

令和7年

10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 水	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ひじきとベーコンの炒め物 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／素精糖／なたね油／米粉／かたくり粉	鶏若鶏肉モモ／干ひじき／ベーコン／納豆／牛乳	にんじん／チンゲンツァイ／なめこ／玉葱／糸みつば／温州蜜柑／葉ねぎ／にら／バナナ	納豆チヂミ 牛乳 果物	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.7 g
2 木	ハヤシライス カリカリじゃこサラダ 切干大根のスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／有塩バター／米粉／はちみつ／素精糖／さつまいも	豚モモ／牛乳／パルメザンチーズ／しらす干し／寒天	にんじん／玉葱／しめじ／またけ／トマト缶／グリーンピース／キャベツ／きょうな／えのきたけ／にんにく／バナナ／オレンジジュース／みかん缶	みかんゼリー さつまいもチップス 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 2.2 g
3 金	ジャムパン かじきのフレーク揚げ かぼちゃのヨーグルトサラダ レタススープ 果物	食パン／ジャム／米粉／コーンフレーク／なたね油／素精糖／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	めかじき／ヨーグルト／ハム／木綿豆腐／焼きのり／牛乳	かぼちゃ／きゅうり／にんじん／干しぶどう／レタス／玉葱／にんにく／みかん／バナナ	そぼろ豆腐おにぎり 牛乳 果物	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.7 g
4 土	あんかけごはん 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／素精糖／かたくり粉／じゃがいも／さつまいも	豚ひき肉／あおのり／牛乳	しょうが／玉葱／にんじん／はくさい／きゅうり／みかん／バナナ	焼き芋 牛乳 果物	エネルギー 476 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 1.3 g
6 月	ごはん 豚肉のカレー炒め 野菜のツナ和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／素精糖／さといも／米粉／素精糖／いちごジャム	豚モモ／まぐろ缶詰／牛乳	しょうが／玉葱／ブロッコリー／にんじん／もやし／ほうれんそう／りんご／バナナ	ジャム蒸しパン 牛乳 果物	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.6 g
7 火	わかめごはん 鮭のみそ照り焼き 秋野菜きんぴら 澄まし汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／バター／さつまいも／ごま油／ごま／せんべい	生わかめ／しろさけ／ウィンナー／ヨーグルト	しょうが／ごぼう／にんじん／れんこん／さやいんげん／ねぎ／こまつな／えのきたけ／りんご／バナナ	バナナヨーグルト せんべい	エネルギー 489 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 2.0 g
8 水	ごはん ささみのスティックから揚げ 野菜の甘酢あえ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／米粉／なたね油／とうもろこし缶詰／素性等／じゃがいも／オリーブ油	鶏若鶏肉ささ身／絹ごし豆腐／わかめ／豚ひき肉／プロセスチーズ／牛乳	しょうが／にんにく／切干大根／こまつな／にんじん／みかん／玉葱／トマト缶／バナナ	じゃが芋のミートグラタン 牛乳 果物	エネルギー 487 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.8 g
9 木	ごはん 豚肉とかぶのとろとろ煮 ブロッコリーの味噌和え 春雨スープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／かたくり粉／なたね油／はるさめ	豚モモ／まぐろ缶詰／牛乳	かぶ／ブロッコリー／にんじん／チンゲンツァイ／ねぎ／にんにく／りんご／バナナ	焼きおにぎり 牛乳 果物	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.5 g
10 金	きのご飯 つくねバーグ キャベツのレモンサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／やまといも／かたくり粉／素精糖／なたね油／さつまいも／米粉ミックス	油揚げ／鶏若鶏肉ひき肉／凍り豆腐／ハム／牛乳	またけ／生しいたけ／えのきたけ／玉葱／しょうが／キャベツ／ほうれんそう／にんじん／レモン果汁／だいいんご／みかん／バナナ	ココアホットケーキ 牛乳 果物	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.6 g
11 土	ウィンナーピラフ チキンスープ 果物	水稲めし(はいが精米・精白米)／バター／とうもろこし缶詰／じゃがいも／せんべい	ウィンナー／鶏若鶏肉モモ／牛乳	玉葱／にんじん／青ピーマン／葉ねぎ／しめじ／りんご／バナナ	せんべい 牛乳 果物	エネルギー 495 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.0 g
14 火	ごはん 豚肉のスタミナ焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／なたね油／もち米	豚モモ／油揚げ／かつお節／大豆／さくらえび／牛乳	ねぎ／ごぼう／にんにく／ほうれんそう／にんじん／もやし／かぼちゃ／なめこ／なし／干し椎茸／さやいんげん／バナナ	大豆おこわ 牛乳 果物	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.7 g
15 水	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ひじきとベーコンの炒め物 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／素精糖／なたね油／米粉／かたくり粉	鶏若鶏肉モモ／干ひじき／ベーコン／納豆／牛乳	にんじん／チンゲンツァイ／なめこ／玉葱／糸みつば／温州蜜柑／葉ねぎ／にら／バナナ	納豆チヂミ 牛乳 果物	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.7 g
16 木	ハヤシライス カリカリじゃこサラダ 切干大根のスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／有塩バター／米粉／はちみつ／素精糖／さつまいも	豚モモ／牛乳／パルメザンチーズ／しらす干し／寒天	にんじん／玉葱／しめじ／またけ／トマト缶／グリーンピース／キャベツ／きょうな／えのきたけ／にんにく／バナナ／みかんジュース／みかん缶	みかんゼリー さつまいもチップス 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 2.2 g
17 金	ジャムパン かじきのフレーク揚げ かぼちゃのヨーグルトサラダ レタススープ 果物	食パン／ジャム／米粉／コーンフレーク／なたね油／素精糖／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	めかじき／ヨーグルト／ハム／木綿豆腐／焼きのり／牛乳	かぼちゃ／きゅうり／にんじん／干しぶどう／レタス／玉葱／にんにく／みかん／バナナ	そぼろ豆腐おにぎり 牛乳 果物	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.7 g
18 土	あんかけごはん 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／素精糖／かたくり粉／じゃがいも／さつまいも	豚ひき肉／あおのり／牛乳	しょうが／玉葱／にんじん／はくさい／きゅうり／みかん／バナナ	焼き芋 牛乳 果物	エネルギー 476 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 1.3 g
月 平均 栄養 価					エネルギー 492 kcal 脂 質 14.8 g	タンパク質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g