

令和6年

10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			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		
1 火	ごはん つくねバーグ ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 果物	水稻穀粒(はいが精米・精白米)／やまといも／かたくり粉／素精糖／なたね油／そうめん／食パン／とうもろこし缶詰	鶏若鶏肉ひき肉／鶏心臓／凍り豆腐／まぐろ缶詰／パルメザンチーズ／牛乳	玉葱／しょうが／ブロッコリー／もやし／にんじん／干し椎茸／ねぎ／りんご／バナナ	コーンクリームトースト 牛乳 果物	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.9 g
2 水	ハヤシライス プチプチサラダ かぶのスープ 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／有塩バター／米粉／はちみつ／押麦／とうもろこし缶詰／さつまいも	豚モモ／牛乳／パルメザンチーズ／生揚げ	にんじん／玉葱／しめじ／まいたけ／トマト缶詰／グリーンピース／キャベツ／かぶ／にんにく／温州蜜柑／りんご	ふかし芋 牛乳 果物	エネルギー 504 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.7 g
3 木	鶏ごぼうごはん ぶりのいそべ揚げ カレー風味の粉ふき芋 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／米粉／なたね油／じゃがいも／素精糖	鶏若鶏肉ひき肉／ぶり／あおのり／牛乳	ごぼう／にんじん／こまつな／しょうが／こねぎ／なめこ／りんご／バナナ／温州蜜柑	バナナケーキ 牛乳 果物	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.0 g
4 金	食パン ボークチャップ さっぱりヨーグルトサラダ きのこスープ 果物	食パン／なたね油／オリブ油／はちみつ／水稻穀粒(精白米・はいが精米)／ごま油／素精糖	豚モモ／ヨーグルト／ベーコン／木綿豆腐／焼きのり／牛乳	玉葱／青ピーマン／かぶ／温州蜜柑缶詰／にんじん／干しぶどう／レモン果汁／しめじ／まいたけ／えのきたけ／りんご／バナナ	そぼろ豆腐おにぎり 牛乳 果物	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.7 g
5 土	ごはん 鶏肉とピーマンの甘酢炒め ツナ和え 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／かたくり粉／なたね油／ココアビスケット	鶏若鶏肉モモ／まぐろ缶詰／牛乳	青ピーマン／しめじ／玉葱／ブロッコリー／ねぎ／りんご／バナナ	ココアビスケット 牛乳 果物	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.3 g
7 月	ごはん 筑前煮 チーズのおかか和え 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／こんにゃく／なたね油／素精糖／焼きふ／じゃがいも	鶏若鶏肉モモ／プロセスチーズ／かつお節／牛乳	ごぼう／れんこん／にんじん／干し椎茸／キャベツ／えのきたけ／バナナ	ローストポテト 牛乳 果物	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.9 g
8 火	ごはん ホイコーロー 春雨サラダ すまし汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／かたくり粉／はるさめ／ごま油／ごま／素精糖／米粉	豚モモ／ロースハム／あおさ／油揚げ／牛乳／ゆで小豆缶詰	チンゲンツァイ／キャベツ／玉葱／しょうが／ほうれんそう／にんじん／しめじ／りんご／温州蜜柑	あずき蒸しパン 牛乳 果物	エネルギー 538 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.3 g
9 水	ソース焼きそば さつま芋のレモン煮 わかめスープ 果物	蒸し中華めん／なたね油／さつまいも／素精糖／ごま油／水稻穀粒(精白米・はいが精米)	豚モモ／生わかめ／納豆／牛乳	にんじん／玉葱／もやし／ぶなしめじ／キャベツ／レモン果汁／干しぶどう／ねぎ／りんご／葉ねぎ／バナナ	納豆チャーハン 牛乳 果物	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 2.0 g
10 木	ごはん 鮭の照り焼き 和風マカロニサラダ 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／油／マカロニ／ブレミックス粉／メープルシロップ	しろさけ／ベーコン／生揚げ／牛乳	玉葱／ほうれんそう／にんじん／なす／バナナ	ホットケーキ 牛乳 果物	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.3 g
11 金	まるパン チキンカツ コールスローサラダ 野菜ポタージュ 果物	まるパン／薄力粉／パン粉／なたね油／とうもろこし缶詰／素精糖／じゃがいも／有塩バター／水稻穀粒(精白米・はいが精米)	鶏若鶏肉胸／ロースハム／牛乳／脱脂粉乳／生わかめ	キャベツ／にんじん／玉葱／りんご／バナナ	わかめごはん 牛乳 果物	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.7 g
12 土	ごはん 豚肉のカレー炒め しらす和え 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／塩せんべい	豚モモ／しらす干し／あおさ／木綿豆腐／牛乳	玉葱／青ピーマン／ブロッコリー／にんじん／バナナ	塩せんべい 牛乳 果物	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.4 g
15 火	ごはん つくねバーグ ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 果物	水稻穀粒(はいが精米・精白米)／やまといも／かたくり粉／素精糖／なたね油／そうめん／食パン／とうもろこし缶詰	鶏若鶏肉ひき肉／鶏心臓／凍り豆腐／まぐろ缶詰／パルメザンチーズ／牛乳	玉葱／しょうが／ブロッコリー／もやし／にんじん／干し椎茸／ねぎ／りんご／バナナ	コーンクリームトースト 牛乳 果物	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.9 g
16 水	ハヤシライス プチプチサラダ かぶのスープ 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／有塩バター／米粉／はちみつ／押麦／とうもろこし缶詰／さつまいも	豚モモ／牛乳／パルメザンチーズ／生揚げ	にんじん／玉葱／しめじ／まいたけ／トマト缶詰／グリーンピース／キャベツ／かぶ／にんにく／温州蜜柑／りんご	ふかし芋 牛乳 果物	エネルギー 504 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.7 g
17 木	鶏ごぼうごはん ぶりのいそべ揚げ カレー風味の粉ふき芋 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／米粉／なたね油／じゃがいも／素精糖	鶏若鶏肉ひき肉／ぶり／あおのり／牛乳	ごぼう／にんじん／こまつな／しょうが／こねぎ／なめこ／りんご／バナナ／かき	バナナケーキ 牛乳 果物	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.0 g
月 平 均 栄 養 価				エネルギー	511 kcal	タンパク質 18.9 g
				脂 質	15.2 g	食塩相当量 1.7 g