令和元年　11月分　３歳以上児献立表

かすみ台第三保育園 1ページ

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
1／金	そふとふらんすぱん たまごすーぷ ちーずはんばーぐ こーるすろーさらだ みかん	ソフトフランスパン／かたくり粉／パン粉(乾燥)／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)	★たまご／豚ひき肉／★牛乳／★ピザ用チーズ／ロースハム／油揚げ	レタス／玉葱／にんじん／干し椎茸／キャベツ／温州蜜柑(普通、生)	◆むぎちゃ ◆いなりずし	ｴﾈﾙｷﾞｰ 588 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.1 g
2／土	すぱげてぃーなぽりたん ぎゅうにゅう こーんさらだ ばなな	スパゲッティ／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／塩せんべい／★ハードビスケット	★ベーコン（卵・乳製品除去／★牛乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	にんじん／玉葱／青ピーマン／キャベツ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう せんべい ひすけっと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 595 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.3 g
5／火	ごこくまいごはん はくさいのすーぷ あつあげちゅうかあんかけ きゃろっとさらだ かき	水稲穀粒(精白米)／五穀米の素／かたくり粉／ごま油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖／サラダ油／さつまいも／有塩バター	★ベーコン／生揚げ／豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／★かに風味かまぼこ／★牛乳／★クリーム(乳脂肪)／★たまご	はくさい／玉葱／切りみつば／にんじん／だいずもやし／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／かき(甘がき)	ぎゅうにゅう ◆スイートポテト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 617 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.0 g
6／水	ほうとううどん かじきのうめしょうゆつけ もやしとはむのさらだ みかん	うどん(ゆで)／薄力粉／サラダ油／三温糖／白ごま(いり) ／ごま油／ぎょうざの皮／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	油揚げ／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／めかじき／ロースハム／★牛乳／★ベーコン／★ピザ用チーズ	西洋かぼちゃ／だいこん／にんじん／はくさい／ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／ぶなしめじ／梅干／りょくとうもやし／きゅうり	ぎゅうにゅう ◆くりすぴーぴざ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 553 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.2 g
7／木	しろぱん くらむちゃうだー とりにくのてりやき きゃべつさらだ りんご	白パン／じゃがいも／薄力粉／有塩バター／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖／サラダ油／ごま油／水稲穀粒(精白米)／白ごま（す	あさり(水煮)／★牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★プレスハム	玉葱／にんじん／パセリ／しょうが／キャベツ／きゅうり／りんご	◆むぎちゃ ごへいもち	ｴﾈﾙｷﾞｰ 588 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.7 g
8／金	えびのあんかけちゃーはん やさいこずますーぷ まめさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／サラダ油／ごま油／かたくり粉／白ごま（すり） ／じゃがいも／サンドイッチ用食パン／ジャム／グラニュー糖	★たまご／むき海老／豚小間／大豆(国産､ゆで) ／★切れてるチーズ／★牛乳／★ヨーグルト(全脂無糖)	ねぎ／玉葱／干し椎茸／さやえんどう／しょうが／にんにく(りん茎)／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 ◆じゃむろーる	ｴﾈﾙｷﾞｰ 611 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.7 g
9／土	わかめおにぎり いもにじる やさいのごまあえ ばなな	水稲穀粒(精白米)／さといも／さつまいも／糸こんにゃく／薄力粉／黒ごま（すり） ／昭和　ホットケーキMIX／三温糖／サラダ油	わかめご飯の素／油揚げ／豚小間／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／★牛乳／調製豆乳	だいこん／にんじん／ねぎ／ぶなしめじ／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／ほうれんそう／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ここあむしけーき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 617 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.9 g
11／月	けんちんうどん ちくわのいそべあげ こまつなのおひたし ばなな	うどん(ゆで)／じゃがいも／糸こんにゃく／薄力粉／サラダ油／水稲穀粒(精白米)	油揚げ／豚小間／木綿豆腐／焼き竹輪／あおのり／しらす干し(半乾燥品)／かつお加工品(かつお節)／塩ざけ	だいこん／にんじん／ごぼう／ねぎ／こまつな／バナナ	◆むぎちゃ ◆さけおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 583 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.9 g
