

令和6年

5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		
22 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 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	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.4 g
23 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	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.1 g
24 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／バナナ	ツナと塩昆布のごはん 牛乳 果物	エネルギー 486 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.5 g
25 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／オレンジ／バナナ	チーズクラッカー 牛乳 果物	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.7 g
27 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／プレミックス粉／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／ら／玉葱／バナナ／メロン	ホットケーキ 牛乳 果物	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.4 g
28 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／メロン	かんぴょうおにぎり 牛乳 果物	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 2.5 g
29 水	カレーライス 空豆サラダ 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／食パン	豚モモ／牛乳／まぐろ缶詰／生わかめ／ウィンナー／プロセスチーズ	にんにく／にんじん／玉葱／トマト缶詰／キャベツ／そらまめ／生しいたけ／しめじ／えのきたけ／青ピーマン／バナナ	ピザトースト 牛乳 果物	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.8 g
30 木	ごはん チンジャオロースー 人参とツナの中華和え 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／三温糖／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	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.5 g
31 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	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.5 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー 484 kcal 脂 質 13.9 g	たんぱく質 18.6 g 食塩相当量 1.6 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、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

チーズクラッカー・・・小麦粉 ナチュラルチーズ 植物油脂 全粉乳 食塩

サラダせんべい・・・うるち米 植物油脂 食塩