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
1／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
4／火	さつまいもごはん 鮭の香味焼き 大根の甘酢和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／さつまいも／なたね油／有塩バター／素精糖／米粉／かたくり粉	しろさけ／ハム／油揚げ／プロセスチーズ／牛乳	玉葱／セロリー／パセリ／だいこん／にんじん／キャベツ／りんご／葉ねぎ／バナナ	おとしやき 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 468 kcal たんぱく質 19.0 g 脂　質 14.1 g 食塩相当量 2.2 g
5／水	ごはん プルコギ じゃこサラダ 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	豚モモ／しらす干し／生わかめ／納豆／鶏ひき肉／牛乳	玉葱／にんじん／にら／りんご／にんにく／もやし／キャベツ／えのきたけ／しょうが／温州蜜柑	納豆そぼろごはん 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 533 kcal たんぱく質 22.7 g 脂　質 15.8 g 食塩相当量 1.5 g
6／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
7／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／塩せんべい	鶏肉モモ／ウィンナー／あおさ／ヨーグルト	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／温州蜜柑缶詰／パインアップル	フルーツヨーグルト せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494 kcal たんぱく質 16.9 g 脂　質 12.7 g 食塩相当量 3.3 g
8／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
10／月	わかめごはん 鶏のから揚げ 野菜のゆかり和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／米粉／なたね油／ながいも／素精糖／もち米	生わかめ／鶏肉モモ／油揚げ／きな粉／牛乳	にんにく／キャベツ／にんじん／こまつな／ゆかり／なめこ／りんご／バナナ	きなこおはぎ 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502 kcal たんぱく質 18.7 g 脂　質 15.5 g 食塩相当量 1.9 g
11／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
12／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	スイートポテト 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
13／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
14／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 505 kcal たんぱく質 18.8 g 脂　質 18.6 g 食塩相当量 2.5 g
15／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
17／月	ごはん 鶏肉のおろし煮 ひじきのオイスター和え 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(ﾎｰﾙ)／素精糖／じゃがいも	鶏肉モモ／干ひじき／大豆／さくらえび／あおのり／牛乳	だいこん／ほうれんそう／にんじん／玉葱／温州蜜柑／バナナ	ごはんせんべい 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505 kcal たんぱく質 19.0 g 脂　質 14.7 g 食塩相当量 1.3 g
18／火	さつまいもごはん 鮭の香味焼き 大根の甘酢和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／さつまいも／なたね油／有塩バター／素精糖／米粉／かたくり粉	しろさけ／ハム／油揚げ／プロセスチーズ／牛乳	玉葱／セロリー／パセリ／だいこん／にんじん／キャベツ／りんご／葉ねぎ／バナナ	おとしやき 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 468 kcal たんぱく質 19.0 g 脂　質 14.1 g 食塩相当量 2.2 g
19／水	ごはん プルコギ じゃこサラダ 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	豚モモ／しらす干し／生わかめ／納豆／鶏ひき肉／牛乳	玉葱／にんじん／にら／りんご／にんにく／もやし／キャベツ／えのきたけ／しょうが／温州蜜柑	納豆そぼろごはん 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 533 kcal たんぱく質 22.7 g 脂　質 15.8 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