

令和6年

10月分

3歳未満児献立表

野のはな空のとおり保育園

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／オリーブ油／はちみつ／水稲穀粒(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	1食分 - 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	水稲穀粒(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	1食分 - 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	水稲穀粒(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	1食分 - 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	水稲穀粒(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／ゆで大豆缶詰	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	1食分 - 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／さつま芋／素精糖／ごま油／水稲穀粒(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	1食分 - 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	水稲穀粒(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	1食分 - 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／水稲穀粒(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	1食分 - 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	水稲穀粒(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	1食分 - 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 塩肉じゃが ひじきと豆のサラダ 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／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	1食分 - 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	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／ごま／ごま油／ぎょうざの皮	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	バリバリチーズ 牛乳 果物	1食分 - 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	水稲穀粒(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／ブレミックス粉／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／グリーンピース／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／干しぶどう	かぼちゃケーキ 牛乳 果物	1食分 - 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	水稲穀粒(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／ごまつな／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	1食分 - 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に出しています。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 パーキングパウダー