令和8年　11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 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	おやつ 午後／午前	栄養価
2／月	きんぴらごぼう 味噌汁（豆腐・もやし） 名古屋チキン 大根サラダ 果物(みかん)	コーンフレーク／水稲穀粒(精白米)／三温糖／薄力粉／白ごま(いり)／白ごま（すり）／小町麸／有塩バター／グラニュー糖	牛乳／焼き竹輪／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰	にんじん／ごぼう／りょくとうもやし／ねぎ／にんにく(りん茎)／だいこん／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆お麩ラスク 牛乳 コーンフレーク	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal たんぱく質 20.3 g 脂　質 18.7 g 食塩相当量 1.9 g
4／水	カレーうどん 魚の磯部揚げ もやしとかにかまのサラダ 果物(バナナ)	塩せんべい／うどん(ゆで)／薄力粉／サラダ油／白ごま(いり)／ごま油／三温糖／グラニュー糖／パイ皮	牛乳／豚小間／かつお加工品(削り節)／たら／★たまご／あおのり／かに風味かまぼこ	にんじん／だいこん／玉葱／ねぎ／りょくとうもやし／きゅうり／バナナ／りんご	牛乳 ◆アップルパイ 牛乳 塩せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525 kcal たんぱく質 22.2 g 脂　質 19.4 g 食塩相当量 2.0 g
5／木	ベーグル ミネストローネスープ タンドリーサーモン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのサラダ ゼリー	ハードビスケット／ベーグル／じゃがいも／三温糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／ゼリー／プレミックス粉／サラダ油	牛乳／★ベーコン／しろさけ／ヨーグルト(全脂無糖)／ウィンナー	にんじん／玉葱／キャベツ／セロリー／パセリ／トマト缶詰／にんにく(りん茎)／ブロッコリー／きゅうり	牛乳 ◆アメリカンドッグ 牛乳 ビスケット	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal たんぱく質 21.7 g 脂　質 18.7 g 食塩相当量 1.9 g
6／金	ふりかけご飯 味噌汁(玉葱･わかめ) 肉団子の甘辛煮 ひじきとツナの醤油和え 果物(りんご)	マカロニ／三温糖／水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／かたくり粉／白ごま(いり)／サンドイッチ用食パン／グラニュー糖	牛乳／きな粉／湯通し塩蔵わかめ／煮干し／豚ひき肉／大豆(水煮缶詰)／★たまご／干ひじき／まぐろ缶詰／生ｸﾘｰﾑ	玉葱／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／にんじん／しょうが／キャベツ／りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 ◆みかんサンド 牛乳 ◆マカロニきな粉	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522 kcal たんぱく質 21.9 g 脂　質 20.4 g 食塩相当量 1.9 g
7／土	鮭と若布のおにぎり 芋煮汁（すいとんいり） ｶﾆｶﾏとブロッコリーサラダ 果物(バナナ)	★衛生ボーロ／水稲穀粒(精白米)／さといも／さつまいも／薄力粉／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★食パン(6枚切り)	牛乳／塩ざけ／わかめご飯の素／油揚げ／豚小間／煮干し／かに風味かまぼこ／豚ひき肉／ピザ用チーズ	だいこん／にんじん／ねぎ／ぶなしめじ／ブロッコリー／きゅうり／バナナ／玉葱／にんにく(りん茎)	牛乳 ◆チーズミートトースト 牛乳 ボーロ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal たんぱく質 21.8 g 脂　質 16.5 g 食塩相当量 1.8 g
