

令和8年

4月分

3歳未満児献立表

野のはな空のとりに保育園

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	
1 水	ハヤシライス フレンチサラダ レタススープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／じゃがいも／有塩バター／米粉／はちみつ／素精糖／りんごジャム	豚モモ／牛乳／脱脂粉乳／バルメザンチーズ	にんじん／玉葱／トマト缶詰／グリーンピース／キャベツ／温州蜜柑缶詰／きゅうり／レタス／バナナ	りんごジャムケーキ 牛乳 果物	491 kcal たんぱく質 13.7 g	脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.2 g	
2 木	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ にらスープ 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／普通はるさめ／ごま油／ごま／ながいも／米粉	木綿豆腐／豚ひき肉／鶏心臓／ロースハム／まぐろ缶詰／牛乳	ねぎ／にんじん／干し椎茸／しょうが／こまつな／玉葱／にら／いちご／キャベツ／バナナ	お好み焼き 牛乳 果物	457 kcal たんぱく質 18.3 g	脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.6 g	
3 金	ごはん 鶏のから揚げ ひじきと野菜のごま和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／米粉／かたくり粉／とうもろこし缶詰／ごま／素精糖／さつまいも／有塩バター	鶏若鶏肉モモ／干ひじき／脱脂粉乳／牛乳	しょうが／キャベツ／にんじん／ねぎ／切干しだいこん／はっさく／かぼちゃ／いちご	スイートパンプキン 牛乳 果物	468 kcal たんぱく質 17.9 g	脂 質 15.6 g 食塩相当量 0.9 g	
4 土	いわしの和風チャーハン 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)／なたね油／ごま油／のり玄米せんべい	いわし缶詰／油揚げ／牛乳	ごぼう／にんじん／ねぎ／キャベツ／もやし／ゆかり／なめこ／バナナ	のり玄米せんべい 牛乳 果物	478 kcal たんぱく質 14.6 g	脂 質 9.9 g 食塩相当量 2.1 g	
6 月	中華丼 コロコロツナサラダ ねぎ塩スープ 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／さつまいも／ごま油／ごま／米粉ミックス／メープルシロップ	豚ひき肉／まぐろ缶詰／牛乳	にんじん／キャベツ／玉葱／もやし／干し椎茸／しょうが／さやえんどう／ブロッコリー／ねぎ／にんにく／バナナ	ホットケーキ 牛乳 果物	458 kcal たんぱく質 14.1 g	脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.2 g	
7 火	ふりかけごはん さばの塩焼き ハムサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま／かたくり粉／じゃがいも／なたね油／素精糖	かつお節／さば／ロースハム／牛乳	しょうが／キャベツ／にんじん／ブロッコリー／なめこ／えのきたけ／バナナ／いちご	フライドポテト 牛乳 果物	471 kcal たんぱく質 17.1 g	脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.3 g	
8 水	ごはん 肉じゃが キャベツの磯あえ 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／素精糖／ごま油／有塩バター	豚ひき肉／しらす干し／焼きのり／絹ごし豆腐／ベーコン／牛乳	玉葱／にんじん／グリーンピース／キャベツ／ほうれんそう／ねぎ／バナナ／いちご	カレーピラフ 牛乳 果物	471 kcal たんぱく質 16.8 g	脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.2 g	
9 木	納豆そぼろごはん 野菜の梅和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／なたね油／ごま油／さつまいも	納豆／鶏若鶏肉ひき肉／ロースハム／牛乳	しょうが／こまつな／ほうれんそう／もやし／にんじん／梅ひしお／玉葱／さやえんどう／しめじ／バナナ	焼き芋 牛乳 果物	461 kcal たんぱく質 14.1 g	脂 質 9.3 g 食塩相当量 1.1 g	
10 金	ごはん ハンバーグ コールスローサラダ オニオンスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米・もち米)／とうもろこし缶詰／なたね油／素精糖／オリブ油	豚ひき肉／鶏心臓／木綿豆腐／脱脂粉乳／牛乳／まぐろ缶詰／しらす干し／こんぶ	玉葱／キャベツ／にんじん／いちご／干し椎茸／バナナ	じゃこと昆布のおこわ 牛乳 果物	454 kcal たんぱく質 17.8 g	脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.5 g	
11 土	ごはん 豚肉の生姜焼き 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／じゃがいも／米粉／なたね油	豚外モモ／かつお削り節／あおさ／牛乳	しょうが／玉葱／キャベツ／にんじん／バナナ／いちご	ミルク蒸しパン 牛乳 果物	487 kcal たんぱく質 17.4 g	脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.3 g	
13 月	わかめごはん 鮭の西京焼き カレー風味のこふき芋 すまし汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／じゃがいも／米粉／なたね油	生わかめ／しろさけ／牛乳	しょうが／にんじん／しめじ／はくさい／バナナ／干しぶどう	にんじんケーキ 牛乳 果物	455 kcal たんぱく質 16.9 g	脂 質 10.6 g 食塩相当量 1.3 g	
14 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 春野菜のチーズ和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／マーマレード／なたね油／素精糖／ごま	鶏若鶏肉モモ／プロセスチーズ／生わかめ／焼きのり／牛乳	キャベツ／かぶ／かぶ葉／にんじん／もやし／バナナ／ごぼう	きんぴらごぼうおにぎり 牛乳 果物	484 kcal たんぱく質 19.2 g	脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.6 g	
15 水	ハヤシライス フレンチサラダ レタススープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／じゃがいも／有塩バター／米粉／はちみつ／素精糖／干し芋	豚モモ／牛乳／脱脂粉乳／バルメザンチーズ	にんじん／玉葱／トマト缶詰／グリーンピース／キャベツ／きゅうり／温州蜜柑缶詰／レタス／いちご	干し芋ケーキ 牛乳 果物	488 kcal たんぱく質 13.7 g	脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.2 g	
16 木	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ にらスープ 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／普通はるさめ／ごま油／ごま／ながいも／米粉	木綿豆腐／豚ひき肉／鶏心臓／ロースハム／まぐろ缶詰／牛乳	ねぎ／にんじん／干し椎茸／しょうが／こまつな／玉葱／にら／いちご／キャベツ／バナナ	お好み焼き 牛乳 果物	457 kcal たんぱく質 18.3 g	脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.6 g	
17 金	ごはん 鶏のから揚げ ひじきと野菜のごま和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／米粉／かたくり粉／とうもろこし缶詰／ごま／素精糖／さつまいも／有塩バター	鶏若鶏肉モモ／干ひじき／脱脂粉乳／牛乳	しょうが／キャベツ／にんじん／ねぎ／切干しだいこん／はっさく／かぼちゃ／いちご	スイートパンプキン 牛乳 果物	468 kcal たんぱく質 17.9 g	脂 質 15.6 g 食塩相当量 0.9 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	462 kcal 13.1 g	たんぱく質 食塩相当量	16.6 g 1.4 g