

令和8年 10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 ／ 木	バーガーパン かぼちゃスープ 白身魚のフライ マカロニサラダ 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) ／薄力粉／パン粉／サラダ 油／マカロニ／グラ ニュー糖／ビスケット／ 有塩バター	牛乳／むきかだい／★ たまご／かに風味かま ぼこ／プレーンヨーグ ルト／ゼラチン／ク リーム	西洋かぼちゃ／玉葱／ きゅうり／にんじん／ バナナ／ポッカ100 レモン	◆麦茶 ◆ヨーグルトケーキ	1杯分 509 kcal たんぱく質 19.0 g	
					牛乳 塩せんべい	脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.5 g	
2 ／ 金	ふりかけご飯 味噌汁(豆腐・玉葱) いり鶏 ブロッコリーとしらすのサラダ 果物(柿)	コーンフレーク／水稲 穀粒(精白米)／さとい も／サラダ油／三温糖 ／薄力粉／グラニュー 糖	牛乳／絹ごし豆腐／か たくちいわし(煮干し) ／鶏若鶏肉モモ(煮物 用)／しらす干し(半 乾燥品)／★たまご	玉葱／ごぼう／にんじ ん／生しいたけ(菌床 栽培、生)／ブロッコ リー／きゅうり／かき (甘がき)	牛乳 ◆コロコロンドーナツ	1杯分 517 kcal たんぱく質 18.9 g	
					牛乳 コーンフレーク	脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.1 g	
3 ／ 土	中華丼 わかめと卵のスープ ツナサラダ 果物(バナナ)	ボーロ／水稲穀粒(精白 米)／ごま油／かたくり 粉／とうもろこし缶詰 (クリーム)／三温糖／★食パ ン／有塩バター／メー ブルシロップ	牛乳／豚小間／むき海 老／★たまご／湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き)／ まぐろ缶詰	はくさい／にんじん／ 葉ねぎ／キャベツ／ きゅうり／バナナ	牛乳 ◆メーブルバターサンド	1杯分 505 kcal たんぱく質 18.9 g	
					牛乳 ボーロ	脂 質 16.9 g 食塩相当量 0.9 g	
5 ／ 月	カレーライス 小松菜のスープ ブロッコリーボイル いかサラダ 果物(りんご)	ハードビスケット／水 稲穀粒(精白米)／じゃ がいも／サラダ油／三 温糖／ごま油／黒砂糖 ／薄力粉／ラード	牛乳／豚小間／いか／ み製／★たまご	玉葱／にんじん／こま つな／ブロッコリー／ きゅうり／セロリー／ りんご／干しぶどう	牛乳 ◆マラーカオ	1杯分 508 kcal たんぱく質 19.5 g	
					牛乳 ビスケット	脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.6 g	
6 ／ 火	けんちんうどん 魚の梅マリネ 野菜ののり和え 果物(バナナ)	ウエハース／うどん／ さといも／糸こんにゃく／ かたくり粉／サラダ油／ 三温糖／★食パン／グラ ニュー糖／有塩バター／ 強力粉	牛乳／油揚げ／豚小間 ／木綿豆腐／まかじき ／焼きのり	だいこん／にんじん／ ごぼう／ねぎ／梅干／ こまつな／きゅうり／ バナナ／レモン(果汁、 生)	牛乳 ◆メロンパントースト	1杯分 500 kcal たんぱく質 20.4 g	
					牛乳 ウエハース	脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g	
7 ／ 水	さつま芋ご飯 味噌汁(玉葱・もやし) 豚肉のさざれ焼き 野菜のじゃこ和え 果物(柿)	マカロニ／三温糖／水 稲穀粒(精白米)／さつま いも／パン粉(乾燥) ／薄力粉／有塩バター ／	牛乳／きな粉／絹ごし 豆腐／かたくちいわし (煮干し)／豚小間／ち りめんじゃこ／おから ／★たまご／牛乳	ブロッコリー／もやし／玉 葱／にんにく(りん茎) ／キャベツ／きゅう り／にんじん／かき (甘がき)	牛乳 ◆おからケーキ	1杯分 508 kcal たんぱく質 19.7 g	
					牛乳 ◆マカロニきな粉	脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.4 g	
8 ／ 木	チーズパン ソーセージ入りポトフ スパニッシュオムレツ スパゲティサラダ 果物(バナナ)	塩せんべい／★チーズ パン／じゃがいも／ス パゲティ／とうもろ こし缶詰(クリーム)／水稲 穀粒(精白米)／ごま油	牛乳／ウィンナー／★ たまご／★ロースハム ／しらす干し(微乾燥 品)	かぶ／にんじん／玉葱 ／ぶなしめじ／青ピー マン／きゅうり／パナ ナ／ねぎ	牛乳 ◆チーズハン	1杯分 506 kcal たんぱく質 18.9 g	
					牛乳 塩せんべい	脂 質 15.1 g 食塩相当量 2.0 g	
9 ／ 金	わかめごはん 味噌汁(豆腐・玉葱) 鶏の唐揚げ 春雨サラダ ゼリー	★スティックパン／水稲 穀粒(精白米)／かたくり 粉／サラダ油／普通はる さめ(乾)／ごま油／三温 糖／ゼリー／小町麴／有 塩バター／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)／鶏 若鶏肉モモ(皮付き)／ かに風味かまぼこ	玉葱／こまつな／きゅ うり／にんじん	牛乳 ◆お麴ラスク	1杯分 508 kcal たんぱく質 18.9 g	