9／月	わかめごはん きのこのかきたま汁 高野豆腐の煮物 野菜のじゃこ和え 果物(柿)	ウエハース／水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／サラダ油／三温糖／薄力粉／有塩バター／コーンフレーク	牛乳／わかめご飯の素／★たまご／かたくちいわし(煮干し)／凍り豆腐／鶏若鶏肉モモ(煮物用)／ちりめんじゃこ	生しいたけ／ぶなしめじ／えのきたけ／ねぎ／にんじん／干し椎茸／たけのこ(ゆで)／ごぼう／キャベツ／きゅうり／かき(甘がき)／干しぶどう	牛乳 ◆コーンフレーククッキー 牛乳 ウエハース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529 kcal たんぱく質 20.2 g 脂　質 18.5 g 食塩相当量 1.3 g
10／火	ご飯 味噌汁（さつま芋・玉葱） さんまのかば焼き 切干大根の煮物 果物(りんご)	★スティックパン／水稲穀粒(精白米)／さつまいも／三温糖／薄力粉／上新粉／ごま油	牛乳／煮干し／さんま／さつま揚げ／油揚げ／★たまご／豚ひき肉／ちりめんじゃこ／さくらえび(素干し)	玉葱／りょくとうもやし／しょうが／にんじん／切干しだいこん／りんご／にら／ねぎ	牛乳 ◆チチミ 牛乳 スティックパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal たんぱく質 21.2 g 脂　質 19.2 g 食塩相当量 1.6 g
11／水	味噌ラーメン チーズはんぺんフライ れんこんサラダ 果物(バナナ)	ビスケット／中華めん(ゆで)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／薄力粉／パン粉／サラダ油／白ごま（すり）／食パン／三温糖／有塩バター／黒みつ	牛乳／豚小間／★チーズはんぺん／★たまご／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／豆乳（無調製）／きな粉(大豆)	にんじん／りょくとうもやし／キャベツ／れんこん／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆豆乳フレンチトースト 牛乳 ビスケット	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal たんぱく質 21.7 g 脂　質 19.2 g 食塩相当量 1.7 g
12／木	三色丼 味噌汁（大根・わかめ） ひじきのサラダ もやしのナムル ゼリー	コーンフレーク／水稲穀粒(精白米)／三温糖／白ごま（すり）／ごま油／ゼリー／薄力粉／有塩バター	牛乳／豚ひき肉／★たまご／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／干ひじき／★ロースハム／切れてるチーズ／パルメザンチーズ	しょうが／にんじん／だいこん／玉葱／きゅうり／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし	牛乳 ◆チーズ蒸しパン 牛乳 コーンフレーク	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal たんぱく質 20.5 g 脂　質 20.5 g 食塩相当量 1.9 g
13／金	赤飯 すまし汁（葱・てまり麸） 松風焼き 野菜の塩昆布あえ 果物(みかん)	塩せんべい／もち米／水稲穀粒(精白米)／黒ごま(いり)／てまり麸／パン粉／三温糖／白ごま(いり)／薄力粉／無塩バター／グラニュー糖／ジャム	牛乳／ささげ(乾)／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉／大豆(水煮缶詰)／★たまご／かに風味かまぼこ／塩昆布／焼きのり	ねぎ／玉葱／きゅうり／にんじん／キャベツ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆スコーン 牛乳 塩せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal たんぱく質 20.5 g 脂　質 17.7 g 食塩相当量 2.0 g
