

令和5年

5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 月	ごはん さばのみそ照り焼き 春キャベツののり和え 澄まし汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／三温糖／なたね油／ごま／米粉／黒砂糖	まさば／焼きのり／牛乳	しょうが／キャベツ／きゅうり／にんじん／玉葱／ほうれんそう／バナナ／いちご	黒糖蒸しパン 牛乳 果物	1 エネルギー - 481 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.2 g
2 火	ごはん 豆腐ハンバーグ トマト・きゅうり 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／パン粉／かたくり粉／なたね油／食パン	木綿豆腐／豚ひき肉／鶏肝臓／牛乳／プロセスチーズ	玉葱／トマト／きゅうり／切干しだいこん／こまつな／にんじん／バナナ	チーズトースト 牛乳 果物	2 エネルギー - 474 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.7 g
6 土	ごはん 塩肉じゃが 野菜のしらす和え 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／三温糖／サブレ	豚ひき肉／しらす／木綿豆腐／牛乳	にんじん／玉葱／もやし／ほうれんそう／ねぎ／まいたけ／いちご／バナナ	サブレ 牛乳 果物	6 エネルギー - 468 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.1 g
8 月	ごはん さわらの竜田揚げ 即席漬け 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／なたね油／食パン／はちみつ	さわら／生わかめ／脱脂粉乳／牛乳	しょうが／キャベツ／きゅうり／にんじん／たくあん／玉葱／しめじ／バナナ	スキムはちみつトースト 牛乳 果物	8 エネルギー - 473 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 2.0 g
9 火	ごはん 鶏肉のねぎ味噌炒め ポテトサラダ 春雨スープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／じゃがいも／マヨネーズ／はるさめ／ごま油／薄力粉／なたね油	鶏若鶏肉モモ／ロースハム／牛乳	しょうが／ねぎ／にんじん／きゅうり／玉葱／みつば／バナナ／葉ねぎ／キャベツ／オレンジ	落とし焼き 牛乳 果物	9 エネルギー - 476 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.4 g
10 水	カレーライス ツナサラダ きのこスープ 果物	水稲穀粒(はいが精米・精白米)／じゃがいも／なたね油／薄力粉／有塩バター／三温糖／マカロニ	豚モモ／牛乳／まぐろ缶詰／生わかめ／きな粉	にんにく／にんじん／玉葱／トマト缶／キャベツ／きゅうり／生しいたけ／しめじ／えのきたけ／オレンジ／バナナ	マカロニ安倍川 牛乳 果物	10 エネルギー - 489 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.3 g
11 木	ごはん チンジャオロースー ちんげん菜の中華和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／かたくり粉／三温糖／とうもろこし缶／ごま油／プレミックス粉／メープルシロップ	豚モモ／ロースハム／あおさ／木綿豆腐／牛乳	しょうが／たけのこ／青ピーマン／チンゲンツァイ／にんじん／にんにく／玉葱／バナナ	ホットケーキ 牛乳 果物	11 エネルギー - 484 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.7 g
12 金	ジャムトースト 鮭のパン粉焼き フレンチサラダ オニオンスープ 果物	食パン／りんごジャム／パン粉／オリーブ油／なたね油／三温糖／有塩バター／水稲穀粒(はいが精米・精白米)	しろさけ／バルメザンチーズ／しらす干し／焼きのり／牛乳	にんにく／キャベツ／温州蜜柑缶詰／にんじん／干しぶどう／きゅうり／玉葱／バナナ／梅びしお	梅じゃこおにぎり 牛乳 果物	12 エネルギー - 482 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.3 g
13 土	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 おかか和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／三温糖／じゃがいも／プレミックス粉／なたね油	鶏若鶏肉モモ／まぐろ缶詰／かつお節／牛乳	玉葱／キャベツ／にんじん／しめじ／いちご／温州蜜柑缶詰	みかんケーキ 牛乳 果物	13 エネルギー - 467 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.4 g
15 月	ごはん さばのみそ照り焼き 春キャベツののり和え 澄まし汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／三温糖／なたね油／ごま／米粉／黒砂糖	まさば／焼きのり／牛乳	しょうが／キャベツ／きゅうり／にんじん／玉葱／ほうれんそう／バナナ／いちご	黒糖蒸しパン 牛乳 果物	15 エネルギー - 481 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.2 g
16 火	ごはん 豆腐ハンバーグ トマト・きゅうり 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／パン粉／かたくり粉／なたね油／食パン	木綿豆腐／豚ひき肉／鶏肝臓／牛乳／プロセスチーズ	玉葱／トマト／きゅうり／切干しだいこん／こまつな／にんじん／バナナ	チーズトースト 牛乳 果物	16 エネルギー - 474 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.7 g
17 水	ジャージャー麺 コロコロサラダ もやしスープ 果物	中華めん／三温糖／ごま油／かたくり粉／じゃがいも／なたね油／水稲穀粒(精白米・はいが精米)／有塩バター	豚ひき肉／ロースハム／ベーコン／牛乳	干し椎茸／ねぎ／にんじん／きゅうり／しょうが／アスパラガス／りよくとうもやし／葉ねぎ／バナナ／そらまめ／いちご	空豆おにぎり 牛乳 果物	17 エネルギー - 486 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.9 g
18 木	ごはん 生揚げと根菜の煮物 ひじきのごま和え 味噌汁	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／三温糖／とうもろこし缶詰／ごま／焼きふ／じゃがいも	生揚げ／鶏若鶏肉モモ／干ひじき／まぐろ缶詰／あおのり／牛乳	にんじん／たけのこ／ごぼう／玉葱／スナップえんどう／アスパラガス／えのきたけ／バナナ	新じゃが揚げ 牛乳 果物	18 エネルギー - 433 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.5 g
19 金	食パン バーベキューチキン ごぼうサラダ かぼちゃのミルクスープ 果物	食パン／マーガリン／三温糖／とうもろこし缶詰／なたね油／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	鶏若鶏肉モモ／ロースハム／牛乳／脱脂粉乳／生わかめ	玉葱／にんにく／ごぼう／にんじん／きゅうり／かぼちゃ／いちご／温州蜜柑	わかめごはん 牛乳 果物	19 エネルギー - 482 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.5 g
20 土	ごはん 塩肉じゃが 野菜のしらす和え 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／三温糖／サブレ	豚ひき肉／しらす／木綿豆腐／牛乳	にんじん／玉葱／もやし／ほうれんそう／ねぎ／まいたけ／いちご／バナナ	サブレ 牛乳 果物	20 エネルギー - 468 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.1 g