					牛乳 スティックパン	脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.8 g	
10 ／ 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)	衛生ボーロ／うどん (ゆで)／ごま油／三温 糖／とうもろこし缶詰 (クリーム)／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／まぐろ缶詰 (油漬ルー・グライ)	にんじん／玉葱／キャ ベツ／きゅうり／パナ ナ	牛乳 ◆ツナマヨにぎり	1杯分 500 kcal たんぱく質 18.9 g	
					牛乳 ボーロ	脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g	
13 ／ 火	もち麦ごはん かきたまスープ マーボー豆腐 しらすいり中華サラダ 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(米粒麦)／ご ま油／三温糖／かたく り粉／じゃがいも／薄 力粉／サラダ油	牛乳／キャンディーチー ーズ／湯通し塩蔵わかめ ／★たまご／な ると／木綿豆腐／豚ひき 肉／しらす干し(微乾燥 品)	ねぎ／にんじん／にら ／干し椎茸／しょうが／ にんにく(りん茎)／きゅ うり／赤ピーマン／こまつ な／りんご	牛乳 ◆みそポテト	1杯分 495 kcal たんぱく質 19.9 g	
					牛乳 チーズ	脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.5 g	
14 ／ 水	タンメン ブリブリエビ春巻き うじきとツナの醤油和え ゼリー	ビスケット／中華めん／ とうもろこし缶詰(クリーム) ／ごま油／春巻きの皮／ じゃがいも／サラダ油／ 白ごま(いり)／三温糖 ／ゼリー／★食パン／グラ ニュー糖	牛乳／豚小間／むき海 老／はんぺん／干ひき ／まぐろ缶詰／生ク リーム	キャベツ／にんじん／ ブロッコリー／もやし／こ まつな／葉ねぎ／温州 蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 ◆みかんサンド	1杯分 498 kcal たんぱく質 20.3 g	
					牛乳 ビスケット	脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.3 g	
15 ／ 木	キャロブパン チキンスープ マカロニグラタン キャベツとハムサラダ 果物(柿)	塩せんべい／★キャロ ブパン／かたくり粉／マ カロニ／とうもろこし缶詰 (クリーム)／薄力粉／有塩 バター／三温糖／サラダ 油／ごま油／水稲穀粒(精 白米)	牛乳／鶏小間／まぐろ 缶詰(油漬ルー・グライ) ／ピザ用チーズ／プレ スハム／油揚げ	にんじん／えのきたけ ／チンゲンツァイ／干 し椎茸／玉葱／パセリ ／キャベツ／きゅうり ／かき(甘がき)	牛乳 ◆麦茶	1杯分 502 kcal たんぱく質 18.8 g	
					牛乳 アップルケーキ	脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g	
16 ／ 金	ご飯 すまし汁(葱・花麴) 鮭の味噌バター煮 五色サラダ 果物(グレープフルーツ)	ウエハース／水稲穀粒 (精白米)／花麴／三温糖 ／有塩バター／普通はる さめ(乾)／ごま油／グラ ニュー糖／無塩バター／ 薄力粉	牛乳／かたくちいわし (煮干し)／しらすけ ／★プレスハム／★たま ご	ねぎ／きゅうり／にん じん／グレープフルー ツ／りんご／ポッカ1 00レモン	牛乳 ウエハース	1杯分 507 kcal たんぱく質 18.7 g	
					牛乳 ボーロ	脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.7 g	
17 ／ 土	親子丼 もやしと若布のスープ 大根サラダ 果物(バナナ)	ボーロ／水稲穀粒(精白 米)／三温糖／ごま 油／白ごま(すり)／ ★食パン／いちじジャ ム／グラニュー糖	牛乳／鶏小間／★たま ご／きざみのり／絹ご し豆腐／湯通し塩蔵わ かめ／まぐろ缶詰／ク リームチーズ	玉葱／ねぎ／りよくと うもやし／葉ねぎ／だ いこん／きゅうり／パ ナナ	牛乳 ◆クリームチーズ	1杯分 518 kcal たんぱく質 18.6 g	
					牛乳 ボーロ	脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.4 g	
19 ／ 月	豚丼 野菜と卵のスープ もやしとかにかまのサラダ ブロッコリーソテー 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／サラダ油／白ご ま(いり)／ごま油／ マシュマロ／有塩バ ター／コーンフレーク	キャンディーチーズ／ 豚小間／★たまご／か に風味かまぼこ／牛乳	玉葱／にんじん／キャ ベツ／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)／バナナ	牛乳 ◆マシュマロおこし	1杯分 500 kcal たんぱく質 18.9 g	
					麦茶 チーズ	脂 質 18.3 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 505 kcal 脂 質 18.1 g	タンパク質 19.3 g 食塩相当量 1.7 g

