令和5年　6月分　３歳未満児献立表　野のはな空のとり保育園

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	栄養価
1／木	ごはん 豚肉のオイスター炒め ひじきと豆腐のサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／とうもろこし缶／ごま／ごま油／三温糖／米粉／かたくり粉	豚モモ／干ひじき／木綿豆腐／ロースハム／プロセスチーズ／牛乳	玉葱／にんじん／えだまめ／ねぎ／なす／メロン／葉ねぎ／にら／美生柑	チーズチヂミ 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 452 kcal たんぱく質 19.6 g 脂　質 15.8 g 食塩相当量 1.7 g
2／金	ジャムパン 鰆のカレームニエル オーロラサラダ 野菜スープ 果物	食パン／りんごジャム／米粉／有塩バター／とうもろこし缶／マヨネーズ／オリーブ油／水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま	さわら／ロースハム／こんぶ／かつお節／牛乳	きゅうり／キャベツ／にんじん／レタス／トマト／玉葱／バナナ／美生柑	ごま昆布ごはん 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490 kcal たんぱく質 19.7 g 脂　質 14.9 g 食塩相当量 2.2 g
3／土	そぼろごはん 塩もみきゅうり 具だくさん汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／三温糖／ごま油／コーンフレーク	鶏若鶏肉ひき肉／牛乳	ねぎ／しょうが／きゅうり／こまつな／にんじん／なめこ／玉葱／オレンジ／バナナ	コーンフレーク 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 465 kcal たんぱく質 15.7 g 脂　質 10.4 g 食塩相当量 1.6 g
5／月	わかめごはん 鶏肉のレモンソース 野菜のごま味噌和え かぼちゃスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／三温糖／ごま／ごま油／米粉／なたね油	生わかめ／鶏若鶏肉モモ／まぐろ缶詰／牛乳	レモン果汁／キャベツ／にんじん／さやいんげん／かぼちゃ／玉葱／しめじ／メロン／干しぶどう／美生柑	人参ケーキ 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490 kcal たんぱく質 18.0 g 脂　質 17.9 g 食塩相当量 1.2 g
6／火	ごはん スコップメンチ 即席漬け 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／薄力粉／パン粉／なたね油／食パン／マーガリン／三温糖	豚ひき肉／鶏肝臓／脱脂粉乳／牛乳	玉葱／キャベツ／きゅうり／にんじん／たくあん／にら／えのきたけ／もやし／メロン／バナナ	しょう油ラスク 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 462 kcal たんぱく質 17.2 g 脂　質 13.3 g 食塩相当量 1.7 g
7／水	あんかけ焼きそば トマト 生揚げときのこのスープ 果物	なたね油／蒸し中華めん／三温糖／かたくり粉／ごま油／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	豚モモ／生揚げ／干しえび／かつお節／あおのり／牛乳	にんじん／たけのこ水煮／玉葱／もやし／干し椎茸／チンゲンツァイ／トマト／しめじ／こねぎ／しょうが／バナナ	海おにぎり 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 495 kcal たんぱく質 18.6 g 脂　質 12.0 g 食塩相当量 1.6 g
8／木	納豆ごはん 豆腐だんご 小松菜のハム炒め 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／オリーブ油／プレミックス粉	納豆／ロースハム／たまご／牛乳／ベーコン／パルメザンチーズ	こまつな／にんじん／にんにく／葉ねぎ／玉葱／とうがん／メロン／かぼちゃ／バナナ	ケークサレ 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal たんぱく質 17.4 g 脂　質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g
9／金	食パン 豚肉のマーマレード焼き ツナサラダ コーンポタージュ 果物	食パン／マーガリン／マーマレード／なたね油／三温糖／とうもろこし缶詰／有塩バター／水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま油	豚モモ／まぐろ缶詰／脱脂粉乳／牛乳／しらす干し	玉葱／キャベツ／にんじん／きゅうり／オレンジ／にんにく／こねぎ／すいか	カリカリじゃこ炒飯 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502 kcal たんぱく質 22.0 g 脂　質 16.8 g 食塩相当量 1.7 g
10／土	ごはん 塩こうじ鶏じゃが オクラ海苔和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／じゃがいも／なたね油／とうもろこし缶詰／スティックパン	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／焼きのり／牛乳	にんじん／玉葱／オクラ／ほんしめじ／ネーブル／バナナ	スティックパン 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 473 kcal たんぱく質 17.5 g 脂　質 13.3 g 食塩相当量 1.2 g
12／月	青菜ごはん 鮭の塩焼き ひじきと豆腐の炒り煮 切干大根のスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／三温糖／オリーブ油／米粉／いちごジャム	しろさけ／干ひじき／油揚げ／大豆／牛乳	こまつな／にんじん／さやいんげん／しめじ／れんこん／切干しだいこん／バナナ／美生柑	いちごジャム蒸しパン 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 468 kcal たんぱく質 17.4 g 脂　質 14.2 g 食塩相当量 1.4 g
13／火	ごはん 鶏肉の梅照り焼き 春雨サラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／はるさめ／ごま油／ごま／三温糖／じゃがいも／有塩バター	鶏若鶏肉モモ／ロースハム／牛乳	梅びしお／こまつな／にんじん／かぼちゃ／キャベツ／玉葱／バナナ／メロン	じゃがバター 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 471 kcal たんぱく質 18.2 g 脂　質 16.9 g 食塩相当量 1.4 g
14／水	ハヤシライス キャベツのしらす和え チンゲン菜のスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／じゃがいも／有塩バター／米粉／はちみつ／三温糖／ごませんべい／ごま	豚モモ／牛乳／クリーム／パルメザンチーズ／生わかめ／しらす干し／絹ごし豆腐／寒天	にんじん／玉葱／トマト缶詰／グリンピース／キャベツ／もやし／チンゲンツァイ／メロン／ぶどうジュース／りんごジュース	あじさいゼリー ごませんべい 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal たんぱく質 15.9 g 脂　質 11.0 g 食塩相当量 1.5 g
15／木	ごはん 豚肉のオイスター炒め ひじきと豆腐のサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／とうもろこし缶／ごま／ごま油／三温糖／米粉／かたくり粉	豚モモ／干ひじき／木綿豆腐／ロースハム／プロセスチーズ／牛乳	玉葱／にんじん／えだまめ／ねぎ／なす／メロン／葉ねぎ／にら／美生柑	チーズチヂミ 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 452 kcal たんぱく質 19.6 g 脂　質 15.8 g 食塩相当量 1.7 g
16／金	ジャムパン 鰆のカレームニエル オーロラサラダ 野菜スープ 果物	食パン／りんごジャム／米粉／有塩バター／とうもろこし缶／マヨネーズ／オリーブ油／水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま	さわら／ロースハム／こんぶ／かつお節／牛乳	きゅうり／キャベツ／にんじん／レタス／トマト／玉葱／バナナ／美生柑	ごま昆布ごはん 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490 kcal たんぱく質 19.7 g 脂　質 14.9 g 食塩相当量 2.2 g
17／土	そぼろごはん 塩もみきゅうり 具だくさん汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／三温糖／ごま油／コーンフレーク	鶏若鶏肉ひき肉／牛乳	ねぎ／しょうが／きゅうり／こまつな／にんじん／なめこ／玉葱／オレンジ／バナナ	コーンフレーク 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 465 kcal たんぱく質 15.7 g 脂　質 10.4 g 食塩相当量 1.6 g