

令和7年

4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		
18 金	ごはん 鶏のから揚げ ひじきと野菜のごま和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／米粉／かたくり粉／とうもろこし缶詰／ごま／素精糖	鶏若鶏肉モモ／干ひじき／きな粉／牛乳	しょうが／キャベツ／にんじん／ねぎ／ごぼう／みかん／いちご	きなこ蒸しパン 牛乳 果物	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 0.9 g
19 土	いわしの和風チャーハン 豚汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／じゃがいも／コーンフレーク／素精糖	いわし(缶詰)／豚モモ／油揚げ／牛乳	ごぼう／にんじん／こねぎ／だいこん／バナナ	コーンフレーク 果物	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.7 g
21 月	中華丼 コロコロツナサラダ わかめスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／なたね油／ごま油／さつまいも	豚モモ／まぐろ缶詰／プロセスチーズ／生わかめ／牛乳	にんじん／キャベツ／たけのこ／玉葱／もやし／干し椎茸／しょうが／さやえんどう／かぶ／ブロッコリー／ねぎ／バナナ	焼き芋 牛乳 果物	エネルギー 469 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.3 g
22 火	ふりかけごはん めかじきの竜田揚げ ハムサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま／かたくり粉／なたね油／じゃがいも／素精糖／米粉	かつお節／焼きのり／めかじき／ロースハム／牛乳	しょうが／キャベツ／にんじん／ブロッコリー／玉葱／なめこ／えのきたけ／バナナ／いちご	バナナケーキ 牛乳 果物	エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.2 g
23 水	ごはん 肉じゃが キャベツの磯あえ 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／素精糖／ごま油／バター	豚ひき肉／しらす干し／焼きのり／絹ごし豆腐／ベーコン／牛乳	玉葱／にんじん／グリーンピース／キャベツ／ほうれんそう／まいたけ／なめこ／ねぎ／バナナ／いちご	カレーピラフ 牛乳 果物	エネルギー 491 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.2 g
24 木	納豆そぼろごはん 野菜の梅和え 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／さつまいも／バター	納豆／鶏若鶏肉ひき肉／ロースハム／脱脂粉乳／牛乳	しょうが／こまつな／ほうれんそう／りよくとうもろやし／にんじん／梅びしお／玉葱／さやえんどう／しめじ／バナナ／かぼちゃ	スイートパンプキン 牛乳 果物	エネルギー 482 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 1.1 g
25 金	ごはん ハンバーグ コールスローサラダ オニオンスープ 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／素精糖／オリーブ油／米粉／メープルシロップ	豚ひき肉／鶏心臓／木綿豆腐／脱脂粉乳／牛乳／まぐろ缶詰	玉葱／キャベツ／にんじん／いちご／バナナ	米粉パンケーキ 牛乳 果物	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.2 g
26 土	納豆チャーハン 鶏肉と野菜のスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／りんごジャム／塩せんべい	糸引納豆／あおのり／鶏若鶏肉モモ／ヨーグルト	葉ねぎ／にんじん／かぶ葉／かぶ／しめじ／バナナ	フルーツヨーグルト 塩せんべい	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 1.4 g
28 月	わかめごはん 鮭の西京焼き カレー風味のこふき芋 けんちん汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／じゃがいも／米粉／なたね油	生わかめ／しろさけ／生揚げ／牛乳	しょうが／ごぼう／にんじん／しめじ／はくさい／ねぎ／バナナ／干しぶどう／いちご	にんじんケーキ 牛乳 果物	エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.3 g
30 水	ハヤシライス フレンチサラダ レタススープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／じゃがいも／バター／米粉／はちみつ／素精糖	豚モモ／牛乳／脱脂粉乳／パルメザンチーズ／まぐろ缶詰	にんじん／玉葱／トマト缶詰／グリーンピース／キャベツ／温州蜜柑缶詰／干しぶどう／きゅうり／レタス／いちご／りんご	ツナ味噌おにぎり 牛乳 果物	エネルギー 504 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.2 g
月平均栄養価				エネルギー 478 kcal 脂 質 13.0 g	たんぱく質 17.0 g 食塩相当量 1.3 g	

◎果物は季節のものを出しています。今月はバナナ、柑橘類、いちごから提供します。

◎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】

塩せんべい・・・うるち米 植物油脂 食塩

コーンフレーク・・・とうもろこし 砂糖 食塩