14／土	中華丼 キャベツとえのきのスープ ツナサラダ 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／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖／★食パン	牛乳／豚小間／むき海老／★たまご／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／ピザ用チーズ／★ロースハム	はくさい／にんじん／キャベツ／えのきたけ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆マヨトースト 牛乳 ボーロ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 kcal たんぱく質 21.9 g 脂　質 18.3 g 食塩相当量 1.2 g
16／月	さつま芋ご飯 味噌汁(豆腐･わかめ) 豚肉のさざれ焼き ひじきの和え物 果物(柿)	ウエハース／水稲穀粒(精白米)／さつまいも／パン粉(乾燥)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／白ごま(いり)／ごま油／三温糖／ブチパン／サラダ油／グラニュー糖	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／★ロースハム／きな粉(大豆)	だいこん／にんにく(りん茎)／きゅうり／にんじん／かき(甘がき)	牛乳 ◆きな粉揚げパン 牛乳 ウエハース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal たんぱく質 20.2 g 脂　質 19.7 g 食塩相当量 1.8 g
17／火	磯うどん レバーの竜田揚げ 切干大根のサラダ 果物(バナナ)	うどん(ゆで)／かたくり粉／サラダ油／白ごま(いり)／マシュマロ／有塩バター／コーンフレーク	牛乳／キャンディーチーズ／豚小間／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／煮干し／豚肝臓／ちりめんじゃこ／かに風味かまぼこ	にんじん／玉葱／しょうが／切干しだいこん／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆マシュマロおこし 牛乳 チーズ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal たんぱく質 20.9 g 脂　質 22.0 g 食塩相当量 1.9 g
18／水	納豆ご飯 味噌汁(里芋・油揚げ) カジキマグロのから揚げ 白菜のおかかのりあえ 果物(りんご)	塩せんべい／水稲穀粒(精白米)／さといも／かたくり粉／三温糖／サラダ油／無塩バター／粉糖／薄力粉／米粉／グラニュー糖	牛乳／挽きわり納豆／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／めかじき／焼きのり／かつお加工品(削り節)／塩昆布	ねぎ／はくさい／りょくとうもやし／にんじん／りんご	牛乳 ◆塩サブレ 牛乳 塩せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525 kcal たんぱく質 21.5 g 脂　質 19.9 g 食塩相当量 1.6 g
19／木	牛乳パン コーンポタージュ ミートグラタン さつま芋サラダ ゼリー	ビスケット／★ぎゅうにゅうぱん／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)(ﾎｰﾙ)／マカロニ／さつまいも／ゼリー／白ごま(いり)／ごま油／薄力粉	牛乳／豚ひき肉／ピザ用チーズ／★ロースハム／大豆(水煮缶詰)／ちりめんじゃこ	玉葱／パセリ／トマト缶詰(ダイス)／きゅうり／にんじん／ねぎ	牛乳 ◆大豆のおやき 牛乳 ビスケット	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal たんぱく質 22.2 g 脂　質 20.8 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	525 kcal	タンパク質 21.2 g
脂　質	19.1 g	食塩相当量 1.8 g

