

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			
1 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 春野菜のチーズ和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／マーマレードジャム／なたね油／素精糖／かたくり粉／米粉	鶏若鶏肉モモ／プロセスチーズ／生わかめ／まぐろ缶詰／牛乳	キャベツ／かぶ／かぶ葉／さやえんどう／にんじん／もやし／ねぎ／バナナ／玉葱	玉ねぎの落とし焼き 牛乳 果物	1杯分 - 479 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.6 g	
2 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／バルメザンチーズ／しらす／焼きのり	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／バナナ	しらすおにぎり 牛乳 果物	1杯分 - 500 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 1.4 g	
3 木	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ あおさスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／かたくり粉／なたね油／はるさめ／ごま油／ごま／じゃがいも	木綿豆腐／豚ひき肉／鶏心臓／ロースハム／あおさ／牛乳	ねぎ／にんじん／干し椎茸／しょうが／こまつな／玉葱／いちご／バナナ	フライドポテト 牛乳 果物	1杯分 - 451 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.4 g	
4 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	1杯分 - 471 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 0.9 g	
5 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	1杯分 - 479 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.7 g	
7 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	1杯分 - 469 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.3 g	
8 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	1杯分 - 484 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.2 g	
9 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／有塩バター	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	1杯分 - 491 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.2 g	
10 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／有塩バター	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／りょくとうもやし／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	スイートパンブキン 牛乳 果物	1杯分 - 482 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 1.1 g	
11 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	1杯分 - 486 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.2 g	
12 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(葉)／かぶ／しめじ／バナナ	フルーツヨーグルト 塩せんべい	1杯分 - 478 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 1.4 g	
14 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	1杯分 - 451 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.3 g	
15 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 春野菜のチーズ和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／マーマレードジャム／なたね油／素精糖／かたくり粉／米粉	鶏若鶏肉モモ／プロセスチーズ／生わかめ／まぐろ缶詰／牛乳	キャベツ／かぶ／かぶ葉／さやえんどう／にんじん／もやし／ねぎ／バナナ／玉葱	玉ねぎの落とし焼き 牛乳 果物	1杯分 - 479 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.6 g	
16 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／バルメザンチーズ／しらす／焼きのり	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／バナナ	しらすおにぎり 牛乳 果物	1杯分 - 500 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 1.4 g	
17 木	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ あおさスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／かたくり粉／なたね油／はるさめ／ごま油／ごま／じゃがいも	木綿豆腐／豚ひき肉／鶏心臓／ロースハム／あおさ／牛乳	ねぎ／にんじん／干し椎茸／しょうが／こまつな／玉葱／いちご／バナナ	フライドポテト 牛乳 果物	1杯分 - 451 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.4 g	
月平均栄養価				エネルギー 脂 質	478 kcal 13.0 g	タンパク質 食塩相当量	17.0 g 1.3 g