12／火	ひじきごはん かきたまじる さんまのしおやき やさいのいそあえ りんご	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／プチパン／サラダ油／グラニュー糖	干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／油揚げ／★たまご／かたくちいわし(煮干し)／さんま／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／焼きのり／調製	にんじん／切りみつば／ほうれんそう／きゅうり／りんご	とうにゅう ◆あげぱん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 601 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.5 g
13／水	さつまいもごはん みそしる ちくぜんに いんげんのごまあえ みかん	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／板こんにゃく／サラダ油／三温糖／白ごま(いり) ／食パン(市販品)	かたくちいわし(煮干し)／鶏小間／焼き竹輪／★牛乳／★プレスハム／★ピザ用チーズ	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／玉葱／にんじん／たけのこ(ゆで)／れんこん／生しいたけ(菌床栽培、生)／いんげん／温州蜜柑(普通、生)／	ぎゅうにゅう ◆びざとーすと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 605 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3.1 g
14／木	ぎゅうにゅうぱん しいたけとはるさめすーぷ ぼーくびーんず やさいとちーずのさらだ かき	ぎゅうにゅうぱん／普通はるさめ(乾)／三温糖／サラダ油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／薄力粉／グラニュー糖／有塩バター	大豆(国産､ゆで) ／豚小間／★切れてるチーズ／★牛乳／★たまご／★ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ(乳脂肪･植物性)	生しいたけ(菌床栽培、生)／ねぎ／玉葱／にんじん／ごぼう／グリンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／かき(甘がき)／ポッカ	ぎゅうにゅう ◆こうちゃのけーき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 581 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.7 g
15／金	せきはん すましじる さけふらい ごもくあえ キウイフルーツ	もち米／黒ごま(いり) ／花麩／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／黒ごま（すり） ／ショートケーキ	ささげ(乾) ／かたくちいわし(煮干し)／しろさけ／油揚げ／★かに風味かまぼこ	ねぎ／こまつな／だいずもやし／にんじん／キウイフルーツ	◆むぎちゃ けーき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.8 g
16／土	まーぼーどん わかめとなるとのすーぷ やさいわふうまよね-ず ばなな	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／ごま油／白ごま（すり） ／塩せんべい／★ハードビスケット	木綿豆腐／豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／なると／★かに風味かまぼこ／★牛乳	玉葱／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／ねぎ／キャベツ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう せんべい ひすけっと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 603 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.5 g
18／月	れんこんそぼろまぜごはん みそしる れば-ふらい ちょうちょさらだ かき	水稲穀粒(精白米)／ごま油／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／マカロニ(ﾌｧﾙﾌｧｯﾚ)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／グラニュー糖／パイ	豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／豚肝臓／ロースハム／★牛乳／★たまご	れんこん／干し椎茸／わけぎ／はくさい／ほうれんそう／きゅうり／にんじん／かき(甘がき)／りんご	ぎゅうにゅう ◆あっぷるぱい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 593 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.7 g
19／火	こっぺぱん くりーむしちゅー みーとぼーる ぶろっこりーのはむさらだ ばなな	コッペパン(市販品)／ジャム／サラダ油／薄力粉／有塩バター／パン粉(乾燥)／かたくり粉／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)	鶏小間／★牛乳／豚ひき肉／★たまご／★プレスハム／しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／パセリ／グリンピース(冷凍)／ブロッコリー／きゅうり／バナナ	◆むぎちゃ ◆しらすおかおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 596 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.8 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	594 kcal	タンパク質	22.6 g
脂質	19.8 g	食塩相当量	2.3 g