令和8年　11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 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	おやつ 午後／午前	栄養価
20／金	きのことチキンのパスタ 野菜スープ さつまいもの甘煮 ｶﾆｶﾏとブロッコリーサラダ 果物(みかん)	コーンフレーク／スパゲッティ／サラダ油／さつまいも／三温糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／じゃがいも／ぎょうざの皮	牛乳／鶏小間／きざみのり／かに風味かまぼこ／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／切れてるチーズ	にんにく／えのきたけ／生しいたけ／ぶなしめじ／玉葱／キャベツ／にんじん／ポッカ１００レモン／ブロッコリー／きゅうり／温州蜜柑	牛乳 ◆ツナサモサ 牛乳 コーンフレーク	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511 kcal たんぱく質 21.8 g 脂　質 17.9 g 食塩相当量 1.9 g
21／土	麻婆丼 かきたま中華風スープ 野菜の和風ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え 果物(バナナ)	★衛生ボーロ／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	牛乳／木綿豆腐／豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／★たまご／なると／サラダ竹輪／スライスチーズ／焼きのり	玉葱／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆のりチーズサンド 牛乳 ボーロ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal たんぱく質 21.3 g 脂　質 19.4 g 食塩相当量 1.8 g
24／火	えびのあんかけチャーハン 豚肉のごまスープ 春雨サラダ こふきいも ゼリー	水稲穀粒／サラダ油／ごま油／かたくり粉／白ごま（すり）／普通はるさめ(乾)／三温糖／じゃがいも／ゼリー／黒砂糖／薄力粉／プレミックス粉	牛乳／キャンディーチーズ／★たまご／むき海老／豚小間／絹ごし豆腐／かに風味かまぼこ／あおのり	ねぎ／玉葱／干し椎茸／しょうが／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／にんじん	牛乳 ◆サーターアンダギー 牛乳 チーズ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal たんぱく質 20.9 g 脂　質 19.2 g 食塩相当量 1.7 g
25／水	ドライカレー 卵と野菜のスープ いかサラダ ブロッコリーソテー 果物(みかん)	塩せんべい／水稲穀粒(精白米)／三温糖／サラダ油／ごま油／薄力粉／黒砂糖	豚ひき肉／★たまご／いかくん製／牛乳／あずき(乾)	玉葱／にんじん／青ピーマン／えのきたけ／キャベツ／きゅうり／セロリー／ブロッコリー／にんにく(りん茎)／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆茶まんじゅう 麦茶 塩せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal たんぱく質 20.5 g 脂　質 12.6 g 食塩相当量 1.8 g
26／木	ポークライス 南瓜のスープ 金のとりから風 野菜とチーズのサラダ 果物(柿)	ビスケット／水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／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	牛乳／豚小間／鶏若鶏肉胸(皮なし)／切れてるチーズ／★たまご／生ｸﾘｰﾑ	にんじん／玉葱／グリンピース(冷凍)／西洋かぼちゃ／にんにく(りん茎)／しょうが／キャベツ／きゅうり／かき(甘がき)／温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 ◆手作りケーキ 牛乳 ビスケット	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529 kcal たんぱく質 21.0 g 脂　質 20.9 g 食塩相当量 1.7 g
27／金	白パン ソーセージスープ 白身魚のフライ マカロニサラダ 果物(バナナ)	ウエハース／★白パン／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／マカロニ／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／中華めん(ゆで)／水稲穀粒(精白米)／ごま油	牛乳／ウィンナー／むきかれい／★たまご／かに風味かまぼこ／豚ばら(脂身付)／あおのり／かつお加工品(削り節)	にんじん／玉葱／ぶなしめじ／きゅうり／バナナ／キャベツ	◆麦茶 ◆そばめし 牛乳 ウエハース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal たんぱく質 21.5 g 脂　質 22.4 g 食塩相当量 1.6 g
28／土	親子丼 野菜スープ もやしとハムのサラダ 果物(バナナ)	★衛生ボーロ／水稲穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(いり)／ごま油／★食パン(6枚切り)	牛乳／鶏小間／★たまご／きざみのり／★ロースハム／ピザ用チーズ／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	玉葱／ねぎ／キャベツ／にんじん／りょくとうもやし／きゅうり／バナナ／トマト缶詰(ダイス)	牛乳 ◆トマトピザトースト 牛乳 ボーロ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525 kcal たんぱく質 21.0 g 脂　質 16.9 g 食塩相当量 1.7 g
30／月	ふりかけご飯 味噌汁(豆腐･玉葱) ぶり竜田揚げ 野菜のりサラダ 果物(柿)	ハードビスケット／水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／サラダ油／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)／ぶり／焼きのり／かに風味かまぼこ／★たまご	玉葱／にんにく(りん茎)／ブロッコリー／きゅうり／りょくとうもやし／かき(甘がき)／ポッカ１００レモン	牛乳 ◆マフィン 牛乳 ビスケット	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal たんぱく質 20.9 g 脂　質 20.9 g 食塩相当量 1.7 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	525 kcal	タンパク質 21.2 g
脂　質	19.1 g	食塩相当量 1.8 g

