

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		
22 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	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
23 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	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
24 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	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
25 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	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
26 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	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
27 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	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
29 月	ごはん さばの塩焼き 春雨サラダ 味噌汁 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	バナナケーキ 牛乳 果物	エネルギー 482 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.3 g
30 火	ごはん 鶏肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／三温糖／マカロニ／マヨネーズ／食パン／マーガリン	鶏若鶏肉モモ／まぐろ缶詰／牛乳	だいこん／しょうが／キャベツ／きゅうり／にんじん／なめこ／オクラ／ねぎ／バナナ	しょう油ラスク 牛乳 果物	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.7 g
31 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・もち米)	豚ひき肉／ロースハム／しばえび／油揚げ／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／もやし／葉ねぎ／バナナ／グリーンピース／たけのこ水煮／いちご	おこわにぎり 牛乳 果物	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.0 g
月 平 均 栄 養 価					エネルギー 477 kcal 脂 質 14.6 g	たんぱく質 18.0 g 食塩相当量 1.5 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、柑橘類から提供します。

◎★印は市販のおやつを提供します。

◎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】

食パン・・・・・・小麦粉 太白ごま油 天然酵母 塩 砂糖

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

サブレ・・・・・・小麦粉 マーガリン 砂糖 バター ショートニング 鶏卵 食塩