令和元年　11月分　３歳以上児献立表

かすみ台第三保育園 2ページ

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／水	さんしょくどん たけのこぶたにくすーぷ こまつなとじゃこのにびたし りんご	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／白ごま（すり） ／ごま(いり) ／薄力粉／グラニュー糖／サラダ油	豚ひき肉／★たまご／豚肩ロース(脂身付)／凍り豆腐／ちりめんじゃこ／★牛乳	しょうが／にんじん／たけのこ(ゆで)／はくさい／生しいたけ(菌床栽培、生)／ねぎ／こまつな／切干しだいこん／りんご／バナナ	ぎゅうにゅう ◆ばななまふぃん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 618 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.2 g
21／木	わかめごはん みそしる とりのからあげ きのこさらだ みかん	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／かたくり粉／サラダ油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖／ごま油／食パン(市販品) ／有塩バ	わかめご飯の素／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／★牛乳／★たまご	玉葱／ほうれんそう／にんじん／ほんしめじ／えのきたけ／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ◆ふれんちとーすと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.4 g
22／金	すぱげてぃーみーとそーす じゅりあんぬすーぷ ささみとだいこんのさらだ かき	スパゲッティ／サラダ油／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／薄力粉	豚ひき肉／★ベーコン／鶏若鶏肉ささ身／油揚げ／★牛乳／★たまご／ちりめんじゃこ／あおのり	玉葱／にんじん／セロリー／パセリ／だいこん／きゅうり／かき(甘がき)／キャベツ	ぎゅうにゅう ◆じゃこいりおこのみやき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.1 g
25／月	もちむぎごはん やさいすーぷ みそかつ うめどれっしんぐさらだ りんご	水稲穀粒(精白米)／おおむぎ(米粒麦) ／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／三温糖／白ごま（すり） ／白ごま(いり) ／白玉粉	★ベーコン／豚ひれ／★たまご／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／★牛乳／★パルメザンチーズ	はくさい／にんじん／玉葱／しょうが／にんにく(りん茎)／キャベツ／いんげん／梅(塩漬)／りんご	ぎゅうにゅう ◆もちもちちーずぱん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 595 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.7 g
26／火	めろんぱん みねすとろーねすーぷ たんどりーちきん いたりあんさらだ みかん	メロンパン／じゃがいも／三温糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／サラダ油／水稲穀粒(精白米)／ごま油	★ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★ヨーグルト(全脂無糖)／ロースハム／★たまご／しらす干し(微乾燥品)	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／温州蜜柑	◆むぎちゃ ◆しらすのちゃーはん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 611 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.4 g
27／水	なっとうごはん（こまつな） みそしる（こまつな） にくじゃが しらあえ かき	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／糸こんにゃく／サラダ油／三温糖／白ごま（すり）／プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)	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／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／絞り豆腐／★ウィンナー／調製	こまつな／ねぎ／玉葱／にんじん／グリンピース(冷凍)／ほうれんそう／かき(甘がき)／ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝやさいとりんご	やさいじゅーす ◆あめりかんどっく	ｴﾈﾙｷﾞｰ 617 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.5 g
28／木	もやしそば わかさぎのいそべふらい ひじきのちゅうかあえ ばなな	中華めん(ゆで)／かたくり粉／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／白ごま（いり） ／ごま油／三温糖	豚小間／わかさぎ／あおのり／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／ロースハム／調製豆乳／豚ひき肉／★切れてるチーズ	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／にんじん／チンゲンツァイ／きゅうり／バナナ／青ピーマン／玉葱	◆むぎちゃ ◆びざまん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.6 g
29／金	ちきんかれーらいす はくさいのすーぷ いかさらだ かき	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖／サラダ油／ごま油／プリン	鶏小間／木綿豆腐／いかくん製／★ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ(植物性脂肪)	玉葱／にんじん／はくさい／切りみつば／きゅうり／セロリー／かき(甘がき)／バナナ／温州蜜柑缶詰(果肉)	◆むぎちゃ ◆ぶりんぱふぇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 584 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.4 g
30／土	ごもくちゃーはん ぶたにくえのきのすーぷ きゃべつかにかまさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉／白ごま（すり） ／塩せんべい／★ハードビスケット	★ベーコン（卵・乳製品除去／なると／★たまご／豚小間／木綿豆腐／★かに風味かまぼこ／★牛乳	にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ねぎ／えのきたけ／キャベツ／きゅうり／バナナ	ぎゅうにゅう せんべい ひすけっと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 569 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.7 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	594 kcal	タンパク質	22.6 g
脂質	19.8 g	食塩相当量	2.3 g