給食だより

今月の地場農産物：たまご・こまつな・ねぎ・なす・ピーマン・
さつまいも・白菜・ほうれん草

今月の食育活動予定：めじろ組→きのこ類を使用しているメニューの時に
きのこほぐしをする予定です

「味覚の秋」ってなあに？

「味覚の秋」とは、秋の果物や野菜、魚などの旬の食材が豊富に出回り、食べる楽しみが大きくなる季節のことです。旬の食材は栄養価が高く、香り・甘み・うま味をしっかり感じられます。園では給食などを通して、子どもたちが秋の味覚に触れる機会を大切にしています。



千歳飴で祝う子供の成長

千歳飴は、子どもの健やかな成長と長寿を願って、七五三で食べられる伝統的なお菓子です。細長い形は「長生き」・赤と白の色は「健康と幸福」を表しています。子どもたちと味わいながら、その由来を伝えるきっかけになるとよいですね。



令和8年　11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 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	おやつ 午後／午前	栄養価
2／月	きんぎょめし みそしる なごやちきん だいこんさらだ みかん	水稲穀粒(精白米)／三温糖／薄力粉／白ごま(いり)／白ごま(すり)／小町麸／有塩バター／グラニュー糖	焼き竹輪／絹ごし豆腐／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)／牛乳	にんじん／ごぼう／りょくとうもやし／ねぎ／にんにく(りん茎)／だいこん／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆おふらすく	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.1 g
4／水	かれーうどん さかなのいそべあげ もやしとかにかまのさらだ ばなな	うどん(ゆで)／薄力粉／サラダ油／白ごま(いり)／ごま油／三温糖／グラニュー糖／バイ皮	豚小間／かつお加工品(削り節)／たら／★たまご／あおのり／かに風味かまぼこ／牛乳	にんじん／だいこん／玉葱／ねぎ／りょくとうもやし／きゅうり／バナナ／りんご	ぎゅうにゅう ◆あっぷるぱい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 581 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.1 g
5／木	べーぐる みねすとろーねすーぷ たんどりーさーもん ぶろっこりーのさらだ ぜりー	ベーグル／じゃがいも／三温糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／ゼリー／プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／サラダ油	ベーコン／しろさけ／ヨーグルト(全脂無糖)／牛乳／ウィンナー	にんじん／玉葱／キャベツ／セロリー／パセリ／トマト缶詰(ホール)／にんにく(りん茎)／ブロッコリー／きゅうり	ぎゅうにゅう ◆あめりかんどっく	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.3 g
6／金	ふりかけごはん みそしる にくだんごのあまからに ひじきとつなしょうゆあえ りんご	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／三温糖／かたくり粉／白ごま(いり)／サンドイッチ用食パン／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)／豚ひき肉／大豆(水煮缶詰)／牛乳／★たまご／干ひじき／まぐろ缶詰／生ｸﾘｰﾑ	玉葱／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／にんじん／しょうが／キャベツ／りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)	ぎゅうにゅう ◆みかんさんど	ｴﾈﾙｷﾞｰ 580 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.2 g
7／土	さけとわかめのおにぎり いもにじる ぶろっこりーのさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／さといも／さつまいも／薄力粉／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★食パン(6枚切り)	塩ざけ／わかめご飯の素／油揚げ／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／かに風味かまぼこ／牛乳／豚ひき肉／ピザ用チーズ	だいこん／にんじん／ねぎ／ぶなしめじ／えのきたけ／ブロッコリー／きゅうり／バナナ／玉葱／にんにく(りん茎)	ぎゅうにゅう ◆ちーずみーととーすと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 573 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.0 g
9／月	わかめごはん きのこのかきたまじる こうやとうふのにもの やさいのじゃこあえ かき	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／サラダ油／三温糖／薄力粉／有塩バター／コーンフレーク	わかめご飯の素／★たまご／かたくちいわし(煮干し)／凍り豆腐／鶏若鶏肉モモ(煮物用)／ちりめんじゃこ／牛乳	生しいたけ／ぶなしめじ／えのきたけ／ねぎ／にんじん／干し椎茸／たけのこ(ゆで)／ごぼう／キャベツ／きゅうり／かき(甘がき)／干しぶどう	ぎゅうにゅう ◆こーんふれーくっきー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 583 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.5 g
10／火	ごはん みそしる さんまのかばやき きりぼしだいこんのにもの りんご	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／三温糖／薄力粉／上新粉／ごま油	かたくちいわし(煮干し)／さんま／さつま揚げ／油揚げ／牛乳／★たまご／豚ひき肉／ちりめんじゃこ／さくらえび(素干し)	玉葱／りょくとうもやし／しょうが／にんじん／切干しだいこん／りんご／にら／ねぎ	ぎゅうにゅう ◆ちぢみ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g
