

令和6年

4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		
18 木	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ あおさスープ 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／はるさめ／ごま油／ごま／じゃがいも	木綿豆腐／豚ひき肉／鶏心臓／ロースハム／あおさ／牛乳	ねぎ／にんじん／干し椎茸／しょうが／こまつな／玉葱／いちご／バナナ	新じゃが揚げ 牛乳 果物	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.4 g
19 金	食パン 鶏肉のマーマレード焼き 春野菜のしらす和え ミネストローネ 果物	食パン／マーガリン／マーマレード／なたね油／素精糖／押麦／オリブ油／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	鶏若鶏肉モモ／しらす／ベーコン／ひじき／プロセスチーズ／牛乳	にんにく／しょうが／キャベツ／かぶ／小松菜／そらめ／にんじん／玉葱／ぶなしめじ／トマト缶／温州蜜柑／葉ねぎ／バナナ	骨太チャーハン 牛乳 果物	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g
20 土	ごはん 豚肉の生姜焼き ナムル 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／ごま油／干し芋	豚モモ／木綿豆腐／あおさ／牛乳	しょうが／玉葱／ほうれんそう／にんじん／もやし／ぶなしめじ／バナナ	干し芋 牛乳 果物	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.2 g
22 月	ごはん 鶏のから揚げ ひじきと野菜のごま和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／米粉／とうもろこし缶詰／ごま／素精糖	鶏若鶏肉モモ／干ひじき／脱脂粉乳／牛乳／きな粉／あずき	しょうが／キャベツ／にんじん／ねぎ／こまつな／はっさく／いちご	黒糖きなこ蒸しパン 牛乳 果物	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.1 g
23 火	ふりかけごはん ぶりの照り焼 ハムサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま／素精糖／じゃがいも／なたね油／食パン	かつお節／焼きのり／ぶり／ロースハム／プロセスチーズ／牛乳	しょうが／キャベツ／にんじん／ブロッコリー／玉葱／なめこ／えのきたけ／バナナ	チーズトースト 牛乳 果物	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.8 g
24 水	ハヤシライス 菜の花サラダ レタススープ 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／はちみつ／素精糖／とうもろこし缶詰／蒸し中華麺	豚モモ／牛乳／クリーム／バルメザンチーズ／まぐろ缶詰／ウィンナー／青のり	にんじん／玉葱／トマト缶詰／グリーンピース／なばな／キャベツ／青ピーマン／だいこん／レタス／なつみかん	焼きそば 牛乳 果物	エネルギー 481 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.2 g
25 木	そぼろごはん 野菜の梅和え 味噌汁 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／ごま油／プレミックスポウ／メープルシロップ	鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／ロースハム／牛乳	しょうが／こまつな／もやし／にんじん／梅びしお／玉葱／さやえんどう／まいたけ／バナナ	ホットケーキ 牛乳 果物	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.4 g
26 金	食パン ハンバーグ コールスローサラダ かぼちゃスープ 果物	食パン／マーガリン／パン粉／とうもろこし缶詰／なたね油／三温糖／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	豚ひき肉／鶏心臓／牛乳／まぐろ缶詰／焼きのり	玉葱／キャベツ／にんじん／かぼちゃ／温州蜜柑／バナナ	塩おにぎり 牛乳 果物	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.6 g
27 土	ごはん すき焼き煮 ブロッコリー炒め 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／素精糖／ごま油／ビスケット	豚モモ／木綿豆腐／牛乳	にんじん／ねぎ／干し椎茸／ブロッコリー／にんにく／しょうが／かぶ(葉)／かぶ／バナナ／温州蜜柑	ココアビスケット 牛乳 果物	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.1 g
30 火	いわしの和風チャーハン 新じゃがサラダ 五目あんかけスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／とうもろこし缶詰／なたね油／じゃがいも／素精糖／はるさめ／かたくり粉／米粉	いわし(缶詰、味付け)／ベーコン／脱脂粉乳／牛乳	にんじん／ねぎ／キャベツ／干し椎茸／たけのこ水煮／葉ねぎ／いちご／バナナ／干しぶどう	バナナケーキ 牛乳 果物	エネルギー 463 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.5 g
月平均栄養価				エネルギー 479 kcal 脂 質 15.2 g	たんぱく質 18.3 g 食塩相当量 1.4 g	

◎果物は季節のものを出しています。今月はバナナ、いちご、かんきつ類から提供します。

◎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

蒸し中華麺・・・小麦粉 食塩 貝殻カルシウム

ココアビスケット・・・小麦粉 砂糖 植物油 練乳 ココアパウダー 食塩 ハトムギ粉 重曹