

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		
1 金	ジャムパン ポークビーンズ 白菜コールスローサラダ ミルクスープ 果物	食パン／りんご／ジャム ／じやがいも／有塩バ ター／素精糖／とうも ろこし缶詰／なたね油 ／水稻穀粒(はいが精 米・精白米)	豚モモ／大豆水煮／ハ ム／牛乳／こんぶ	にんじん／玉葱／しめ じ／トマト缶詰／はく さい／かぼちゃ／かき ／バナナ	昆布おにぎり 牛乳 果物	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.7 g
2 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／じやがいも ／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／ぶなしめじ ／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
5 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／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
6 水	葉めし 鶏肉の照り焼き さつま芋とかぼちゃのサラ 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・は いが精米)／さつまい も／なたね油／素精糖 ／そうめん／ごま油／ とうもろこし缶詰	鶏成鶏肉モモ／ヨーダ ルト／絹ごし豆腐／わ かめ／豚ひき肉／牛乳	こまつな／かぼちゃ／ りんご／干しぶどう／ ねぎ／かき／にんじん ／キャベツ／ほうれん そう／玉葱	にゅうめん 牛乳 果物	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.8 g
7 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
8 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／オーリーブ油／ 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
9 土	ビビンバ れんこんのごまサラダ 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・は いが精米)／なたね油 ／素精糖／ごま油／ご ま／コーンフレーク	豚ひき肉／木綿豆腐／ 牛乳	しょうが／もやし／ほ うれんそう／にんじん ／れんこん／かぶ／し めじ／りんご／バナナ	コーンフレーク 果物	エネルギー 519 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.7 g
11 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
12 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／ 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
13 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)／じやが いも／なたね油／薄力 粉／有塩バター／オ リーブ油／ながいも	豚モモ／牛乳／木綿豆 腐／まぐろ缶詰／生わ かめ	ににく／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／ かき	お好み焼き 牛乳 果物	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.8 g
14 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
15 金	ジャムパン ポークビーンズ 白菜コールスローサラダ ミルクスープ 果物	食パン／りんご／ジャム ／じやがいも／有塩バ ター／素精糖／とうも ろこし缶詰／なたね油 ／水稻穀粒(はいが精 米・精白米)	豚モモ／大豆水煮／ハ ム／牛乳／こんぶ	にんじん／玉葱／しめ じ／トマト缶詰／はく さい／かぼちゃ／かき ／バナナ	昆布おにぎり 牛乳 果物	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.7 g
16 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／じやがいも ／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
18 月	わかめごはん さばの塩麹焼き ごぼうサラダ 豚汁 果物	水稻穀粒(精白米・は いが精米)／素精糖／ なたね油／プレミック ス粉／有塩バター／ご ま	生わかめ／まさば／ ベーコン／豚モモ／脱 脂粉乳／牛乳	ごぼう／にんじん／こ まつな／はくさい／玉 葱／りんご／バナナ／ かき	黒ごまバナナケーキ 牛乳 果物	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.3 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	