

令和7年

9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		エネルギー	たんぱく質
19 金	食パン カレイのケチャップあん 豆腐と野菜のおかか和え オニオンスープ 果物	食パン／かたくり粉／ なたね油／素精糖／ とうもろこし缶詰／オ リーブ油／水稲穀粒 (精白米・はいが精米)	まがれい／木綿豆腐／ 生わかめ／かつお節／ 焼きのり／牛乳	玉葱／にんじん／しめ じ／青ピーマン／しょ うが／にんにく／こま つな／ゆかり／バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	420 kcal 19.6 g
20 土	納豆チャーハン ローストポテト 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・は いが精米)／なたね油 ／じゃがいも／さつま いも	糸引納豆／あおのり/ 牛乳	葉ねぎ／にんじん／玉 葱／なめこ／りんご/ バナナ	焼き芋 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	479 kcal 13.2 g
22 月	ふりかけごはん 鶏肉のおろし煮 和風ポテトサラダ 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／とうもろ こし缶詰／米粉	かつお節／煮干し／焼 きのり／鶏成鶏肉モモ ／ロースハム／牛乳	玉葱／にんじん／にん にく／きゅうり／こま つな／ねぎ／バナナ/ ぶどう	バナナケーキ 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	510 kcal 19.6 g
24 水	ごはん 鮭の香味焼き 焼き野菜の海苔和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・は いが精米・もち米)／ なたね油／有塩バター ／じゃがいも／素精糖	しろさけ／まぐろ缶詰 ／焼きのり／きな粉/ 牛乳	玉葱／セロリー／パセ リ／ズッキーニ／しめ じ／えのきたけ／ほう れんそう／なし／パナ ナ	きなこおはぎ 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	491 kcal 20.2 g
25 木	ごはん 飛竜頭 野菜の塩昆布和え きのこスープ 果物	水稲穀粒(精白米・は いが精米)／やまとい も／かたくり粉／なた ね油／米粉／黒砂糖	木綿豆腐／しろさけ (水煮缶詰)／干ひじき ／塩昆布／牛乳	にんじん／ごぼう／ね ぎ／干し椎茸／しょう が／オクラ／きゅうり ／もやし／しいたけ/ しめじ／えのきたけ/ りんご／バナナ	味噌蒸しパン 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	479 kcal 14.7 g
26 金	ごはん ポークチャップ コーンサラダ じゃが芋のポターージュ 果物	水稲穀粒(精白米・は いが精米)／なたね油 ／とうもろこし缶詰/ 素精糖／じゃがいも/ 有塩バター	豚モモ／牛乳／油揚げ	にんじん／玉葱／しめ じ／青ピーマン／キャ ベツ／きゅうり／パナ ナ／なし	きつねおにぎり 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	545 kcal 19.3 g
27 土	ごはん 鶏肉と野菜の炒めもの 人参サラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・は いが精米)／素精糖/ なたね油／青のりせん べい	鶏若鶏肉モモ／まぐろ 缶詰／牛乳	玉葱／にら／にんにく ／にんじん／なめこ/ ねぎ／りんご／バナナ	青のりせんべい 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	510 kcal 18.6 g
29 月	わかめごはん 豆腐だんご(緊急用食材) 小松菜とささみの梅和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・は いが精米)／かたくり 粉／素精糖／じゃがい も／なたね油	豆腐だんご／生わかめ ／鶏若鶏肉ささ身／牛 乳	玉葱／にんじん／さや いんげん／ねぎ／しょ うが／こまつな／梅び しお／なす／バナナ	ハッシュドポテト 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	464 kcal 16.2 g
30 火	カレーライス チーズサラダ きのこスープ 果物	水稲穀粒(はいが精 米・精白米)／じゃが いも／なたね油／米粉 ／有塩バター／素精糖 ／メープルシロップ	豚モモ／牛乳／プロセ スチーズ	にんにく／にんじん/ 玉葱／トマト缶詰/ キャベツ／きゅうり/ しいたけ／しめじ／え のきたけ／ぶどう／パ ナナ	米粉パンケーキ 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	486 kcal 15.2 g
					エネルギー	485 kcal	
					脂 質	13.7 g	食塩相当量 1.5 g
					たんぱく質	17.3 g	
					食塩相当量	1.3 g	

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

◎緊急用食材「豆腐だんご」(生活クラブの商品)入れ替えのため、29日の献立に取り入れています。

◎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

豆腐だんご・・・・・・・・玉ねぎ 人参 いんげん 長ねぎ 根生姜 豆腐 鶏肉 豚脂 ばれいしょでん粉 パン粉 なたね油
しょう油 酒 塩 砂糖 こしょう 発酵調味料 トマトクチャップ 酢

青のりせんべい・・・・・・・・うるち米 しょう油 砂糖 発酵調味料 鰹エキス 昆布エキス 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