11／水	みそらーめん ちーずはんぺんふらい れんこんさらだ ばなな	中華めん(ゆで)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／白ごま(すり)／★食パン(6枚切り)／三温糖／有	豚小間／★チーズはんぺん／★たまご／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／牛乳／豆乳（無調製）／きな粉(大豆)	にんじん／りょくとうもやし／キャベツ／れんこん／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆とうにゅうふれんちとー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 599 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.0 g
12／木	さんしょくどん みそしる ひじきのさらだ もやしのなむる ぜりー	水稲穀粒(精白米)／三温糖／白ごま（すり）／ごま油／ゼリー／薄力粉／有塩バター	豚ひき肉／★たまご／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／干ひじき／★ロースハム／牛乳／切れてるチーズ／パルメザンチーズ	しょうが／にんじん／だいこん／玉葱／きゅうり／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし	ぎゅうにゅう ◆ちーずむしぱん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 595 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.2 g
13／金	せきはん すましじる まつかぜやき やさいのこんぶあえ みかん	もち米／水稲穀粒(精白米)／黒ごま(いり)／てまり麸／パン粉(乾燥)／三温糖／白ごま(いり)／薄力粉／無塩バター／グラニュー糖／ジャム	ささげ(乾)／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉／大豆(水煮缶詰)／★たまご／牛乳／かに風味かまぼこ／塩昆布／焼きのり	ねぎ／玉葱／きゅうり／にんじん／キャベツ／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆すこーん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.1 g
14／土	ちゅうかどん きゃべつのすーぷ 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	豚小間／むき海老／★たまご／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／牛乳／ピザ用チーズ／★ロースハム	はくさい／にんじん／キャベツ／えのきたけ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆まよとーすと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.4 g
16／月	さつまいもごはん みそしる ぶたにくのさざれやき ひじきのあえもの かき	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／パン粉(乾燥)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／白ごま(いり)／ごま油／三温糖／★ブチパン／サラダ油／グラニュー糖	絹ごし豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／豚小間／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／★ロースハム／牛乳／きな粉(大豆)	だいこん／にんにく(りん茎)／きゅうり／にんじん／かき(甘がき)	ぎゅうにゅう ◆きなこあげぱん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.9 g
17／火	いそうどん ればーのたつたあげ きりぼしだいこんのさらだ ばなな	うどん(ゆで)／かたくり粉／サラダ油／白ごま(いり)／マシュマロ／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)／豚肝臓／ちりめんじゃこ／かに風味かまぼこ／牛乳	にんじん／玉葱／しょうが／切干しだいこん／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ましゅまろおこし	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.0 g
18／水	なっとうごはん みそしる かじきまぐろのからあげ はくさいのおかかのりあえ りんご	水稲穀粒(精白米)／さといも／かたくり粉／三温糖／サラダ油／無塩バター／粉糖／薄力粉／米粉／グラニュー糖	糸引納豆／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／めかじき／焼きのり／かつお加工品(削り節)／牛乳／塩昆布	ねぎ／はくさい／りょくとうもやし／にんじん／りんご	ぎゅうにゅう ◆しおさぶれ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 1.7 g
19／木	ぎゅうにゅうぱん こーんぽたーじゅ みーとぐらたん さつまいもさらだ ぜりー	★ぎゅうにゅうぱん／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／マカロニ／さつまいも／ゼリー／白ごま(いり)／ごま油／薄力粉	牛乳／豚ひき肉／ピザ用チーズ／★ロースハム／大豆(水煮缶詰)／ちりめんじゃこ	玉葱／パセリ／トマト缶詰(ダイス)／きゅうり／にんじん／ねぎ	ぎゅうにゅう ◆だいずのおやき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.3 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	587 kcal	タンパク質	24.0 g
脂質	20.7 g	食塩相当量	2.0 g

