

令和6年 11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		
19 火	ごはん 里芋と豚肉のうま煮 春雨サラダ 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/素精糖/さといも/こんにゃく/はるさめ/ごま油/ごま/さつまいも/なたね油	豚モモ/ロースハム/油揚げ/牛乳	にんじん/こまつな/もやし/しょうが/玉葱/まいたけ/バナナ/ぶどう	さつま芋スティック 牛乳 果物	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.5 g
20 水	菜めし 鶏肉の照り焼き さつま芋とかぼちゃのサラダ 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/さつまいも/なたね油/素精糖/コッペパン	鶏成鶏肉モモ/ヨーグルト/絹ごし豆腐/わかれ/ウインナー/牛乳	こまつな/かぼちゃ/りんご/干しぶどう/ねぎ/かき/キャベツ	ピザトースト 牛乳 果物	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.7 g
21 木	ごはん いわしハンバーグ 小松菜のおかか和え 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/かたくり粉/なたね油/ごま油/マカロニ/素精糖	まいわし/木綿豆腐/干ひじき/鶏ささ身/かつお節/きな粉/牛乳	玉葱/しょうが/こまつな/もやし/にんじん/なす/かぼちゃ/えのきたけ/バナナ	マカロニ安倍川 牛乳 果物	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.1 g
22 金	食パン BBQチキン ブロッコリーのマリネ ミネストローネ 果物	食パン/オリーブ油/じやがいも/押麦/水稻穀粒(精白米・もち米・はいが精米)/素精糖	鶏成鶏肉モモ/油揚げ/牛乳	玉葱/にんにく/ブロッコリー/にんじん/カリフラワー/干しぶどう/キャベツ/トマト缶詰/かき/まいたけ/エリンギ/えのきたけ/バナナ	きのこおこわ 牛乳 果物	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g
25 月	納豆ごはん めかじきのチーズフライ 千草和え れんこんのすり流し汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/薄力粉/パン粉/なたね油/とうもろこし缶/食パン/はちみつ	納豆/あおのり/まかじき/バルメザンチーズ/油揚げ/かつお節/脱脂粉乳/牛乳	ほうれんそう/もやし/にんじん/しめじ/れんこん/こねぎ/しょうが/バナナ/りんご	スキムはちみつトースト 牛乳 果物	エネルギー 511 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.8 g
26 火	ごはん 鶏肉の大豆五目煮 もやしの梅和え 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/かたくり粉/さつまいも/なたね油/素精糖/ごま油/無塩バター/ソフトビスケット	大豆水煮/鶏若鶏肉モモ/まぐろ缶詰/あおさ/牛乳	しょうが/にんじん/こまつな/もやし/梅びしお/キャベツ/切干大根/りんご	煮りんご ソフトビスケット 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.2 g
27 水	カレーライス 豆腐とツナのサラダ 野菜スープ 果物	水稻穀粒(はいが精米・精白米)/じゃがいも/なたね油/薄力粉/有塩バター/オリーブ油/蒸し中華めん	豚モモ/牛乳/木綿豆腐/まぐろ缶詰/生わかめ/ウインナー	にんにく/にんじん/玉葱/トマト缶詰/ブロッコリー/だいこん/きょうな/れんこん/ぶどう/キャベツ/青ピーマン/かき	焼きそば 牛乳 果物	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.8 g
28 木	ごはん 鮭の香味焼き ひじきの煮付け 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/有塩バター/素精糖/なたね油/米粉	しろさけ/干ひじき/生揚げ/大豆水煮/牛乳	玉葱/セロリー/パセリ/にんじん/干し椎茸/こまつな/キャベツ/もやし/かき/干しぶどう/バナナ	にんじんケーキ 牛乳 果物	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.4 g
29 金	コッペパン ポークチャップ 焼き野菜のサラダ コーンスープ 果物	食パン/なたね油/かたくり粉/じゃがいも/とうもろこし缶詰/有塩バター/水稻穀粒(はいが精米・精白米)/素精糖	豚モモ/ウインナー/牛乳/脱脂粉乳	にんじん/玉葱/マッシュルーム/青ピーマン/パンアップル缶/ブロッコリー/かぼちゃ/かき/バナナ	味噌おにぎり 牛乳 果物	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g
30 土	納豆チャーハン キャベツのしらす和え 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/なたね油/ごま油/じゃがいも/きらす揚げ	納豆/しらす干し/牛乳	葉ねぎ/にんじん/キャベツ/しめじ/かき/バナナ	きらす揚げ 牛乳 果物	エネルギー 491 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.8 g
			月 平 均 栄 養 価	エネルギー 514 kcal 脂 質 15.4 g	タンパク質 19.0 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、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

コッペパン・・・・・・・・小麦粉 上白糖 パン酵母 ごま油 塩

ソフトビスケット・・・・・・・・小麦粉 砂糖 牛乳 植物油脂 コーンスターチ 食塩 パン酵母 膨張剤

きらす揚げ・・・・・・・・小麦粉 粗糖 なたね油 おからパウダー 食塩 膨張剤

蒸し中華めん・・・・・・・・小麦粉 食塩 貝殻カルシウム

ラーメン・・・・・・・・小麦粉 小麦タンパク 馬鈴薯澱粉 食塩 水あめ 酒精 かんすい 貝殻焼成カルシウム

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