

令和7年

8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	わかめごはん さばのみりん焼き トマト きゅうり 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／グラニュー糖／黒蜜／揚げせんべい	生わかめ／まさば／牛乳／寒天	トマト／きゅうり／玉葱／にんじん／えのきたけ／すいか／バナナ	黒みつ牛乳かん 揚げせんべい 果物	エネルギー 450 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.4 g
20 水	塩おむすび なすと豚肉の味噌炒め 春雨サラダ わかめスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／なたね油／かたくり粉／はるさめ／じゃがいも	豚モモ／ロースハム／生わかめ／プロセスチーズ／牛乳	なす／玉葱／しょうが／にんじん／こまつな／ねぎ／バナナ	じゃが芋ガレット 牛乳 果物	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.7 g
21 木	ごはん 塩肉じゃが ピーマンのカレー炒め 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／じゃがいも／なたね油／しらたき／素精糖／米粉／バター	豚モモ／しらす干し／生わかめ／牛乳／こしあん	にんじん／玉葱／れんこん／青ピーマン／黄ピーマン／しめじ／すいか／バナナ	あんマーブルケーキ 牛乳 果物	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.3 g
22 金	ごはん 照り焼きチキン コールスローサラダ 夏野菜スープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／マーレード／とうもろこし缶詰／なたね油／オリーブ油／食パン／バター／マーブルシロップ	鶏成鶏肉モモ／豆乳／牛乳	キャベツ／にんじん／なす／トマト／ズッキーニ／玉葱／にんにく／すいか／美生柑	豆乳フレンチトースト 牛乳 果物	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.1 g
23 土	タコライス たたききゅうり 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／青のりせんべい	豚ひき肉／油揚げ／牛乳	トマト／青ピーマン／玉葱／にんにく／きゅうり／まいたけ／バナナ／美生柑	青のりせんべい 牛乳 果物	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.5 g
25 月	ハヤシライス 豆サラダ 野菜スープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／バター／米粉／はちみつ／とうもろこし缶詰／素精糖／オリーブ油／かたくり粉／コー	豚モモ／牛乳／パルメザンチーズ／まぐろ缶詰／干ひじき／大豆	にんじん／玉葱／しめじ／まいたけ／トマト缶詰／グリーンピース／えだまめ／きゅうり／黄ピーマン／もやし／にんにく／バナナ	コーンフレーククッキー 牛乳 果物	エネルギー 505 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.4 g
26 火	かみかみふりかけごはん かじきの生姜焼き 野菜の酢味噌和え おくらスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／米粉／かたくり粉／なたね油	塩昆布／かつお節／めかじき／ベーコン／プロセスチーズ／牛乳	玉葱／しょうが／にんじん／こまつな／キャベツ／しめじ／オクラ／バナナ／モロヘイヤ	チーズチヂミ 牛乳 果物	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.8 g
27 水	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 揚げかぼちゃの甘辛和え 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／素精糖／米粉／りんごジャム	鶏若鶏肉モモ／生揚げ／生わかめ／牛乳	とうがん／かぼちゃ／さやいんげん／なす／しめじ／バナナ／すいか	りんごジャムパンケーキ 牛乳 果物	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.5 g
28 木	鮭ごはん ウィンナーと野菜の炒め物 ぶどう豆 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／なたね油／素精糖／じゃがいも	しろさけ／ウィンナー／大豆／こんぶ／あおのり／牛乳	にんじん／キャベツ／青ピーマン／干しぶどう／ねぎ／こまつな／バナナ	青のりポテト 牛乳 果物	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.7 g
29 金	ごはん 鶏肉のトマト煮 小松菜と厚揚げのおかか和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／揚げせんべい	鶏若鶏肉モモ／生揚げ／寒天／牛乳	トマト缶詰／玉葱／にんにく／こまつな／にんじん／しょうが／なめこ／えのきたけ／まいたけ／バナナ／温州蜜柑ストリートジュース／温州蜜柑缶詰	みかんゼリー 揚げせんべい 牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.6 g
30 土	いわしのキーマカレー 塩もみきゅうり ミルクスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／じゃがいも／とうもろこし缶詰／青のりせんべい	いわし水煮缶詰／牛乳	トマト缶詰／しょうが／玉葱／きゅうり／にんじん／バナナ	青のりせんべい 牛乳 果物	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.5 g
		月 平 均 栄 養 価			エネルギー 479 kcal 脂 質 13.5 g	たんぱく質 17.5 g 食塩相当量 1.4 g

◎果物は季節のものをを出しています。今月はバナナ、ぶどう、すいか、なしから提供します。

◎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】

食パン・・・・・・・・小麦粉 上白糖 パン酵母 ショートニング 塩
 青のりせんべい・・・・うるち米 しょう油 砂糖 発酵調味料 鯉工キス 昆布工キス 青さ粉 米油 でん粉 青のり
 揚げせんべい・・・・もち米 植物油 しょう油 砂糖 でん粉 みりん 昆布 かつお節
 コーンフレーク・・・・とうもろこし 砂糖 食塩

