

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		
19 木	わかめごはん かきのレモンソース 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	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.8 g
20 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	エネルギー 511 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.9 g
21 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	こねぎ/にんじん/なす/玉葱/すいか/バナナ	焼き芋 牛乳 果物	エネルギー 421 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 2.0 g
23 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	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.4 g
24 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	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.6 g
25 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	エネルギー 464 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.5 g
26 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	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.0 g
27 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	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.0 g
28 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	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.6 g
30 月	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 人参サラダ トマトとオクラのスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/米粉/コーンフレーク/なたね油/素精糖/ごま油/ビーフン	鶏成鶏肉モモ/まぐろ缶詰/豚モモ/牛乳	にんじん/玉葱/干しぶどう/パセリ/トマト/オクラ/メロン/チンゲンツアイ/もやし/すいか	焼きビーフン 牛乳 果物	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.7 g
月 平 均 栄 養 価					エネルギー 462 kcal 脂 質 14.5 g	たんぱく質 17.7 g 食塩相当量 1.7 g

◎果物は季節のものを出しています。今月はバナナ、柑橘類、すいか、メロンから提供します。

◎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。

【原材料】

塩せんべい・・・うるち米 植物油脂 食塩

コーンフレーク・・・とうもろこし 砂糖 食塩

食パン・・・小麦粉 上白糖 パン酵母 ショートニング 塩

米粉ケーキミックス・・・うるち米 グラニュー糖 食塩 ベーキングパウダー