

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 チチチサラダ 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 ポークチャップ さっぱりヨーグルトサラダ のこのスープ 果物	食パン/なたね油/オ リーフ油/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/干しうどう/ 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	チングンツアイ/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 しうどう/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/フレ 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 野菜ボタージュ 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 チチチサラダ 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		