令和8年 10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 ／ 火	スパゲティミートソース 白菜ときのこのスープ 野菜とチーズのサラダ 粉ふき芋 ゼリー	ビスケット／スパゲッ ティ／サラダ油／とうも ろこし缶詰(クリーム)／ 三温糖／じゃがいも／ゼリ ー／★プチパン／グラ ニュー糖	牛乳／豚ひき肉／切れ てるチーズ／きな粉 (大豆)	玉葱／にんじん／にん じく(りん茎)／しょうが ／トマト缶詰(ホール)／ はくさい／えのきたけ／ ぶなしめじ／キャベツ／ きゅうり	牛乳 ◆きな粉揚げパン	1杯分 509 kcal たんぱく質 19.8 g	
					牛乳 ビスケット	脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.6 g	
21 ／ 水	ツナピラフ 卵とコーンのスープ チキンカツ ちようちよサラダ 果物(りんご)	塩せんべい／水稲穀粒 ／とうもろこし缶詰(クリ ム)(クリーム)／かたくり粉 ／薄力粉／パン粉／サラ ダ油／マカロニ／グラ ニュー糖／栗甘露煮／マ ロンベースト	牛乳／まぐろ缶詰(油 漬ルー・グライ)／★たま ご／鶏若鶏肉胸(皮付き) ／★ロースハム／生ク リーム	玉葱／パセリ／きゅう り／にんじん／りんご	牛乳 ◆麦茶 ◆手作りケーキ	1杯分 504 kcal たんぱく質 18.6 g	
					牛乳 塩せんべい	脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g	
22 ／ 木	白パン 白菓のミルクスープ スコープコロッケ キャベツともやしサラダ 果物(グレープフルーツ)	コーンフレーク／★白 パン／有塩バター／ じゃがいも／パン粉 (乾燥)／サラダ油／ご ま油／三温糖／薄力粉 ／黒砂糖	牛乳／鶏小間／豚ひき 肉／ピザ用チーズ／か に風味かまぼこ／あず き(乾)	はくさい／えのきたけ ／ぶなしめじ／玉葱／ にんじん／キャベツ／ りよくとうもやし／ きゅうり／グレープフ ルーツ	牛乳 ◆茶まんじゅう	1杯分 507 kcal たんぱく質 19.6 g	
					牛乳 コーンフレーク	脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g	
23 ／ 金	きのこご飯 のり／豚小間／かたく ちいわし(煮干し)／さ んまの竜田揚げ 野菜の塩昆布あえ 果物(柿)	ウエハース／水稲穀粒 (精白米)／三温糖／か たくり粉／サラダ油／ご ま油／白ごま(いり)／米 粉／黒砂糖／日本ぐり (甘露煮)／さつまいも	牛乳／油揚げ／きざみ のり／豚小間／かたく ちいわし(煮干し)／さ んま／塩昆布／豆乳 (無調整)	ほんしめじ／干し椎茸 ／にんじん／かぶ／か ぶ(葉)／ねぎ／しょう が／きゅうり／キャベ ツ／かき(甘がき)	牛乳 ◆十三夜の黒糖蒸しパン	1杯分 505 kcal たんぱく質 19.2 g	
					牛乳 ウエハース	脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.6 g	
24 ／ 土	五目チャーハン わかめとなるとのスー プ 野菜の和風マヨネーズ和え 果物(バナナ)	衛生ボーロ／水稲穀粒 (精白米)／ごま油／白 ごま(すり)／★食パ ン(6枚切り)／三温糖 ／有塩バター／粉糖	牛乳／豚ひき肉／かに 風味かまぼこ／★たま ご／湯通し塩蔵わかめ (塩抜き)／なると／サ ラダ竹輪	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／パナ ナ	牛乳 ◆フレンチトースト	1杯分 503 kcal たんぱく質 18.9 g	
					牛乳 ボーロ	脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.8 g	
26 ／ 月	ご飯 味噌汁(さつま芋・玉葱) 鰯のかば焼き 五目おえ ゼリー	水稲穀粒(精白米)／さ つまいも／薄力粉／三 温糖／白ごま(いり) ／ゼリー／無塩バター ／粉糖／米粉／グラ ニュー糖	牛乳／キャンディー チーズ／湯通し塩蔵わ かめ／煮干し／鰯三枚 おろし／油揚げ／かに 風味かまぼこ／塩昆布	玉葱／こまつな／ブロッ コリー／もやし／にんじ ん	牛乳 ◆塩サブレ	1杯分 503 kcal たんぱく質 20.7 g	
