

令和6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			
1 水	カレーライス チーズサラダ 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／素精糖／マカロニ	豚モモ／牛乳／プロセスチーズ／きな粉	にんにく／にんじん／玉葱／トマト缶詰／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	1杯分 - たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.3 g	485 kcal
2 木	ちまき風おこわ ぶりの竜田揚げ 即席漬け 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米・もち米)／ごま油／かたくり粉／なたね油／米粉／素精糖／いちごジャム	油揚げ／豚ひき肉／ぶり／牛乳	たけのこ／にんじん／干し椎茸／しょうが／キャベツ／きゅうり／たくあん／玉葱／バナナ	いちごジャム蒸しパン 牛乳 果物	1杯分 - たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.5 g	488 kcal
7 火	青菜ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮付け 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／素精糖／じゃがいも／米粉	しろさけ／油揚げ／大豆／生わかめ／牛乳	こまつな／切干しだいこん／にんじん／さやえんどう／干し椎茸／えのきたけ／バナナ	バナナケーキ 牛乳 果物	1杯分 - たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.4 g	490 kcal
8 水	ごはん 高野豆腐入りハンバーグ かぶの味噌ドレッシング和え すまし汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／なたね油／素精糖／食パン／有塩バター／米粉	豚ひき肉／鶏心臓／凍り豆腐／牛乳／生わかめ／しらす干し／パルメザンチーズ	玉葱／かぶ／かぶ葉／にんじん／しめじ／ねぎ／バナナ	グラタントースト 牛乳 果物	1杯分 - たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.4 g	489 kcal
9 木	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め 和風ポテトサラダ 春雨スープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／じゃがいも／なたね油／はるさめ／ごま油／薄力粉	豚モモ／ベーコン／まぐろ缶詰／牛乳	にんにく／ねぎ／にんじん／きゅうり／玉葱／トマト／みつば／バナナ／キャベツ／オレンジ	落とし焼き 牛乳 果物	1杯分 - たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.1 g	456 kcal
10 金	食パン バーベキューチキン ごぼうサラダ かぼちゃのミルクスープ 果物	食パン／マーガリン／素精糖／とうもろこし缶詰／なたね油／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	鶏若鶏肉モモ／ロースハム／牛乳／脱脂粉乳／まぐろ缶詰／塩昆布	玉葱／にんにく／ごぼう／にんじん／こまつな／かぼちゃ／いちご／バナナ	ツナと塩昆布のごはん 牛乳 果物	1杯分 - たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.5 g	486 kcal
11 土	ごはん 塩肉じゃが 野菜のしらす和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／じゃがいも／なたね油／三温糖／チーズクラッカー	豚ひき肉／しらす／牛乳	にんじん／玉葱／もやし／ブロッコリー／ねぎ／まいたけ／いちご／バナナ	チーズクラッカー 牛乳 果物	1杯分 - たんぱく質 16.8 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.7 g	476 kcal
13 月	ふりかけごはん 鱈の香り焼き 春キャベツののり和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま／なたね油／ブレックス粉／メープルシロップ	かつお節／さわら／ロースハム／焼きのり／牛乳	しょうが／ねぎ／キャベツ／スナップえんどう／にんじん／にら／玉葱／バナナ／いちご	ホットケーキ 牛乳 果物	1杯分 - たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.4 g	477 kcal
14 火	肉みそうどん コロコロサラダ レタススープ 果物	干しうどん／素精糖／かたくり粉／じゃがいも／なたね油／ごま油／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	鶏若鶏肉ひき肉／まぐろ缶詰／焼きのり／牛乳	にんじん／ねぎ／干し椎茸／しょうが／きゅうり／アスパラガス／かんぴょう／レタス／玉葱／バナナ／いちご	かんぴょうおにぎり 牛乳 果物	1杯分 - たんぱく質 17.6 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 2.5 g	479 kcal
15 水	カレーライス チーズサラダ 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／素精糖／マカロニ	豚モモ／牛乳／プロセスチーズ／きな粉	にんにく／にんじん／玉葱／トマト缶詰／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	1杯分 - たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.3 g	485 kcal
16 木	ごはん チンジャオロースー 人參とツナの中華和え 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／素精糖／ごま／ごま油／米粉	豚モモ／まぐろ缶詰／あおさ／絹ごし豆腐／脱脂粉乳／牛乳	しょうが／たけのこ／青ピーマン／にんじん／もやし／にんにく／バナナ	ミルク蒸しパン 牛乳 果物	1杯分 - たんぱく質 16.8 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.5 g	483 kcal
17 金	ジャムサンド 鶏のパン粉焼き 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(精白米・はいが精米)	鶏若鶏肉モモ／納豆／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／葉ねぎ	納豆チャーハン 牛乳 果物	1杯分 - たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.5 g	510 kcal
18 土	ごはん 豚肉の味噌漬け おかか和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／焼きふ／サラダせんべい	豚モモ／まぐろ缶詰／かつお節／牛乳	玉葱／しょうが／キャベツ／にんじん／みつば／バナナ	サラダせんべい 牛乳 果物	1杯分 - たんぱく質 18.5 g 脂 質 9.3 g 食塩相当量 1.8 g	466 kcal
20 月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 野菜のごま和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／しらたき／とうもろこし缶詰／ごま／食パン／マーガリン	鶏若鶏肉モモ／牛乳	玉葱／しょうが／にんにく／キャベツ／ほうれんそう／にんじん／ごぼう／えのきたけ／さやえんどう／バナナ	しょう油ラスク 牛乳 果物	1杯分 - たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.5 g	488 kcal
21 火	青菜ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮付け 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／素精糖／じゃがいも／米粉	しろさけ／油揚げ／大豆／生わかめ／牛乳	こまつな／切干しだいこん／にんじん／さやえんどう／干し椎茸／えのきたけ／バナナ	バナナケーキ 牛乳 果物	1杯分 - たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.4 g	490 kcal