今月の地場産物：たまご・ねぎ・大根・人参

食育クイズ

Q　「畑の肉」と呼ばれる食べものは？

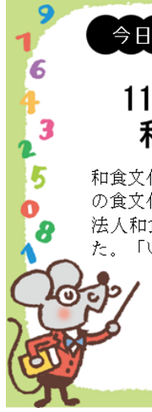
①小豆　②大豆　③落花生

A　正解は②。畑で育つ作物でありながら肉のようにタンパク質が豊富なことから、こう呼ばれています。秋が収穫期の大豆は、豆腐、納豆、みそ、しょう油など様々なものに加工されます。

今日は何の日？

11月24日は和食の日

和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、一般社団法人和食文化国民会議が2013年に制定しました。「いい（11）にほんしょく（24）」の語呂合わせはもちろん、実りの秋という季節にも由来しています。お米や焼き魚など、食卓に和食を積極的に取り入れましょう。



9日(土)は芋煮会です。ご参加おまちしております。

令和元年　11月分　３歳未満児献立表

かすみ台第三保育園 1ページ

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
1／金	ソフトフランスパン 卵スープ チーズハンバーグ コールスローサラダ 果物(みかん)	塩せんべい／ソフトフランスパン／かたくり粉／パン粉(乾燥)／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)	★牛乳／★たまご／豚ひき肉／★ピザ用チーズ／ロースハム／油揚げ	レタス／玉葱／にんじん／干し椎茸／キャベツ／温州蜜柑(普通、生)	◆麦茶 ◆いなり寿司 牛乳 塩せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 557 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.5 g
2／土	スパゲティーナポリタン 牛乳 コーンサラダ 果物(バナナ)	ソーダクラッカー／スパゲッティ／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／塩せんべい／★ハードビスケット	★ベーコン（卵・乳製品除去／★牛乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾀｲﾄ)	ﾊﾟﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ濃縮還元ｼﾞｭｰｽ／にんじん／玉葱／青ピーマン／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 せんべい ビスケット オレンジジュース クラッカー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.1 g
5／火	五穀米ご飯 白菜とベーコンのスープ 厚揚げの中華肉あんかけ キャロットサラダ 果物(柿)	スティックパン／水稲穀粒(精白米)／五穀米の素／かたくり粉／ごま油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖／サラダ油／さつまいも／	★牛乳／★ベーコン／生揚げ／豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／★かに風味かまぼこ／★クリーム(乳脂肪)／★たまご	はくさい／玉葱／切りみつば／にんじん／だいずもやし／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／かき(甘がき)	牛乳 ◆スイートポテト 牛乳 スティックパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.8 g
6／水	ほうとううどん カジキの梅醤油漬け もやしとハムのサラダ 果物(みかん)	マカロニ／三温糖／うどん(ゆで)／薄力粉／サラダ油／白ごま(いり) ／ごま油／ぎょうざの皮／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	★牛乳／きな粉(大豆) ／油揚げ／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／めかじき／ロースハム／★ベーコン／★ピザ用チーズ	西洋かぼちゃ／だいこん／にんじん／はくさい／ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／ぶなしめじ／梅干／りょくとうもやし／きゅうり	牛乳 ◆クリスピーピザ 牛乳 ◆マカロニきな粉	ｴﾈﾙｷﾞｰ 464 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.7 g
7／木	白パン クラムチャウダー 鶏肉の照り焼き キャベツサラダ 果物(りんご)	ウエハース／白パン／じゃがいも／薄力粉／有塩バター／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖／サラダ油／ごま油／水稲穀粒(精白米)／	★牛乳／あさり(水煮)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★プレスハム	玉葱／にんじん／パセリ／しょうが／キャベツ／きゅうり／りんご	◆麦茶 ◆五平餅 牛乳 ウエハース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 467 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.0 g
8／金	えびのあんかけチャーハン 豚肉と野菜のごまスープ 豆サラダ 果物(バナナ)	さつまいも／水稲穀粒(精白米)／サラダ油／ごま油／かたくり粉／白ごま（すり）／じゃがいも／サンドイッチ用食パン／ジャム／グ	★牛乳／★たまご／むき海老／豚小間／大豆(国産、ゆで) ／★切れてるチーズ／★ヨーグルト(全脂無糖)	ねぎ／玉葱／干し椎茸／さやえんどう／しょうが／にんにく(りん茎)／にんじん／キャベツ／えのきたけ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆ジャムロール 牛乳 ◆蒸しいも	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.5 g
9／土	わかめおにぎり 芋煮汁 野菜の胡麻和え 果物(バナナ)	中華風クッキー／水稲穀粒(精白米)／さといも／さつまいも／糸こんにゃく／薄力粉／黒ごま（すり）／昭和ホットケーキMIX／三	★牛乳／わかめご飯の素／油揚げ／豚小間／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾀｲﾄ)／調製豆乳	だいこん／にんじん／ねぎ／ぶなしめじ／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／ほうれんそう／バナナ	牛乳 ◆ココア蒸しケーキ 牛乳 クッキー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 591 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.7 g