					牛乳 チーズ	脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.8 g	
27 ／ 火	きのこうどん 豆腐のまさご揚げ れんこんサラダ 果物(バナナ)	ハードビスケット／う どん(ゆで)／かたくり 粉／サラダ油／白ごま (すり)／水稲穀粒 (精白米)／三温糖	牛乳／油揚げ／豚小間 ／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／まぐろ缶詰／鶏小間 ／きざみのり	なめこ／ぶなしめじ ／えのきたけ／葉ねぎ ／にんじん／れんこん ／きゅうり／バナナ／こ ぼう	牛乳 ◆麦茶 ◆鶏飯おにぎり	1杯分 509 kcal たんぱく質 20.6 g	
					牛乳 ビスケット	脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.6 g	
28 ／ 水	納豆ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉のマナーレード焼き こまつなのお浸し 果物(柿)	塩せんべい／水稲穀粒 (精白米)／じゃがいも ／マーマレード(低糖 度)／薄力粉／三温糖 ／サラダ油	牛乳／挽きわり納豆／湯 通し塩蔵わかめ／煮干 し／鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／かつお節／きざみの り／★たまご／カルピス	玉葱／にんにく(りん 茎)／にんじん／こまつ な／りよくとうもやし ／かき(甘がき)	牛乳 ◆カルピスカップケーキ	1杯分 516 kcal たんぱく質 18.3 g	
					牛乳 塩せんべい	脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.4 g	
29 ／ 木	わかめごはん 味噌汁(なす・玉葱) 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 果物(りんご)	マカロニ／三温糖／水 稲穀粒(精白米)／薄力 粉／無塩バター／グラ ニュー糖／ジャム	牛乳／きな粉(大豆)／ わかめご飯の素／絹ご し豆腐／かたくちいわし (煮干し)／★まさば／さ つま揚げ／油揚げ	なす／玉葱／にんじん ／切干しだいこん／り んご	牛乳 ◆スコーン	1杯分 505 kcal たんぱく質 19.4 g	
					牛乳 ◆マカロニきな粉	脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.0 g	
30 ／ 金	ロールパン さつまのポタージュスー プ ハンバーグ キャベツサラダ 果物(みかん)	ウエハース／★ロール パン／さつまいも／有塩 バター／パン粉(乾燥)／ とうもろこし缶詰(クリ ム)／三温糖／サラダ油／ご ま油／パイ皮	牛乳／スライスチー ーズ／焼きのり／クリー ム(乳脂肪)／豚ひき肉 ／★たまご／鶏若鶏肉胸 (皮なし)	玉葱／にんじん／キャ ベツ／レッドキャベツ ／きゅうり／温州蜜柑 (普通、生)／西洋かぼ ちゃ	牛乳 ◆麦茶 ◆パンブキンパイ	1杯分 495 kcal たんぱく質 19.9 g	
					牛乳 ウエハース	脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.8 g	
31 ／ 土	えびのあんかけチャーハン 豆腐の中華スープ 花野菜サラダ 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／ とうもろこし缶詰(クリ ム)／★食パン	牛乳／★たまご／むき 海老／絹ごし豆腐／湯 通し塩蔵わかめ(塩抜 き)／まぐろ缶詰／豚 ひき肉	ねぎ／玉葱／干し椎茸 ／しょうが／にんにく(り ん茎)／ブロッコリー／ キャベツ／カリフラワー ／バナナ／にんじん／青 ピーマン	牛乳 ◆カレートースト	1杯分 501 kcal たんぱく質 18.9 g	
					牛乳 ボーロ	脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.3 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 505 kcal 脂 質 18.1 g	タンパク質 19.3 g 食塩相当量 1.7 g

