

令和5年

6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			
19 月	わかめごはん 鶏肉のレモンソース 野菜のごま味噌和え かぼちゃスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／三温糖／ごま／ごま油／米粉／なたね油	生わかめ／鶏若鶏肉モモ／まぐろ缶詰／牛乳	レモン果汁／キャベツ／にんじん／さやいんげん／かぼちゃ／玉葱／しめじ／メロン／干しぶどう／美生柑	人参ケーキ 牛乳 果物	1 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.2 g	
20 火	ごはん スコップメンチ 即席漬け 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／薄力粉／パン粉／なたね油／食パン／マーガリン／三温糖	豚ひき肉／鶏肝臓／脱脂粉乳／牛乳	玉葱／キャベツ／きゅうり／にんじん／たくあん／にら／えのきたけ／もやし／メロン／バナナ	しょう油ラスク 牛乳 果物	1 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.7 g	
21 水	あんかけ焼きそば トマト 生揚げときのこのスープ 果物	なたね油／蒸し中華めん／三温糖／かたくり粉／ごま油水稲穀粒(精白米・はいが精米)	豚モモ／生揚げ／干しえび／かつお節／あおのり／牛乳	にんじん／たけのこ水煮／玉葱／もやし／干し椎茸／チンゲンツアイ／トマト／しめじ／こねぎ／しょうが／バナナ	海おにぎり 牛乳 果物	1 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.6 g	
22 木	納豆ごはん いわしの生姜煮 小松菜のハム炒め 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／オリーフ油／プレミックス粉	納豆／まいわし／ロースハム／たまご／牛乳／ベーコン／パルメザンチーズ	しょうが／こまつな／にんじん／にんにく／葉ねぎ／玉葱／とうが／メロン／かぼちゃ／バナナ	ケーキサレ 牛乳 果物	1 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.6 g	
23 金	食パン 豚肉のマーマレード焼き ツナサラダ コーンポタージュ 果物	食パン／マーガリン／マーマレード／なたね油／三温糖／とうもろこし缶詰／有塩バター／水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま油	豚モモ／まぐろ缶詰／脱脂粉乳／牛乳／しらす干し	玉葱／キャベツ／にんじん／きゅうり／オレソジ／にんにく／こねぎ／すいか	カリカリじゃこ炒飯 牛乳 果物	1 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.7 g	
24 土	ごはん 塩こうじ鶏じゃが オクラ海苔和え 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／とうもろこし缶詰／スティックパン	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／焼きのり／牛乳	にんじん／玉葱／オクラ／ほんしめじ／ネーブル／バナナ	スティックパン 牛乳 果物	1 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.2 g	
26 月	青菜ごはん 鮭の塩焼き ひじきと豆腐の炒り煮 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／三温糖／オリーフ油／米粉／いちごジャム	しろさけ／干ひじき／油揚げ／大豆／牛乳	こまつな／にんじん／さやいんげん／しめじ／れんこん／切干しいんこん／バナナ／美生柑	いちごジャム蒸しパン 牛乳 果物	1 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.4 g	
27 火	ごはん 鶏肉の梅照り焼き 春雨サラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／はるさめ／ごま油／ごま／三温糖／じゃがいも／有塩バター	鶏若鶏肉モモ／ロースハム／牛乳	梅びしお／こまつな／にんじん／かぼちゃ／キャベツ／玉葱／バナナ／メロン	じゃがバター 牛乳 果物	1 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.4 g	
28 水	ハヤシライス キャベツのしらす和え チンゲン菜のスープ 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／三温糖／ごませんべい／ごま	豚モモ／牛乳／クリーム／パルメザンチーズ／生わかめ／しらす干し／絹ごし豆腐／寒天	にんじん／玉葱／トマト缶詰／グリーンピース／キャベツ／もやし／チンゲンツアイ／メロン／温州蜜柑ストリートジュース	みかんゼリー ごませんべい 牛乳	1 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 1.5 g	
29 木	ごはん 豚肉の味噌焼き きゅうりとみかんの酢の物 すまし汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま油／三温糖／そうめん／プレミックス粉／メープルシロップ	豚モモ／生わかめ／脱脂粉乳／牛乳	玉葱／温州蜜柑缶詰／きゅうり／もやし／しめじ／ねぎ／オレンジ／バナナ	ホットケーキ 牛乳 果物	1 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 0.9 g	
30 金	食パン クリスピーチキン 野菜とベーコンのサラダ マカロニスープ 果物	食パン／マーガリン／コーンフレーク／なたね油／三温糖／マカロニ／オリーフ油／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	鶏若鶏肉さき身／ベーコン／牛乳	キャベツ／ほうれんそう／にんじん／黄ピーマン／レタス／玉葱／バナナ／えだまめ／メロン	枝豆ごはん 牛乳 果物	1 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.0 g	
月 平 均 栄 養 価					エネルギー 脂 質	478 kcal 14.3 g	たんぱく質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g

- ◎果物は季節のものを出しています。今月はバナナ、メロン、すいか、柑橘類から提供します。
- ◎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、8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。

【原材料】

- 食パン・・・小麦粉 太白ごま油 天然酵母 塩 砂糖
- 蒸し中華めん・・・小麦粉 食塩 貝殻カルシウム
- ホットケーキミックス・・・小麦粉 素精糖 スキムミルク かぼちゃ粉末 塩 ベーキングパウダー
- ごませんべい・・・黒ごま 白ごま しょう油 甘しよでん粉 砂糖 醸造調味料
- スティックパン・・・小麦粉 てんさい糖 バター 脱脂粉乳 パン酵母 麦芽糖 食塩 酢
- 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 ばれいしよでん粉 パン粉 なたね油 しょう油 酒 塩 砂糖 こしょう 発酵調味料 トマトケチャップ 酢