

令和6年

8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 木	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 春雨サラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/パン粉/オリーブ油/はるさめ/ごま油/ごま/素精糖/じゃがいも/米粉/有塩バター	鶏若鶏肉モモ/あおのり/ロースハム/生わかめ/牛乳	にんにく/きゅうり/にんじん/ネーブル/バナナ/干しぶどう/メロン	バナナケーキ 牛乳 果物	1杯分 - 487 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.3 g	
2 金	食パン 肉団子のトマト煮 かぼちゃのチーズサラダ 野菜スープ 果物	食パン/なたね油/パン粉/素精糖/とうもろこし缶詰/水稲穀粒(精白米・はいが精米)	豚ひき肉/鶏肝臓/牛乳/プロセスチーズ/ロースハム	玉葱/トマト缶詰/かぼちゃ/きゅうり/キャベツ/もやし/にんじん/すいか/えだまめ/ネーブル	枝豆とハムの混ぜご飯 牛乳 果物	1杯分 - 497 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.3 g	
3 土	いわしの和風チャーハン なすとひき肉の味噌炒め すまし汁 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/ごま油/素精糖/かたくり粉/ビスケット	いわし缶詰/豚ひき肉/絹ごし豆腐/ヨーグルト	にんじん/ねぎ/なす/玉葱/オクラ/いちご/バナナ	バナナヨーグルト ビスケット	1杯分 - 468 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.4 g	
5 月	ごはん チンジャオロースー トマトサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/かたくり粉/素精糖/なたね油/とうもろこし缶詰/オリーブ油/プレミックス粉/有塩バター	豚モモ/まぐろ缶詰/牛乳/脱脂粉乳	しょうが/たけのこ/ピーマン/トマト/とうがん/きゅうり/しそ葉/にんじん/切干大根/ネーブル/かぼちゃ/バナナ	かぼちゃドーナツ 牛乳 果物	1杯分 - 487 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.0 g	
6 火	ごはん 鶏肉と夏野菜の揚げ浸し ねばねば和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/米粉/なたね油/素精糖/ながいも/食パン	鶏若鶏肉モモ/納豆/かつお節/プロセスチーズ/しらす干し/牛乳	しょうが/日本かぼちゃ/なす/ズッキーニ/オクラ/にんじん/こねぎ/えのきたけ/メロン/バナナ	チーズじゃこトースト 牛乳 果物	1杯分 - 455 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.7 g	
7 水	菜めし たらこの西京焼き かじきの煮付け すまし汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/素精糖/なたね油/とうもろこし缶詰/薄力粉	まだら/干ひじき/生揚げ/豚モモ/あおのり/牛乳	にんじん/さいやいんげん/かぶ/かぶ葉/ねぎ/すいか/キャベツ/バナナ	お好み焼き 牛乳 果物	1杯分 - 458 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.4 g	
8 木	ハヤシライス 豆サラダ レタススープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/なたね油/有塩バター/米粉/はちみつ/とうもろこし缶詰/じゃがいも/素精糖/ごま油/焼きふ	豚モモ/牛乳/クリーム/パルメザンチーズ/ベーコン/大豆/寒天	にんじん/玉葱/ぶなしめじ/まいたけ/トマト缶詰/グリーンピース/きゅうり/レタス/バナナ/みかん缶/オレンジジュース	みかんゼリー お麩ラスク 牛乳	1杯分 - 472 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.2 g	
9 金	コッペパン フライドチキン コールスローサラダ オニオンスープ 果物	コッペパン/米粉/なたね油/素精糖/オリーブ油/水稲穀粒(精白米・はいが精米)/ごま油	鶏若鶏肉胸/ヨーグルト/ロースハム/木綿豆腐/焼きのり/牛乳	にんにく/しょうが/キャベツ/黄ピーマン/にんじん/玉葱/バナナ	そぼろ豆腐ごはん 牛乳 果物	1杯分 - 472 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 2.4 g	
10 土	タコライス いそべ和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/なたね油/素精糖/塩せんべい	豚ひき肉/焼きのり/油揚げ/牛乳	トマト/ピーマン/玉葱/にんにく/にんじん/ほうれんそう/もやし/まいたけ/バナナ/パインアップル	塩せんべい 牛乳 果物	1杯分 - 492 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.6 g	
13 火	ジャージャー麺 パブリカのマリネ あおさのスープ 果物	蒸し中華麺/素精糖/なたね油/かたくり粉/とうもろこし缶詰/ごま油/もち米/水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉/まぐろ缶詰/あおさ/さくらえび/油揚げ/牛乳	ねぎ/にんじん/きゅうり/しょうが/赤ピーマン/黄ピーマン/玉葱/チンゲンツアイ/メロン/グリーンピース/干し椎茸/バナナ	ちまき風おこわ 牛乳 果物	1杯分 - 477 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.8 g	
14 水	かみかみふりかけごはん かじきの竜田揚げ 即席漬け 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/ごま/素精糖/かたくり粉/なたね油/食パン/有塩バター/はちみつ	塩昆布/かつお節/めかじき/牛乳	しょうが/キャベツ/きゅうり/にんじん/たくあん/なす/玉葱/ネーブル/レモン果汁/バナナ	はちみつレモンラスク 牛乳 果物	1杯分 - 463 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.0 g	
15 木	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 春雨サラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/パン粉/オリーブ油/はるさめ/ごま油/ごま/素精糖/じゃがいも/米粉/有塩バター	鶏若鶏肉モモ/あおのり/ロースハム/生わかめ/牛乳	にんにく/きゅうり/にんじん/ネーブル/バナナ/干しぶどう/メロン	バナナケーキ 牛乳 果物	1杯分 - 487 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.3 g	
16 金	ごはん 肉団子のトマト煮 かぼちゃのチーズサラダ 野菜スープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/なたね油/パン粉/素精糖/とうもろこし缶詰	豚ひき肉/鶏肝臓/牛乳/プロセスチーズ/ロースハム	玉葱/トマト缶詰/かぼちゃ/きゅうり/キャベツ/もやし/にんじん/すいか/えだまめ/ネーブル	枝豆とハムの混ぜご飯 牛乳 果物	1杯分 - 497 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.3 g	
17 土	いわしの和風チャーハン なすとひき肉の味噌炒め すまし汁 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/ごま油/素精糖/かたくり粉/ビスケット	いわし缶詰/豚ひき肉/絹ごし豆腐/ヨーグルト	にんじん/ねぎ/なす/玉葱/オクラ/いちご/バナナ	バナナヨーグルト ビスケット	1杯分 - 468 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.4 g	
19 月	ごはん チンジャオロースー トマトサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/かたくり粉/素精糖/なたね油/とうもろこし缶詰/オリーブ油/プレミックス粉/有塩バター	豚モモ/まぐろ缶詰/牛乳/脱脂粉乳	しょうが/たけのこ/ピーマン/トマト/とうがん/きゅうり/しそ葉/にんじん/切干大根/ネーブル/かぼちゃ/バナナ	かぼちゃドーナツ 牛乳 果物	1杯分 - 487 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.0 g	
月平均栄養価				エネルギー 脂 質	475 kcal 14.0 g	タンパク質 食塩相当量	18.9 g 1.6 g