給食だより

今月の地場農産物：たまご・小松菜・葱・ナス・ピーマン・キャベツ・サツマイモ・玉葱・じゃが芋

旬の食材 サンマ

DHAやEPAが豊富で、子供の成長を助け脳や神経の健康維持に役立ちます。塩焼きにつみれにしてもおいしく、脂ののった旬の味わいが魅力です。

旬の食材 かき

ビタミンCや食物繊維が豊富で、風邪予防や肌の調子を整えます。また、カリウムも含まれ、むくみを防ぐ効果も期待できます。そのまま食べるのはもちろん、ヨーグルトやサラダに加えると、より甘味や食缶を楽しめます。

令和8年		10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	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		午 前	
1 ／ 木	ばーがーばん かぼちゃすーぶ しろみさかなのふらい まかるにさらだ ばなな	★バーガーパン／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／マカロニ／グラニュー糖／ハードビスケット／有塩バター	牛乳／むきかれい／★たまご／かに風味かまぼこ／プレーンヨーグルト／ゼラチン／クリーム(乳脂肪)	西洋かぼちゃ／玉葱／きゅうり／にんじん／バナナ／ポッカ100レモン	◆むぎぢゃ ◆よーぐるとけーき		Eｷﾚﾋﾞｰ 593 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.9 g
2 ／ 金	ふりかけごはん みそしる いりどり ぶろっこりーのさらだ かき	水稲穀粒(精白米)／さいとも／サラダ油／三温糖／薄力粉／グラニュー糖	絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(煮物用)／しらす干し(半乾燥品)／牛乳／★たまご	玉葱／ごぼう／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ブロッコリー／きゅうり／かき(甘がき)	ぎゅうにゅう ◆ころんころんどーなつ		Eｷﾚﾋﾞｰ 586 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.1 g
3 ／ 土	ちゅうかどん わかめとたまごのすーぶ つなさらだ 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(ﾎｰﾙ)／三温糖／★食パン／有塩バター／メーブルシロップ	豚小間／むき海老／★たまご／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)／牛乳	はくさい／にんじん／葉ねぎ／キャベツ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆めーぶるばたーさんど		Eｷﾚﾋﾞｰ 572 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.0 g
5 ／ 月	かれーらいす こまつなのすーぶ ぶろっこりーぼいる いかさらだ りんご	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／サラダ油／三温糖／ごま油／黒砂糖／薄力粉／ラード	豚小間／いかくん製／牛乳／★たまご	玉葱／にんじん／こまつな／ブロッコリー／きゅうり／セロリー／りんご／干しぶどう	ぎゅうにゅう ◆まーらーかお		Eｷﾚﾋﾞｰ 585 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g
6 ／ 火	けんちんうどん さかなのうめまりね やさいのりあえ ばなな	うどん／さいとも／糸こんにゃく／かたくり粉／サラダ油／三温糖／★食パン／グラニュー糖／有塩バター／強力粉	油揚げ／豚小間／木綿豆腐／まかじき／焼きのり／牛乳	だいこん／にんじん／ごぼう／ねぎ／梅干／こまつな／きゅうり／バナナ／レモン(果汁、生)	ぎゅうにゅう ◆めろんばんとーすと		Eｷﾚﾋﾞｰ 564 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.1 g
7 ／ 水	さつまいもごはん みそしる ぶたにくのさざれやき やさいのじゃこあえ かき	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／パン粉(乾燥)／三温糖／薄力粉／有塩バター	絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／豚小間／ちりめんじゃこ／牛乳／おから／★たまご／牛乳	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾞ もやし／玉葱／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／にんじん／かき(甘がき)	ぎゅうにゅう ◆おからけーき		Eｷﾚﾋﾞｰ 589 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.7 g
8 ／ 木	ちーずばん そーせーじいりぼとふ すばにっしゅおむれつ すばげていーさらだ ばなな	★チーズパン／じゃがいも／ｽﾊﾞｹｯﾃﾐ／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／水稲穀粒(精白米)／ごま油	★ウィンナー／★たまご／牛乳／★ローズハム／しらす干し(微乾燥品)	かぶ／にんじん／玉葱／ぶなしめじ／青ピーマン／きゅうり／バナナ／ねぎ	◆むぎぢゃ ◆しらすのちゃーはん		Eｷﾚﾋﾞｰ 578 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.3 g
