

令和5年

7月分

3歳未満児献立表

野のはな空のとり保育園

| 日<br>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                                      |                              |   |
| 20<br>木 | 枝豆ごはん<br>いわしのかば焼き<br>夏野菜のさっぱり和え<br>味噌汁<br>果物 | 水稲穀粒(精白米・はいが精米)／三温糖／かたくり粉／なたね油／じゃがいも／とうもろこし                        | まいわし／かつお節／豚モモ／プロセスチーズ／牛乳           | えだまめ／トマト／きゅうり／つるむらさき／もやし／レモン／なす／メロン／バナナ         | じゃが芋のおやき<br>牛乳<br>果物         | エネルギー 466 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂 質 15.6 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 21<br>金 | ジャムサンド<br>チキンソテー<br>ポテトサラダ<br>オニオンスープ<br>果物  | 食パン／りんごジャム／はちみつ／じゃがいも／とうもろこし／バター／水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま                | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬レタイト)／牛乳       | にんにく／しょうが／きゅうり／にんじん／玉葱／メロン／みつば／バナナ              | ツナの混ぜごはん<br>牛乳<br>果物         | エネルギー 494 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 16.2 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 22<br>土 | ごはん<br>なすと豚肉の味噌炒め<br>おかか和え<br>すまし汁<br>果物     | 水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま油／三温糖／かたくり粉／かぼちゃクッキー                             | 豚モモ／かつお節／生わかめ／たまご／牛乳               | にんじん／なす／玉葱／オクラ／トマト／もやし／しめじ／すいか／美生柑              | かぼちゃクッキー<br>牛乳<br>果物         | エネルギー 465 kcal<br>たんぱく質 15.9 g<br>脂 質 14.7 g<br>食塩相当量 1.2 g |
| 24<br>月 | ごはん<br>鮭の生姜焼き<br>切り干し大根サラダ<br>味噌汁<br>果物      | 水稲穀粒(精白米・はいが精米)／三温糖／ごま油／プレミックス粉／はちみつ／なたね油                          | しろさけ／ロースハム／きな粉／牛乳                  | しょうが／切干しだいこん／にんじん／きゅうり／かぼちゃ／玉葱／メロン／バナナ          | きな粉蒸しパン<br>牛乳<br>果物          | エネルギー 469 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂 質 14.1 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 25<br>火 | ごはん<br>鶏肉と冬瓜の煮物<br>ひじきのごま和え<br>味噌汁<br>果物     | 水稲穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／ごま／三温糖／バター                                   | 鶏若鶏肉モモ／干ひじき／まぐろ缶詰／油揚げ／脱脂粉乳／クリーム／牛乳 | とうがん／葉ねぎ／キャベツ／にんじん／こまつな／玉葱／つるむらさき／バナナ／かぼちゃ      | スイートパンプキン<br>牛乳<br>果物        | エネルギー 507 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂 質 14.9 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 26<br>水 | 冷やしそうめん<br>かぼちゃ天ぷら<br>カレイのスープ<br>果物          | そうめん／とうもろこし／薄力粉／なたね油／ごま油／かたくり粉／水稲穀粒(精白米・はいが精米)                     | 生わかめ／ロースハム／たまご／まがれい／納豆／あおのり／牛乳     | トマト／オクラ／かぼちゃ／玉葱／にんじん／チンゲンサイ／美生柑／葉ねぎ／メロン         | 納豆チャーハン<br>牛乳<br>果物          | エネルギー 465 kcal<br>たんぱく質 16.1 g<br>脂 質 12.0 g<br>食塩相当量 2.5 g |
| 27<br>木 | 夏野菜マーボー丼<br>春雨サラダ<br>オクラスープ<br>果物            | 水稲穀粒(精白米・はいが精米)／三温糖／かたくり粉／なたね油／はるさめ／ごま油／ごま／とうもろこし／プレミックス粉／メープルシロップ | 木綿豆腐／豚ひき肉／鶏肝臓／ロースハム／牛乳             | 玉葱／なす／青ピーマン／トマト／にんにく／しょうが／きゅうり／にんじん／オクラ／バナナ／すいか | ホットケーキ<br>牛乳<br>果物           | エネルギー 509 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂 質 15.2 g<br>食塩相当量 1.2 g |
| 28<br>金 | 食パン<br>ポークチャップ<br>コールスローサラダ<br>野菜ポタージュ<br>果物 | 食パン／マーガリン／なたね油／とうもろこし／三温糖／じゃがいも／バター／水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま             | 豚モモ／ベーコン／牛乳／脱脂粉乳／しらす干し             | 玉葱／しめじ／青ピーマン／パイナップル缶詰／キャベツ／にんじん／オレンジ／梅びしお／すいか   | 梅しらすごはん<br>牛乳<br>果物          | エネルギー 493 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂 質 17.3 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 29<br>土 | ごはん<br>鶏肉の甘酢炒め<br>和風ごまサラダ<br>味噌汁<br>果物       | 水稲穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／ごま／マヨネーズ／三温糖／さつまいも                           | 鶏若鶏肉モモ／しらす干し／油揚げ／牛乳                | 玉葱／青ピーマン／きゅうり／にんじん／もやし／こまつな／バナナ／すいか             | 焼き芋スティック<br>牛乳<br>果物         | エネルギー 480 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂 質 15.4 g<br>食塩相当量 1.0 g |
| 31<br>月 | ごはん<br>肉じゃが<br>たたききゅうり<br>味噌汁<br>果物          | 水稲穀粒(精白米・はいが精米)／じゃがいも／しらす／なたね油／三温糖／ごま／ごま油／焼きふ／米粉                   | 豚モモ／塩昆布／脱脂粉乳／牛乳                    | 玉葱／にんじん／さやいんげん／きゅうり／キャベツ／すいか／バナナ／干しぶどう／メロン      | バナナケーキ<br>牛乳<br>果物           | エネルギー 506 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂 質 15.6 g<br>食塩相当量 1.3 g |
|         |  |  |                                    | 月 平均 栄 養 価                                      | エネルギー 488 kcal<br>脂 質 15.0 g | たんぱく質 18.7 g<br>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、すいか、柑橘類から提供します。

◎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

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 甘しょでん粉 砂糖 醸造調味料

塩せんべい・・・・・・・・うるち米 植物油脂 食塩

かぼちゃクッキー・・・・・・・・小麦粉 砂糖 パーム油 かぼちゃ 食塩 重曹