11／月	けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ 小松菜と人参のお浸し 果物(バナナ)	プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／サラダ油／メープルシロップ／うどん(ゆで)／じゃがいも／糸こんにゃく／薄力粉／水稲穀粒(精白米)	★牛乳／★たまご／油揚げ／豚小間／木綿豆腐／焼き竹輪／あおのり／しらす干し(半乾燥品)／かつお加工品(かつお節)／塩ざけ	だいこん／にんじん／ごぼう／ねぎ／こまつな／バナナ	◆麦茶 ◆鮭おにぎり 牛乳 ◆ホットケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.6 g
12／火	ひじきご飯 かきたま汁 さんまの塩焼き 野菜の磯和え 果物(りんご)	プリン／水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／ブチパン／サラダ油／グラニュー糖	干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／油揚げ／★たまご／かたくちいわし(煮干し)／さんま／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／焼きのり／調製	にんじん／切りみつば／ほうれんそう／きゅうり／りんご	豆乳 ◆揚げパン プリン	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.0 g
13／水	さつま芋ご飯 味噌汁（玉葱・もやし） 筑前煮 いんげんの胡麻和え 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／板こんにゃく／サラダ油／三温糖／白ごま(いり) ／食パン(市販品)	★キャンディーチーズ／かたくちいわし(煮干し)／鶏小間／焼き竹輪／★牛乳／★プレスハム／★ピザ用チーズ	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／玉葱／にんじん／たけのこ(ゆで)／れんこん／生しいたけ(菌床栽培、生)／いんげん／温州蜜柑(普通、生)／	牛乳 ◆ピザトースト 麦茶 チーズ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.7 g
14／木	牛乳パン 椎茸と春雨のスープ ポークビーンズ 野菜とチーズのサラダ 果物(柿)	コーンフレーク／ぎゅうにゅうぱん／普通はるさめ(乾)／三温糖／サラダ油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／薄力粉／グラニュー糖／有塩	★牛乳／大豆(国産、ゆで) ／豚小間／★切れてるチーズ／★たまご／★ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ(乳脂肪・植物性)	生しいたけ(菌床栽培、生)／ねぎ／玉葱／にんじん／ごぼう／グリンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／かき(甘がき)／ポッカ	牛乳 ◆紅茶のケーキ 牛乳 コーンフレーク	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.5 g
15／金	赤飯 すまし汁（葱・花麩） 鮭フライ 五目和え 果物（キウイフルーツ）	スティックパン／もち米／黒ごま(いり) ／花麩／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／黒ごま（すり）／ショートケーキ	★牛乳／ささげ(乾)／かたくちいわし(煮干し)／しろさけ／油揚げ／★かに風味かまぼこ	ねぎ／こまつな／だいずもやし／にんじん／キウイフルーツ	◆麦茶 ケーキ 牛乳 スティックパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ 553 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.6 g
16／土	麻婆丼 わかめとなるとのスープ 野菜の和風ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え 果物(バナナ)	ウエハース／水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／ごま油／白ごま（すり）／塩せんべい／★ハードビスケット	★牛乳／木綿豆腐／豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／なると／★かに風味かまぼこ	玉葱／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／ねぎ／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 せんべい ビスケット 牛乳 ウエハース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.1 g
18／月	れんこんとそぼろ混ぜご飯 味噌汁(白菜・ほうれん草) レバーフライ ちょうちょサラダ 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)／ごま油／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／マカロニ(ﾌｧﾙﾌｧｯﾚ)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／グラニュー糖／パイ	★キャンディーチーズ／豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／豚肝臓／ロースハム／★牛乳／★たまご	れんこん／干し椎茸／わけぎ／はくさい／ほうれんそう／きゅうり／にんじん／かき(甘がき)／りんご	牛乳 ◆アップルパイ 麦茶 チーズ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 464 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.6 g
19／火	コッペパン クリームシチュー ミートボール ブロッコリーのハムサラダ 果物(バナナ)	塩せんべい／コッペパン(市販品) ／ジャム／サラダ油／薄力粉／有塩バター／パン粉(乾燥)／かたくり粉／水稲穀粒(精白米)／白	★牛乳／鶏小間／豚ひき肉／★たまご／★プレスハム／しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／パセリ／グリンピース(冷凍)／ブロッコリー／きゅうり／バナナ	◆麦茶 ◆しらすおかかおにぎり 牛乳 塩せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 553 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.5 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	536 kcal	タンパク質	20.0 g
脂質	17.8 g	食塩相当量	1.9 g

