

令和7年

6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				
2 月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 野菜のいそ和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／なたね油／コーンフレーク	鶏成鶏肉モモ／しらす干し／焼きのり／ヨーグルト	玉葱／しょうが／にんにく／にんじん／こまつな／えのきたけ／キャベツ／にら／ネーブル／バナナ	バナナヨーグルト コーンフレーク	1杯分 - たんぱく質	478 kcal 17.2 g	
3 火	ごはん ハンバーグ 野菜の味噌ドレッシング和え すまし汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／なたね油／素精糖／米粉ケーキミックス	豚ひき肉／鶏レバー／凍り豆腐／牛乳／まぐろ缶詰／きな粉	玉葱／キャベツ／にんじん／きゅうり／干し椎茸／ねぎ／すいか／なつみかん	きなこパンケーキ 牛乳 果物	1杯分 - たんぱく質	475 kcal 17.2 g	
4 水	ハヤシライス フレンチサラダ モロヘイヤのスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／じゃがいも／有塩バター／米粉／はちみつ／素精糖／塩せんべい	豚モモ／牛乳／パルメザンチーズ／寒天	にんじん／玉葱／トマト缶詰／グリーンピース／アスパラガス／温州蜜柑缶詰／干しぶどう／かぶ／モロヘイヤ／メロン／りんごジュース／パイン缶	りんごパインゼリー せんべい 牛乳	1杯分 - たんぱく質	479 kcal 14.0 g	
5 木	わかめごはん がきのレモンソース ひじきと豆腐の中華和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／有塩バター／ごま油／素精糖／じゃがいも	生わかめ／めかじき／干ひじき／木綿豆腐／かつお節／プロセスチーズ／ベーコン／牛乳	レモン果汁／きゅうり／トマト／にんじん／もやし／しめじ／なつみかん／玉葱／バナナ	ポテトピザ 牛乳 果物	1杯分 - たんぱく質	470 kcal 19.3 g	
6 金	食パン フライドチキン コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ 果物	食パン／米粉／なたね油／とうもろこし缶詰／素精糖／有塩バター／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	鶏若鶏肉胸／ヨーグルト／牛乳／しろさけ／焼きのり	にんにく／キャベツ／にんじん／かぼちゃ／玉葱／メロン／バナナ	鮭おにぎり 牛乳 果物	1杯分 - たんぱく質	511 kcal 25.1 g	
7 土	骨太チャーハン ジャーマンポテト 味噌汁 果物	水稲穀粒(はいが精米・精白米)／ごま／とうもろこし缶詰／なたね油／じゃがいも／さつまいも	さくらえび／しらす干し／ウィンナー／牛乳	ねぎ／にんじん／なす／玉葱／すいか／バナナ	焼き芋 牛乳 果物	1杯分 - たんぱく質	421 kcal 14.4 g	
9 月	ごはん 豚肉の塩麹炒め かぼちゃの和風サラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／三温糖／ごま	豚モモ／ベーコン／あおのり／牛乳	ねぎ／かぼちゃ／にんじん／きゅうり／えのきたけ／こまつな／なつみかん／メロン	ごはんせんべい 牛乳 果物	1杯分 - たんぱく質	475 kcal 17.7 g	
10 火	ごはん さばのカレー煮 即席漬け 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／さつまいも／素精糖／なたね油／とうもろこし缶詰	まさば／かつお節／油揚げ／ウィンナー／プロセスチーズ／牛乳	にんにく／しょうが／しそ葉／キャベツ／きゅうり／にんじん／たくあん／ねぎ／メロン／なつみかん	ウィンナー蒸しパン 牛乳 果物	1杯分 - たんぱく質	479 kcal 18.2 g	
11 水	肉みそあんかけごはん 春雨の甘酢和え わかめスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／かたくり粉／はるさめ／ごま油／さつまいも／なたね油	豚ひき肉／まぐろ缶詰／生わかめ／牛乳	しょうが／ねぎ／たけのこ水煮／生しいたけ／こまつな／にんじん／えのきたけ／メロン／バナナ	おさつスティック 牛乳 果物	1杯分 - たんぱく質	464 kcal 14.1 g	
12 木	ごはん 鶏肉の梅照り焼き チョレギサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／とうもろこし缶詰／ごま／ごま油／素性等／米粉／なたね油	鶏成鶏肉モモ／生わかめ／あおさ／牛乳	梅干し／キャベツ／にら／にんじん／にんにく／なめこ／なつみかん／すいか	ココアケーキ 牛乳 果物	1杯分 - たんぱく質	488 kcal 17.8 g	
13 金	食パン ポークビーンズ アスパラのバター炒め オニオンスープ 果物	食パン／じゃがいも／素精糖／なたね油／とうもろこし缶詰／有塩バター／オリーブ油／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	豚モモ／大豆／ベーコン／焼きのり／牛乳	にんじん／玉葱／ピーマン／トマト缶詰／アスパラガス／メロン／そらまめ／バナナ	空豆とベーコンのおにぎり 牛乳 果物	1杯分 - たんぱく質	488 kcal 18.4 g	
14 土	ごはん 豚肉の生姜焼き コロコロサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／じゃがいも／なたね油／塩せんべい	豚モモ／ロースハム／生揚げ／牛乳	しょうが／玉葱／にんじん／キャベツ／まいたけ／メロン／すいか	せんべい 牛乳 果物	1杯分 - たんぱく質	473 kcal 18.7 g	
16 月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 野菜のいそ和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／なたね油／コーンフレーク	鶏成鶏肉モモ／しらす干し／焼きのり／ヨーグルト	玉葱／しょうが／にんにく／にんじん／こまつな／えのきたけ／キャベツ／にら／ネーブル／バナナ	バナナヨーグルト コーンフレーク	1杯分 - たんぱく質	478 kcal 17.2 g	
17 火	ごはん ハンバーグ 野菜の味噌ドレッシング和え すまし汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／なたね油／素精糖／米粉ケーキミックス	豚ひき肉／鶏レバー／凍り豆腐／牛乳／まぐろ缶詰／きな粉	玉葱／キャベツ／にんじん／きゅうり／干し椎茸／ねぎ／すいか／なつみかん	きなこパンケーキ 牛乳 果物	1杯分 - たんぱく質	475 kcal 17.2 g	
18 水	ハヤシライス フレンチサラダ モロヘイヤのスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／じゃがいも／有塩バター／米粉／はちみつ／素精糖／塩せんべい	豚モモ／牛乳／パルメザンチーズ／寒天	にんじん／玉葱／トマト缶詰／グリーンピース／アスパラガス／温州蜜柑缶詰／干しぶどう／かぶ／モロヘイヤ／メロン／パイン缶	ミルクゼリー せんべい	1杯分 - たんぱく質	479 kcal 14.0 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	462 kcal 14.5 g	たんぱく質 食塩相当量	17.7 g 1.7 g