

令和6年

11月分

3歳未満児献立表

野のはな空のととり保育園

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	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／さといも／こんにやく／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	1 たんぱく質	518 kcal 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 味噌汁 果物	水稲穀粒(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／わかめ／ウィンナー／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	1 たんぱく質	531 kcal 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	水稲穀粒(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	1 たんぱく質	494 kcal 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／じゃがいも／押麦／水稲穀粒(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	きのおこわ 牛乳 果物	1 たんぱく質	496 kcal 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	水稲穀粒(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／パルメザンチーズ／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	1 たんぱく質	511 kcal 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	水稲穀粒(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／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	1 たんぱく質	531 kcal 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	水稲穀粒(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／ウィンナー	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	1 たんぱく質	530 kcal 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	水稲穀粒(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／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	1 たんぱく質	507 kcal 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／水稲穀粒(はいが精米・精白米)／素精糖	豚モモ／ウィンナー／牛乳／脱脂粉乳	にんじん／玉葱／マッシュルーム／青ピーマン／パインアップル缶／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	1 たんぱく質	540 kcal 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	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／ごま油／じゃがいも／きらず揚げ	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	きらず揚げ 牛乳 果物	1 たんぱく質	491 kcal 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	タンパク質	19.0 g
				脂 質	15.4 g	食塩相当量	1.6 g

◎果物は季節のものをを出しています。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 コーンスターチ 食塩 パン酵母 膨張剤

きらず揚げ・・・・・・・・・・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 パーキングパウダー