令和元年　11月分　３歳未満児献立表

かすみ台第三保育園 2ページ

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／水	三色丼 竹の子入り豚肉白菜スープ 小松菜とじゃこの煮びたし 果物(りんご)	じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／白ごま（すり）／ごま(いり) ／薄力粉／グラニュー糖／サラダ油	豚ひき肉／★たまご／豚肩ロース(脂身付)／凍り豆腐／ちりめんじゃこ／★牛乳	しょうが／にんじん／たけのこ(ゆで)／はくさい／生しいたけ(菌床栽培、生)／ねぎ／こまつな／切干しだいこん／りんご／バナナ	牛乳 ◆バナナマフィン 麦茶 ◆ゆでじゃがいも	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.8 g
21／木	わかめごはん 味噌汁（さつま芋・玉葱） 鶏の唐揚げ きのこサラダ 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／かたくり粉／サラダ油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖／ごま油／食パン(市販品) ／有塩バ	★牛乳／わかめご飯の素／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／★たまご	バナナ／玉葱／ほうれんそう／にんじん／ほんしめじ／えのきたけ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆フレンチトースト 牛乳 果物(バナナ)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.9 g
22／金	スパゲティーミートソース ジュリアンヌスープ ささみと大根のサラダ 果物(柿)	さつまいも／スパゲッティ／サラダ油／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／薄力粉	★牛乳／豚ひき肉／★ベーコン／鶏若鶏肉ささ身／油揚げ／★たまご／ちりめんじゃこ／あおのり	玉葱／にんじん／セロリー／パセリ／だいこん／きゅうり／かき(甘がき)／キャベツ	牛乳 ◆じゃこ入りお好み焼き 牛乳 ◆蒸しいも	ｴﾈﾙｷﾞｰ 545 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.7 g
25／月	もち麦ごはん 野菜スープ みそかつ 梅ドレッシングサラダ 果物(りんご)	昭和　ホットケーキMIX／水稲穀粒(精白米)／おおむぎ(米粒麦) ／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／三温糖／白ごま（すり）	調製豆乳／★ベーコン／豚ひれ／★たまご／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾀｲﾄ)／★牛乳／★パルメザンチーズ	はくさい／にんじん／玉葱／しょうが／にんにく(りん茎)／キャベツ／いんげん／梅(塩漬)／りんご	牛乳 ◆もちもちチーズパン 麦茶 ◆豆乳蒸しパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.6 g
26／火	メロンパン ミネストローネスープ タンドリーチキン イタリアンサラダ 果物(みかん)	オレンジゼリー／メロンパン／じゃがいも／三温糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／サラダ油／水稲穀粒(精白米)／ごま油	★ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／★ヨーグルト(全脂無糖)／ロースハム／★たまご／しらす干し(微乾燥品)	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／温州蜜柑	◆麦茶 ◆しらすチャーハン オレンジゼリー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.0 g