令和8年　11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 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	おやつ 午後／午前	栄養価
20／金	きのことちきんのぱすた やさいすーぷ さつまいものあまに ぶろっこりーのさらだ みかん	スパゲッティ／サラダ油／さつまいも／三温糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／じゃがいも／ぎょうざの皮	鶏小間／きざみのり／かに風味かまぼこ／牛乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／切れてるチーズ	にんにく／えのきたけ／生しいたけ／ぶなしめじ／玉葱／キャベツ／にんじん／ポッカ１００レモン／ブロッコリー／きゅうり／温州蜜柑	ぎゅうにゅう ◆つなさもさ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 565 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.0 g
21／土	まーぼーどん かきたますーぷ やさいわふうまよねーず ばなな	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	木綿豆腐／豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／★たまご／なると／サラダ竹輪／牛乳／スライスチーズ／焼きのり	玉葱／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.9 g
24／火	えびのあんかけちゃーはん ぶたにくのごまーぷ はるさめさらだ こふきいも ぜりー	水稲穀粒／サラダ油／ごま油／かたくり粉／白ごま（すり）／普通はるさめ(乾)／三温糖／じゃがいも／ゼリー／黒砂糖／薄力粉／プレミックス粉	★たまご／むき海老／豚小間／絹ごし豆腐／かに風味かまぼこ／あおのり／牛乳	ねぎ／玉葱／干し椎茸／しょうが／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／にんじん	ぎゅうにゅう ◆さーたーあんだぎー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g
25／水	どらいかれー たまごとやさいのすーぷ いかさらだ ぶろっこりーそてー みかん	水稲穀粒(精白米)／三温糖／サラダ油／ごま油／薄力粉／黒砂糖	豚ひき肉／★たまご／いかくん製／牛乳／あずき(乾)	玉葱／にんじん／青ピーマン／えのきたけ／キャベツ／きゅうり／セロリー／ブロッコリー／にんにく(りん茎)／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆ちゃまんじゅう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.1 g
26／木	ぽーくらいす かぼちゃのすーぷ きんのとりからふう やさいとちーずのさらだ かき	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／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	豚小間／牛乳／鶏若鶏肉胸(皮なし)／切れてるチーズ／★たまご／生クリーム	にんじん／玉葱／グリンピース(冷凍)／西洋かぼちゃ／にんにく(りん茎)／しょうが／キャベツ／きゅうり／かき(甘がき)／温州蜜柑缶詰(果肉)	◆むぎちゃ ◆てづくりけーき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.1 g
27／金	ばーがーぱん そーせーじすーぷ しろみざかなのふらい まかろにさらだ ばなな	★バーガーパン／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／マカロニ／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／中華めん(ゆで)／水稲穀粒(精白米)／ごま油	ウィンナー／むきかれい／★たまご／かに風味かまぼこ／豚ばら(脂身付)／あおのり／かつお加工品(削り節)	にんじん／玉葱／ぶなしめじ／きゅうり／バナナ／キャベツ	◆むぎちゃ ◆そばめし	ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.0 g
28／土	おやこどん やさいすーぷ もやしとはむのさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／三温糖／白ごま(いり)／ごま油／★食パン(6枚切り)	鶏小間／★たまご／きざみのり／★ロースハム／牛乳／ピザ用チーズ／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	玉葱／ねぎ／キャベツ／にんじん／りょくとうもやし／きゅうり／バナナ／トマト缶詰(ダイス)	ぎゅうにゅう ◆とまとぴざとーすと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 583 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.0 g
30／月	ふりかけごはん みそしる ぶりのたつたあげ やさいのりさらだ かき	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／サラダ油／薄力粉／グラニュー糖／無塩バター	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)／ぶり／焼きのり／かに風味かまぼこ／牛乳／★たまご	玉葱／にんにく(りん茎)／しょうが／ブロッコリー／きゅうり／りょくとうもやし／かき(甘がき)／ポッカ１００レモン	ぎゅうにゅう ◆まふいん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 22.7 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	587 kcal	タンパク質	24.0 g
脂質	20.7 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・葱・キャベツ・大根・人参・里芋
さつまいも・白菜・ほうれん草

今月の食育活動予定：　つばめ組→6日に指の運動
19日にさつま芋サラダづくり
うぐいす組→12日にもやし料理
はと組→2日にだし比べ
16日に味噌汁づくり

子どもと一緒に 食べものクイズ

Q　秋にとれる「果物の王さま」はどれ？

①ぶどう　②りんご　③みかん

A　正解は②。秋に旬を迎えるりんごは、おやつやサラダ・煮物など様々な料理に使えます。食物繊維が豊富で、胃腸への負担も少なく、おなかの調子が悪い時におすすめです。



子どもと一緒に 食べものクイズ

Q　さつまいもは土の中で育ちますが、どの部分が太くなっている？

①茎（つる）　②根　③葉

A　正解は①。さつまいもは土の中で茎（つる）が太くなり、甘みと栄養が蓄えられます。食物繊維やビタミンCが豊富で、焼き芋や煮物・スイートポテトなど幅広く楽しめます。

