

令和6年

2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		
木 1	わかめごはん タンドリーチキン 青菜の梅和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／プレミックス粉／メーブルシロップ	生わかめ／鶏若鶏肉モモ／ヨーグルト／ハム／生揚げ／牛乳	にんにく／こまつな／だいこん／にんじん／梅びしお／ねぎ／りんご／バナナ	ホットケーキ 牛乳 果物	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 1.9 g
金 2	食パン 豚肉のアップルソース 豆サラダ オニオンスープ 果物	食パン／マーガリン／なたね油／素精糖／ホールコーン缶／有塩バター／水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま油	豚モモ／プロセスチーズ／大豆／まぐろ缶詰／焼きのり／牛乳	りんご／にんじん／キャベツ／ブロッコリー／玉葱／温州蜜柑／ほうれんそう／バナナ	海苔巻き 牛乳 果物	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 2.1 g
土 3	ごはん マーボー白菜 野菜のごま和え わかめスープ 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／ごま／ごま油／はちみつ	豚ひき肉／生わかめ／しらす干し／牛乳	はくさい／ねぎ／にら／しょうが／にんにく／もやし／ほうれんそう／にんじん／えのきたけ／りんご／レモン果汁／バナナ	はちみつレモンラスク 牛乳 果物	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 1.7 g
月 5	ごはん ハンバーグ 切干大根のナムル 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／パン粉／素精糖／ごま油／さつまいも／春巻きの皮／有塩バター	豚ひき肉／鶏レバー／牛乳／まぐろ缶詰／油揚げ	玉葱／切干しだいこん／チンゲンツアイ／にんじん／かぶ／温州蜜柑／いちご	さつまいものスティックパイ 牛乳 果物	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.9 g
火 6	ふりかけごはん 和風ポトフ ブロッコリーのじゃこサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま／なたね油／さといも／素精糖／ごま油／薄力粉	焼きのり／鶏成鶏肉モモ／しらす干し／生わかめ／豚モモ／あおのり／牛乳	ゆかり／ねぎ／だいこん／にんじん／ごぼう／根みつば／ブロッコリー／はくさい／りんご／キャベツ／バナナ	お好み焼き 牛乳 果物	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.9 g 食塩相当 1.7 g
水 7	ハヤシライス かぼちゃのヨーグルトドレッシング和え 春雨スープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／有塩バター／米粉／はちみつ／素精糖／ホールコーン缶／はるさめ／ごま油／いちごジャム	豚モモ／牛乳／クリーム／パルメザンチーズ／ハム／ヨーグルト	にんじん／玉葱／しめじ／まいたけ／トマト缶詰／グリビース／かぼちゃ／干しぶどう／レモン果汁／にんにく／チンゲンツアイ／温州蜜柑／りんご	いちごジャム蒸しケーキ 牛乳 果物	エネルギー 531 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 17.5 g 食塩相当 2.1 g
木 8	ごはん 飛竜頭 チョレギサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／やまといも／かたくり粉／パン粉／なたね油／ごま／ごま油／素精糖／食パン	木綿豆腐／しろさけ水煮缶詰／干ひじき／ベーコン／プロセスチーズ／牛乳	ねぎ／干し椎茸／しょうが／キャベツ／ほうれんそう／もやし／にんじん／にんにく／にら／えのきたけ／りんご／バナナ	チーズトースト 牛乳 果物	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 1.6 g
金 9	ジャムサンド スコップコロッケ れんごんのサラダ ミネストローネ 果物	食パン／いちごジャム／じゃがいも／大豆油／パン粉／素精糖／マヨネーズ／オリーブ油／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	豚ひき肉／まぐろ缶詰／ウインナー／焼きのり／牛乳	玉葱／れんこん／こまつな／にんじん／さやいんげん／カリフラワー／キャベツ／トマト缶詰／りんご／バナナ	のり塩おにぎり 牛乳 果物	エネルギー 491 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 14.5 g 食塩相当 1.9 g
土 10	ごはん キャベツと鶏肉のごま煮 ブロッコリーのマリネ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま／素精糖／なたね油／さといも／さつまいも	鶏若鶏肉モモ／ハム／牛乳	キャベツ／ブロッコリー／にんじん／干しぶどう／玉葱／温州蜜柑／バナナ	焼き芋 牛乳 果物	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 2.0 g
火 13	ごはん 魚のパン粉焼き 野菜の味噌和え 澄まし汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／パン粉／オリーブ油／なたね油／素精糖／強力粉／無塩バター	まいわし／パルメザンチーズ／鶏ささみ／あおさ／脱脂粉乳／牛乳	パセリ／にんにく／キャベツ／にんじん／かぶ／ねぎ／はくさい／りんご／バナナ	ココアパン 牛乳 果物	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.5 g 食塩相当 1.5 g
水 14	きつねうどん かき揚げ 果物	干しうどん／素精糖／ホールコーン缶／てんぷら粉／なたね油／さつまいも／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	油揚げ／さくらえび／糸引納豆／鶏若鶏肉ひき肉／干ひじき／牛乳	ほうれんそう／にんじん／玉葱／いちご／葉ねぎ／バナナ	納豆そぼろチャーハン 牛乳 果物	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 12.7 g 食塩相当 2.2 g
木 15	わかめごはん タンドリーチキン 青菜の梅和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／プレミックス粉／メーブルシロップ	生わかめ／鶏若鶏肉モモ／ヨーグルト／ハム／生揚げ／牛乳	にんにく／こまつな／だいこん／にんじん／梅びしお／ねぎ／りんご／バナナ	ホットケーキ 牛乳 果物	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 1.9 g
金 16	食パン 豚肉のアップルソース 豆サラダ オニオンスープ 果物	食パン／マーガリン／なたね油／素精糖／ホールコーン缶／有塩バター／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	豚モモ／プロセスチーズ／大豆／まぐろ缶詰／焼きのり／牛乳	りんご／にんじん／キャベツ／ブロッコリー／玉葱／温州蜜柑／バナナ	ツナおにぎり 牛乳 果物	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 2.1 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー 499 kcal	タンパク質 19.0 g
月平均栄養価					脂 質 16.0 g	食塩相当量 1.8 g