27／水	納豆ご飯 味噌汁(小松菜･わかめ) 肉じゃが 白和え 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／糸こんにゃく／サラダ油／三温糖／白ごま（すり）／プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)	★キャンディーチーズ／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／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／絞り豆	こまつな／ねぎ／玉葱／にんじん／グリンピース(冷凍)／ほうれんそう／かき(甘がき)／ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝやさいとりんご	野菜ジュース ◆アメリカンドッグ 麦茶 チーズ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.1 g
28／木	もやしそば わかさぎの磯辺フライ ひじきの中華和え 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖／中華めん(ゆで)／かたくり粉／薄力粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／白ごま(い	きな粉(大豆) ／豚小間／わかさぎ／あのり／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／ロースハム／調製豆乳／豚ひき肉／★切れてるチーズ	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／にんじん／チンゲンツァイ／きゅうり／バナナ／青ピーマン／玉葱	◆麦茶 ◆ピザまん 麦茶 ◆きな粉おにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 557 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.0 g
29／金	チキンカレーライス 白菜と豆腐のスープ いかサラダ 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖／サラダ油／ごま油／プリン	★十勝ヨーグルト／鶏小間／木綿豆腐／いかくん製／★ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ(植物性脂肪)	玉葱／にんじん／はくさい／切りみつば／きゅうり／セロリー／かき(甘がき)／バナナ／温州蜜柑缶詰(果肉)	◆麦茶 ◆プリンパフェ ヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.2 g
30／土	五目チャーハン 豚肉とえのきのスープ キャベツカニカマサラダ 果物(バナナ)	ソーダクラッカー／水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉／白ごま（すり）／塩せんべい／★ハードビスケット	★牛乳／★ベーコン（卵・乳製品除去／なると／★たまご／豚小間／木綿豆腐／★かに風味かまぼこ	にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ねぎ／えのきたけ／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 せんべい ビスケット 牛乳 クラッカー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.0 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	536 kcal	タンパク質	20.0 g
脂質	17.8 g	食塩相当量	1.9 g

今月の地場産物：たまご・ねぎ・大根・人参

旬の食材　サケ

日本で一般にサケといわれているのは「白鮭」で、9月～11月の間に生まれた川に戻って産卵します。この時季のサケは「秋鮭」と呼ばれ、川に戻る前のサケは脂がのっておいしいといわれています。消化吸収のよいタンパク質が豊富で、塩焼きはごはんとの相性もよく、お弁当やおにぎりの具材としても重宝されています。

七五三の祝い膳

11月15日は七五三です。3歳の男女、5歳の男の子、7歳の女の子の成長への感謝と将来の幸福や長寿を祈り、神社に参拝します。七五三の食べものといえば千歳飴ですが、祝い膳として伝統があるのは「めでたい」にちなんだ尾頭つきのタイ。魔除けの意味がある赤飯なども縁起物です。子どもの好みも取り入れ、祝い膳を彩りましょう。

９日(土)は芋煮会です。ご参加おまちしております。