

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		
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