

令和5年 6月分 3歳末満児献立表 野のはな空のとり保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	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		
19 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	水稻穀粒(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/千しふどう/美生柑	人参ケーキ 牛乳 果物	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.2 g
20 火	ごはん スコップメンチ 即席漬け 味噌汁 果物	水稻穀粒(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	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.7 g
21 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/ごま油水稻穀粒(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/チンゲンツアイ/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	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.6 g
22 木	納豆ごはん いわしの生姜煮 小松菜のハム炒め 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/オリーブ油/プレミックス粉	納豆/まいわし/ロースハム/たまご/牛乳/ベーコン/パルメザンチーズ	しょうが/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	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.6 g
23 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/水稻穀粒(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	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.7 g
24 土	ごはん 塩こうじ鶏じやが オクラ海苔和え 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/じやがいも/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/ネープル/バナナ	スティックパン 牛乳 果物	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.2 g
26 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	水稻穀粒(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/切干しいんこん/バナナ/美生柑	いちごジャム蒸しパン 牛乳 果物	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.4 g
27 火	ごはん 鶏肉の梅照り焼き 春雨サラダ 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/はるさめ/ごま油/ごま/三温糖/じやがいも/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	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.4 g
28 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	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/なたね油/じやがいも/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/チンゲンツアイ/メロン/温州蜜柑ハートジュー	みかんゼリー ごませんべい 牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.5 g
29 木	ごはん 豚肉の味噌焼き きゅうりとみかんの酢の物 すまし汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/ごま油/三温糖/そうめん/プレミックス粉/メープルシロップ	豚モモ/生わかめ/脱脂粉乳/牛乳	玉葱/温州蜜柑缶詰/きゅうり/もやし/しめじ/ねぎ/オレンジ/バナナ	ホットケーキ 牛乳 果物	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 0.9 g
30 金	食パン クリスピーチキン 野菜とベーコンのサラダ マカロニスープ 果物	食パン/マーガリン/コーンフレーク/なたね油/三温糖/マカロニ/オリーブ油/水稻穀粒(精白米・はいが精米)	鶏若鶏肉ささ身/ベーコン/牛乳	キャベツ/ほうれんそく/にんじん/黄ピーマン/レタス/玉葱/バナナ/えだまめ/メロン	枝豆ごはん 牛乳 果物	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.0 g
		月 平 均 栄 養 価		エネルギー 478 kcal 脂 質 14.3 g	タンパク質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g	

◎果物は季節のものを出しています。今月はバナナ、メロン、すいか、柑橘類から提供します。

◎緊急用食材「豆腐だんご」(生活クラブの商品)入れ替えのため、8日の献立に取り入れています。

◎食材の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。

【原材料】

食パン·····小麦粉 太白ごま油 天然酵母 塩 砂糖

蒸中華めん·····小麦粉 食塩 貝殻カルシウム

ホットケーキミックス···小麦粉 素精糖 スキムミルク かぼちゃ粉末 塩 ベーキングパウダー

ごませんべい·····黒ごま 白ごま しょう油 甘しょでん粉 砂糖 醸造調味料

スティックパン·····小麦粉 てんさい糖 バター 脱脂粉乳 パン酵母 麦芽糖 食塩 酢

豆腐だんご·····玉ねぎ 人参 いんげん 長ねぎ 根生姜 豆腐 鶏肉 脱脂粉乳 ぱれいしょでん粉 パン粉 なたね油
しょう油 酒 塩 砂糖 こしょう 発酵調味料 トマトケチャップ 酢