9 ／ 金	わかめごはん みそしる とりのからあげ はるさめさらだ ぜりー	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／サラダ油／普通はるさめ(乾)／ごま油／三温糖／ゼリー／小町麩／有塩バター／グラニュー糖	わかめご飯の素／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／かに風味かまぼこ／牛乳	玉葱／こまつな／きゅうり／にんじん	ぎゅうにゅう ◆おふらすく		Eｷﾚﾋﾞｰ 572 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.0 g
10 ／ 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)／水稲穀粒(精白米)	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／牛乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)	にんじん／玉葱／キャベツ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆つなまよおにぎり		Eｷﾚﾋﾞｰ 566 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.2 g
13 ／ 火	もちむぎごはん かきたますーぶ まきーとうふ しらすいりちゅうかさらだ りんご	水稲穀粒(精白米)／おおむぎ(米粒麦)／ごま油／三温糖／かたくり粉／じゃがいも／薄力粉／サラダ油	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／★たまご／なると／木綿豆腐／豚ひき肉／しらす干し(微乾燥品)／牛乳	ねぎ／にんじん／にら／干し椎茸／しょうが／にんにく(りん茎)／こまつな／きゅうり／赤ピーマン／りんご	ぎゅうにゅう ◆みそぼてと		Eｷﾚﾋﾞｰ 563 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g
14 ／ 水	たんめん ぶりぶりえびはるまき ひじきとつなしょうゆあえ ぜりー	中華めん／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／ごま油／春巻きの皮／じゃがいも／サラダ油／白ごま(いり)／三温糖／ゼリー／★食パン／グラニュー糖	豚小間／むき海老／はんぺん／干ひじき／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)／生クリーム	キャベツ／にんじん／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾞ もやし／こまつな／わけぎ／温州蜜柑缶詰(果肉)	◆むぎぢゃ ◆みかんさんど		Eｷﾚﾋﾞｰ 566 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.5 g
15 ／ 木	きやろぶばん ちきんすーぶ まかるにぐらたん きやべつとはむさらだ かき	★キャロパン／かたくり粉／マカロニ／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／薄力粉／有塩バター／三温糖／サラダ油／ごま油／水稲穀粒(精白米)	鶏小間／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)／牛乳／ピザ用チーズ／ブレスハム／油揚げ	にんじん／えのきたけ／／干し椎茸／玉葱／パセリ／キャベツ／きゅうり／かき(甘がき)	◆むぎぢゃ ◆いなりずし		Eｷﾚﾋﾞｰ 583 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.2 g
16 ／ 金	ごはん すましじる さけのみそばたーに ごしきさらだ ぐれーぶふる一つ	水稲穀粒(精白米)／花麩／三温糖／有塩バター／普通はるさめ(乾)／ごま油／グラニュー糖／無塩バター／薄力粉	かたくちいわし(煮干し)／しろさけ／ブレスハム／★たまご／牛乳	ねぎ／きゅうり／にんじん／グレープフルーツ／りんご／ポッカ100レモン	ぎゅうにゅう ◆あつぶるけーき		Eｷﾚﾋﾞｰ 566 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.7 g
17 ／ 土	おやこどん もやしとわかめのすーぶ だいこんさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／三温糖／ごま油／白ごま(すり)／★用食パン／いちごジャム／グラニュー糖	鶏小間／★たまご／きざみのり／絹ごし豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／まぐろ缶詰／牛乳／クリームチーズ	玉葱／ねぎ／りよくとうもやし／葉ねぎ／だいこん／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ちーずじゃむさんど		Eｷﾚﾋﾞｰ 587 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.8 g
19 ／ 月	ぶたどん やさいとたまごのすーぶ もやしとかにかまのさらだ ぶろっこりーそてー ばなな	水稲穀粒(精白米)／三温糖／サラダ油／白ごま(いり)／ごま油／マシュマロ／有塩バター／コーンフレーク	豚小間／★たまご／かに風味かまぼこ／牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ／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)／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ましゅまろおこし		Eｷﾚﾋﾞｰ 591 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 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	575 kcal	タンパク質	21.7 g
				脂 質	19.5 g	食塩相当量	1.9 g

