

令和6年

9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		
2 月	切干大根の炊き込みご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 わかめとしらすの酢の物 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／さつまいも／有塩バター	油揚げ／鶏若鶏肉モモ／しらす干し／生わかめ／脱脂粉乳／牛乳	切干大根／にんじん／とうがん／糸みつば／きゅうり／こまつな／玉葱／ネーブル／かぼちゃ／バナナ	スイートパンプキン 牛乳 果物	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.9 g
3 火	ごはん 鯖の香味焼き オクラのナムル 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／なたね油／ごま油／そうめん	まさば／焼きのり／豚モモ／牛乳	しそ葉／ねぎ／しょうが／オクラ／にんじん／えのきたけ／かぼちゃ／さやえんどう／メロン／玉葱／青ピーマン／バナナ	そうめんチャンプルー 牛乳 果物	エネルギー 483 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 2.3 g
4 水	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜のきんぴら風炒め 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／パン粉／なたね油／さつまいも／ごま／素精糖／ごま油／クラッカー	木綿豆腐／豚ひき肉／鶏肝臓／牛乳／ベーコン／きな粉	玉葱／ごぼう／にんじん／さやいんげん／かぶ／メロン／バナナ／パイン缶／りんごジュース	りんごパイン寒天 クラッカー 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.8 g
5 木	ポークカレー コロコロサラダ レタススープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／じゃがいも／なたね油／薄力粉／有塩バター／とうもろこし缶詰／素精糖／米粉／いちごジャム	豚モモ／牛乳／まぐろ缶詰	にんにく／にんじん／玉葱／トマト缶詰／だいこん／トマト／きゅうり／レタス／すいか／いちご	いちごジャム蒸しパン 牛乳 果物	エネルギー 480 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.2 g
6 金	食パン クリスピーチキン フレンチサラダ モロヘイヤのスープ 果物	食パン／マーガリン／薄力粉／コーンフレーク／なたね油／素精糖／水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま／とうもろこし缶詰	鶏若鶏肉ささ身／ベーコン／さくらえび／しらす干し／牛乳	キャベツ／温州蜜柑缶詰／にんじん／干しぶどう／きゅうり／モロヘイヤ／玉葱／にんにく／しょうが／メロン／こねぎ／バナナ	骨太チャーハン 牛乳 果物	エネルギー 483 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 2.7 g
7 土	鶏そぼろあんかけ丼 ローストポテト 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／素精糖／かたくり粉／じゃがいも／ソフトビスケット	鶏若鶏肉ひき肉／あおのり／牛乳	チンゲンツァイ／にんじん／しょうが／干し椎茸／ねぎ／玉葱／なめこ／りんご／すいか	ソフトビスケット 牛乳 果物	エネルギー 493 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.4 g
9 月	納豆ごはん 鮭の塩焼き ひじきと野菜の磯和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／さつまいも／ホットケーキミックス／なたね油	糸引納豆／しろさけ／干ひじき／しらす干し／焼きのり／牛乳	にんじん／こまつな／えのきたけ／ねぎ／ネーブル／バナナ	ココアホットケーキ 牛乳 果物	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 1.7 g
10 火	ごはん 豚肉の味噌炒め かぼちゃの和風サラダ 梅の澄まし汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／なたね油／食パン／マーガリン	豚モモ／ハム／牛乳	玉葱／にんにく／かぼちゃ／にんじん／きゅうり／とうがん／あさつき／梅びしお／メロン／バナナ	しょう油ラスク 牛乳 果物	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.5 g
11 水	スパゲティミートソース キャベツとチーズのサラダ ほうれん草のスープ 果物	スパゲティ／オリーブ油／とうもろこし缶詰／なたね油／素精糖／水稲穀粒(精白米)／もち米／日本ぐり	豚ひき肉／プロセスチーズ／牛乳	玉葱／にんじん／セロリ／マッシュルーム／にんにく／トマト缶詰／キャベツ／えのきたけ／ほうれんそう／ネーブル／バナナ	栗ごはんにぎり 牛乳 果物	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.6 g
12 木	ごはん 鶏肉の生姜焼き 野菜の塩昆布和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／ごま油／米粉／かたくり粉／なたね油	鶏若鶏肉モモ／油揚げ／塩昆布／生わかめ／牛乳	しょうが／オクラ／にんじん／きゅうり／もやし／メロン／にら／玉葱／バナナ	にらせんべい 牛乳 果物	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.4 g
13 金	食パン スコップコロッケ ラタトゥイユ コーンスープ 果物	食パン／じゃがいも／大豆油／薄力粉／パン粉／オリーブ油／クリームコーン缶／有塩バター／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	豚ひき肉／ウィンナー／牛乳／生わかめ	玉葱／にんじん／ズッキーニ／黄ピーマン／なす／トマト／トマト缶詰／にんにく／ネーブル／ゆかり／メロン	しそわかめおにぎり 牛乳 果物	エネルギー 479 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.4 g
14 土	ごはん 豚もやしいため 人参サラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／なたね油／さつまいも	豚モモ／まぐろ缶詰／油揚げ／牛乳	もやし／にら／にんにく／にんじん／玉葱／なめこ／ねぎ／すいか／バナナ	焼き芋 牛乳 果物	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.3 g
17 火	ごはん 鯖の香味焼き オクラのナムル 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／なたね油／ごま油／そうめん	まさば／焼きのり／豚モモ／牛乳	しそ葉／ねぎ／しょうが／オクラ／にんじん／えのきたけ／かぼちゃ／さやえんどう／メロン／玉葱／青ピーマン／バナナ	そうめんチャンプルー 牛乳 果物	エネルギー 483 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 2.3 g
18 水	ごはん 豆腐だんご 野菜のきんぴら風炒め 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／さつまいも／ごま／素精糖／ごま油／クラッカー	牛乳／ベーコン／きな粉	玉葱／ごぼう／にんじん／さやいんげん／かぶ／メロン／バナナ／パイン缶／りんごジュース	りんごパイン寒天 クラッカー 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.8 g
				月平均栄養価	エネルギー 475 kcal 脂 質 14.7 g	タンパク質 18.5 g 食塩相当量 1.9 g