令和7年　11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 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	おやつ	栄養価
20／木	ごはん 豚肉のトマト煮 ブロッコリーの梅和え れんこんのトロトロスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／じゃがいも／素精糖／黒砂糖／なたね油	豚モモ／まぐろ缶詰／絹ごし豆腐／牛乳	トマト缶詰／にんにく／ブロッコリー／梅びしお／れんこん／こねぎ／にんじん／はくさい／りんご／バナナ	黒糖蒸しパン 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 506 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.5 g
21／金	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き 根菜の煮物 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／さといも／なたね油／素精糖／ビーフン	鶏肉モモ／ウィンナー／あおさ／豚ひき肉	にんにく／しょうが／ごぼう／れんこん／にんじん／さやいんげん／まいたけ／りんご／青梗菜／玉ねぎ	汁ビーフン 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.1 g
22／土	いわしの和風チャーハン 坦々スープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／じゃがいも／塩せんべい	いわし(缶詰) ／豚ひき肉／牛乳	ごぼう／にんじん／葉ねぎ／こまつな／ねぎ／しょうが／りんご／バナナ	せんべい 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 485 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 1.3 g
25／火	ごはん 豚肉の味噌炒め 春雨サラダ 澄まし汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／なたね油／はるさめ／とうもろこし缶詰／米粉ミックス／メープルシロップ	豚モモ／かつお節／牛乳	ごぼう／ねぎ／ほうれんそう／きょうな／にんじん／干し椎茸／切りみつば／バナナ	ホットケーキ 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 479 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.4 g
26／水	和風キーマカレー ヨーグルトサラダ レタススープ 果物	水稲穀粒(はいが精米・精白米)／さといも／米粉／有塩バター／はちみつ／オリーブ油／素精糖／さつまいも	豚ひき肉／牛乳／ベーコン／ヨーグルト／クリーム	にんにく／にんじん／玉葱／だいこん／れんこん／トマト缶詰／ブロッコリー／温州蜜柑缶詰／レモン果汁／レタス／バナナ	おさつスティック 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.4 g
27／木	ごはん 鯖の甘辛煮 かぶの塩昆布ナムル 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／米粉／かたくり粉／素精糖／なたね油／ごま油	まさば／塩昆布／絹ごし豆腐／豆乳／豚ひき肉／牛乳	しょうが／かぶ／にんじん／はくさい／しめじ／温州蜜柑／ねぎ／バナナ	肉まん 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 480 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.4 g
28／金	食パン 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ かぼちゃスープ 果物	食パン／なたね油／かたくり粉／とうもろこし缶詰／素精糖／有塩バター／米粉／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	豚ひき肉／鶏レバー／木綿豆腐／脱脂粉乳／プロセスチーズ／牛乳	玉葱／キャベツ／にんじん／かぼちゃ／りんご／葉ねぎ／バナナ	ねぎみそおにぎり 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.6 g
29／土	ガーリックライス 人参サラダ 野菜スープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／素精糖／じゃがいも／とうもろこし缶詰／オリーブ油／さつまいも	豚モモ／牛乳	まいたけ／にんにく／こねぎ／にんじん／干しぶどう／玉葱／温州蜜柑／バナナ	干し芋 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.5 g

月平均栄養価			
エネルギー	502 kcal	タンパク質	18.1 g
脂質	14.5 g	食塩相当量	1.8 g

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

◎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】

せんべい・・・・・・・・・うるち米　植物油脂　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