令和8年		10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 ／ 火	すばげていーみーとそーす はくさいのすーぶ やさいとちーずのさらだ こふきいも ぜりー	スパゲッティ／サラダ油／とうもろこし缶詰(ホル)／三温糖／じゃがいも／ゼリー／★ブチパン／グラニュー糖	豚ひき肉／切れてるチーズ／牛乳／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／しょうが／トマト缶詰(ホル)／はくさい／えのきたけ／ぶなしめじ／キャベツ／きゅうり	ぎゅうにゅう ◆きなこあげばん	Eｷﾚﾋﾞｰ 582 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.8 g	
21 ／ 水	つなびらふ たまごとこーんのすーぶ ちきんかつ ちようちょさらだ りんご	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)(ホル)／かたくり粉／薄力粉／パン粉／サラダ油／マカロニ／グラニュー糖／日本ぐり(甘露煮)／マロンベースト	まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)／★たまご／鶏若鶏肉胸(皮付き)／★ローズハム／生クリーム	玉葱／パセリ／きゅうり／にんじん／りんご	◆むぎちゃ ◆てづくりけーき	Eｷﾚﾋﾞｰ 564 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.1 g	
22 ／ 木	しろばん はくさいのみるくすーぶ すこっぶころつけ きやべつともやしさらだ ぐれーぶふる一つ	★白パン／有塩バター／じゃがいも／パン粉(乾燥)／サラダ油／ごま油／三温糖／薄力粉／黒砂糖	鶏小間／牛乳／豚ひき肉／ピザ用チーズ／かに風味かまぼこ／あずき(乾)	はくさい／えのきたけ／ぶなしめじ／玉葱／にんじん／キャベツ／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 ◆ちやまんじゅう	Eｷﾚﾋﾞｰ 565 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.0 g	
23 ／ 金	きのこごはん かぶのとんじる さんまのたつたあげ やさいのこんぶあえ かき	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／サラダ油／ごま油／白ごま(いり)／米粉／黒砂糖／日本ぐり(甘露煮)／さつまいも	油揚げ／きざみのり／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／さんま／塩昆布／牛乳／豆乳(無調製)	ほんしめじ／干し椎茸／にんじん／かぶ／かぶ(葉)／ねぎ／しょうが／きゅうり／キャベツ／かき(甘がき)	ぎゅうにゅう ◆こくとうむしばん	Eｷﾚﾋﾞｰ 584 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.1 g	
24 ／ 土	ごもくちやーはん わかめとなるとのすーぶ やさいわふうまよね-ず ばなな	水稲穀粒(精白米)／ごま油／白ごま(すり)／★食パン(6枚切り)／三温糖／有塩バター／粉糖	豚ひき肉／かに風味かまぼこ／★たまご／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／なると／サラダ竹輪／牛乳	にんじん／青ピーマン／生いたけ(菌床栽培、生)／ねぎ／キャベツ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ふれんちとーすと	Eｷﾚﾋﾞｰ 581 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g	
26 ／ 月	ごはん みそしる あじのかばやき ごもくあえ ぜりー	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／薄力粉／三温糖／白ごま(いり)／ゼリー／無塩バター／粉糖／米粉／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)／鯉三枚おろし／油揚げ／かに風味かまぼこ／牛乳／塩昆布	玉葱／こまつな／ﾌﾞﾗｯｸﾊﾟｯﾍﾞ もやし／にんじん	ぎゅうにゅう ◆しおさぐれ	Eｷﾚﾋﾞｰ 564 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.0 g	
