バター／とうもろこし缶詰(クリーム)／とうもろこし缶詰(ホール)／かたくり粉／サラダ油／三温糖／ごま油／薄力粉／グラニュー糖	むき海老／★たまご／豚ロース(脂身付き)／かつお加工品(削り節)／かに風味かまぼこ／牛乳／クリーム(乳脂肪)	玉葱／グリンピース(冷凍)／しょうが／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／パレンシアオレンジ／パインマスカット(皮つき、生)	ぎゅうにゅう ◆てづくりけーき	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 21.8 g 食塩相当 1.9 g	
30 ／ 水	きのこちきんのぼすた やさいすーぶ いたりあんさらだ さつまいものあまに なし	スパゲッティ／サラダ油／とうもろこし缶詰(ホール)／三温糖／さつまいも／水稻穀粒(精白米)	鶏小間／きざみのり／★ロースハム／切れてるチーズ／油揚げ	にんにく(りん茎)／えのきたけ／生しいたけ(菌床栽培、生)／ぶなしめじ／玉葱／キャベツ／にんじん／ブロッコリー／きゅうり／日本なし	◆むぎちや ◆いなりずし	エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 2.2 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 569 kcal 脂 質 19.4 g	タンパク質 22.6 g 食塩相当量 2.0 g		

給食だより

今月の地場農産物：たまご・なす・きゅうり・たまねぎ・こまつな
じゃがいも

今月の食育活動：つばめ組・お月見団子づくり (25日)

「食べてみようかな」のきっかけづくり

苦手な食材でも、調理の工夫で食べやすくなりますことがあります。
にんじんや大根などのかたい野菜は、やわらかく煮る・すりおろす・細かく刻むなど形やかたさをかえるとよいでしょう。
ピーマンなどののがみのある野菜は、薄切りにしてカレーに入れるのもおすすめです。同じ食材でも、味つけや見た目をかえるだけで「食べてみようかな」と思えることもあります。少しずつ挑戦できるように、様々な工夫ができるといいですね。

旬の食材 なす

なすは水分が多く、体を冷やすはたらきがあるといわれています。紫色の皮に含まれるポリフェノールは、身体の中の活性酸素を抑える働きもあるといわれます。煮る・焼く・揚げるなど調理法が様々なので、ぜひ食卓にも取り入れてみてください。

月見団子に込められた願い

月見団子は、秋の豊かな実りを願う伝統的な食べ物です。丸い形は満月を表し、家族や子どもたちの健康や幸せを祈る気持ちが込められています。保育園では毎年つばめ組でお月見団子をつくり伝統行事を楽しんでいます。