

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		
1 月	わかめごはん 鮭の味噌バター焼き こふき芋 けんちん汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／有塩バター／じゃがいも／米粉／素精糖／なたね油	生わかめ／しろさけ／油揚げ／牛乳	にんにく／にんじん／キャベツ／しめじ／はくさい／葉ねぎ／いちご／干しぶどう／バナナ	にんじんケーキ 牛乳 果物	1食分 - 450 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.2 g
2 火	ごはん ブルコギ キャベツの海苔和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま／素精糖／ごま油／とうもろこし缶詰／食パン／いちごジャム	豚モモ／焼きのり／牛乳	玉葱／にんじん／にら／りんご／にんにく／キャベツ／えのきたけ／もやし／バナナ	ジャムトースト 牛乳 果物	1食分 - 462 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.5 g
3 水	スパゲッティナポリタン コロコロツナサラダ 野菜スープ 果物	スパゲッティ／なたね油／じゃがいも／オリーブ油／水稲穀粒(精白米・はいが精米・もち米)	豚モモ／ウィンナー／まぐろ缶詰／プロセスチーズ／油揚げ／牛乳	にんじん／玉葱／青ピーマン／マッシュルーム／かぶ／ブロッコリー／かぶ(葉)／バナナ／たけのこ	たけのこごはん 牛乳 果物	1食分 - 471 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.7 g
4 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／ごま／玉葱／いちご／バナナ	新じゃが揚げ 牛乳 果物	1食分 - 449 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.4 g
5 金	食パン 鶏肉のマーメイド焼き 春野菜のチーズ和え ミネストローネ 果物	食パン／マーガリン／マーメイド／なたね油／素精糖／押麦／オリーブ油／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／そらまめ／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	1食分 - 484 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g
6 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	1食分 - 500 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.2 g
8 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／ごま／はくさい／いちご	黒糖きなこ蒸しパン 牛乳 果物	1食分 - 467 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.1 g
9 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	1食分 - 497 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.8 g
10 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／パルメザンチーズ／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	1食分 - 481 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.2 g
11 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／プレミックス粉／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／ごま／なめこ／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	1食分 - 459 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.4 g
12 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	1食分 - 486 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.6 g
13 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	1食分 - 504 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.1 g
15 月	わかめごはん 鮭の味噌バター焼き こふき芋 けんちん汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／有塩バター／じゃがいも／米粉／素精糖／なたね油	生わかめ／しろさけ／油揚げ／牛乳	にんにく／にんじん／キャベツ／しめじ／はくさい／葉ねぎ／いちご／干しぶどう／バナナ	にんじんケーキ 牛乳 果物	1食分 - 450 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.2 g
16 火	ごはん ブルコギ キャベツの海苔和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま／素精糖／ごま油／とうもろこし缶詰／食パン／いちごジャム	豚モモ／焼きのり／牛乳	玉葱／にんじん／にら／りんご／にんにく／キャベツ／えのきたけ／もやし／バナナ	ジャムトースト 牛乳 果物	1食分 - 462 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.5 g
17 水	スパゲッティナポリタン コロコロツナサラダ 野菜スープ 果物	スパゲッティ／なたね油／じゃがいも／オリーブ油／水稲穀粒(はいが精米・精白米)／素精糖	豚モモ／ウィンナー／まぐろ缶詰／プロセスチーズ／大豆／油揚げ／焼きのり／牛乳	にんじん／玉葱／青ピーマン／マッシュルーム／かぶ／ブロッコリー／かぶ(葉)／バナナ／切干しいたけ	切干天根おにぎり 牛乳 果物	1食分 - 477 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.6 g