27 ／ 火	きのこうどん とうふのまさごあげ れんこんさらだ ばなな	うどん(ゆで)／かたくり粉／サラダ油／白ごま(すり)／水稲穀粒(精白米)／三温糖	油揚げ／豚小間／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／まぐろ缶詰／鶏小間／きざみのり	なめこ／ぶなしめじ／えのきたけ／わけぎ／にんじん／れんこん／きゅうり／バナナ／ごぼう	◆むぎちゃ ◆とりめしおにぎり	Eｷﾚﾋﾞｰ 565 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.8 g	
28 ／ 水	なっとうごはん みそしる とりにくのまーまれーどや こまつなのおひたし かき	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／マーマレード(低糖度)／薄力粉／三温糖／サラダ油	糸引納豆／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／煮干し／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／かつお節／きざみのり／牛乳／★たまご／カルピス	玉葱／にんにく(りん茎)／にんじん／こまつな／りよくとうもやし／かき(甘がき)	ぎゅうにゅう ◆かるびすかつぶけーき	Eｷﾚﾋﾞｰ 592 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.5 g	
29 ／ 木	わかめごはん みそしる さばのしおやき きりぼしだいこんのもの りんご	水稲穀粒(精白米)／三温糖／薄力粉／無塩バター／グラニュー糖／ジャム	わかめご飯の素／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／★まさば／さつま揚げ／油揚げ／牛乳	なす／玉葱／にんじん／切干しだいこん／りんご	ぎゅうにゅう ◆すこーん	Eｷﾚﾋﾞｰ 570 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.2 g	
30 ／ 金	ろーるばん さつまいもぼたーじゅはんばーぐ きやべつさらだ みかん	★ロールパン／さつまいも／有塩バター／パン粉(乾燥)／とうもろこし缶詰(ホル)／三温糖／サラダ油／ごま油／パイ皮	スライスチーズ／焼きのり／牛乳／クリーム(乳脂肪)／豚ひき肉／★たまご／鶏若鶏肉胸(皮なし)	玉葱／にんじん／キャベツ／レッドキャベツ／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)／西洋かぼちゃ	◆むぎちゃ ◆ばんぶきんばい	Eｷﾚﾋﾞｰ 563 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 1.9 g	
31 ／ 土	えびのあんかけちゃーはん とうふのちゅうかすーぶ はなやさいさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／サラダ油／ごま油／かたくり粉／とうもろこし缶詰(ホル)／★食パン	★たまご／むき海老／絹ごし豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)／牛乳／豚ひき肉	ねぎ／玉葱／干し椎茸／しょうが／にんにく(りん茎)／ブロッコリー／キャベツ／カリフラワー／バナナ／にんじん／青ピーマン	ぎゅうにゅう ◆かれーとーすと	Eｷﾚﾋﾞｰ 565 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.5 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 575 kcal 脂 質 19.5 g タンパク質 21.7 g 食塩相当量 1.9 g		

給食だより

秋の食材を
「見て・ふれて・食べよう」

秋の旬の味覚がたくさん実る季節です。お子さんと一緒に野菜や果物を「見て・ふれて・食べる」体験を重ねることで、食べる楽しさや自然の恵みへの感謝の気持ちかがぐくまれます。ぜひご家庭の食事でも、季節の食材を取り入れてみましょう。

今月の地場農産物：たまご・こまつな・ねぎ・なす・ピーマン・キャベツ・さつまいも・たまねぎ・じゃがいも

今月の食育活動： 22日 つばめ組（箸を使用する前に）
28日 うぐいす組（調理道具の話）

どうしてハロウィンにかぼちゃ？

ハロウィンのかぼちゃの飾りは、悪魔をだました男がランタンをもってさまようアイルランドの伝説に由来します。もともとはカブでしたが、アメリカで手に入りやすいかぼちゃになりました。B-カロテンが豊富で免疫力を高める、風の季節にぴったりの食材です。