

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		
18 金	食パン ポークチャップ さつ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／オリーブ油／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／青ビーマン／かぶ／温州蜜柑缶詰／にんじん／干しうどん／ 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
19 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	青ビーマン／しめじ／ 玉葱／プロッコリー／ 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
21 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	ローストボテト 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
22 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／ かき	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
23 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／干しうどん／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
24 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
25 金	まるパン チキンカツ コーラスローサラダ 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／ じやがいも／有塩バター／水稻穀粒(精白米・はいが精米)	鶏若鶏胸肉／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
26 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／青ビーマン／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
28 月	ごはん 塩肉じやが ひじきと豆のサラダ 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／しらたき／素精糖／とうもろこし缶詰／食パン	豚ひき肉／大豆水煮缶／干ひじき／ベーコン／ 牛乳	にんじん／玉葱／キャベツ／ねぎ／しめじ／ バナナ／りんご	揚げパン風トースト 牛乳 果物	エネルギー 505 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.5 g
29 火	いわしのそぼろ丼 ちぎりキャベツのいそ和え きのこ汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／ ごま／ごま油／ぎょううざの皮	いわし缶詰／ロースハム／焼きのり／プロセスチーズ／牛乳	ねぎ／しょうが／キャベツ／にんじん／こねぎ／ なめこ／まいたけ／えのきたけ／りんご／ かき	パリパリチーズ 牛乳 果物	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.7 g
30 水	ハヤシライス りんごサラダ 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／オリーブ油／ プレミックス粉／素精糖	豚モモ／牛乳／パルメザンチーズ／ロースハム／クリームチーズ	にんじん／玉葱／しめじ／ まいたけ／トマト缶詰／グリンピース／りんご／ はくさい／きょうな／かぶ／にんにく／温州蜜柑／ かぼちゃ／干しうどん	かぼちゃケーキ 牛乳 果物	エネルギー 532 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.1 g
31 木	ごはん 豆腐ハンバーグ 和風ごまサラダ すまし汁 果物	水稻穀粒(はいが精米・精白米)／パン粉／ なたね油／ごま／ごま油／素精糖／焼きふ／うどん	木綿豆腐／豚ひき肉／ 牛乳／生わかめ／鶏若鶏肉モモ(皮付き)	玉葱／こまつな／にんじん／もやし／干し椎茸／ ねぎ／りんご／葉ねぎ／バナナ	味噌煮込みうどん 牛乳 果物	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.5 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

◎果物は季節のものを出しています。今月はバナナ、りんご、柿、みかんから提供します。

◎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。

食パン ······ 小麦粉 上白糖 パン酵母 ショートニング 塩

まるパン ······ 小麦粉 上白糖 パン酵母 ごま油 塩

ココアビスケット ······ 小麦粉 砂糖 植物油脂 練乳 ココアパウダー 食塩 はとむぎ粉 重曹

塩せんべい ······ うるち米 植物油脂 食塩

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