

令和6年 6月分 3歳未満児献立表 つくし完了食

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		
19 水	あんかけ焼きそば トマト生揚げときのこのスープ 牛乳	なたね油／蒸し中華めん／三温糖／かたくり粉／ごま油／水稻めし（はいが精米・精白米）	豚モモ／生揚げ／干しえび／かつお節／あおのり／牛乳	にんじん／たけのこ水煮／玉葱／もやし／干し椎茸／チンゲンツアイ／トマト／しめじ／こねぎ／しょうが／バナナ	海おにぎり 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 452 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 1.6 g
20 木	ごはん マーボー豆腐 きゅうりとチーズの酢の物 味噌汁 牛乳	水稻穀粒（精白米・はいが精米）／三温糖／かたくり粉／なたね油／食パン／マーガリン	木綿豆腐／豚ひき肉／プロセスチーズ／生わかめ／牛乳	ねぎ／にら／干し椎茸／にんじん／しょうが／きゅうり／かぼちゃ／玉葱／すいか／バナナ	シュガーラスク トマトスープ 牛乳 果物	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.6 g
21 金	食パン 鶏肉のはちみつレモン焼き ソナサラダ コーンポタージュ 牛乳	食パン／はちみつ／なたね油／三温糖／とうもろこし缶／有塩バター／水稻穀粒（精白米・はいが精米）	鶏若鶏肉モモ／まぐろ缶詰／脱脂粉乳／牛乳	レモン／キャベツ／にんじん／きゅうり／玉葱／ネーブル／えだまめ／すいか	枝豆ごはん すまし汁 牛乳 果物	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.7 g
22 土	ごはん ひき肉とじゃが芋のミルク煮 オクラ海苔和え きのこスープ 牛乳	水稻穀粒（精白米・はいが精米）／じゃがいも／なたね油／とうもろこし缶／コーンフレーク／三温糖	豚ひき肉／牛乳／焼きのり	にんじん／玉葱／オクラ／干し椎茸／えのきたけ／ねぎ／メロン／バナナ	コーンフレーク 野菜スープ 果物	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.8 g
24 月	押麦入り青菜ごはん 鮭の煮付け 野菜炒め 味噌汁 牛乳	水稻穀粒（精白米・はいが精米）／押麦／三温糖／なたね油／とうもろこし缶／米粉／りんごジャム	しろさけ／ベーコン／生わかめ／牛乳	こまつな／にんじん／キャベツ／青ビーマン／切干したいこん／ねぎ／バナナ／オレンジ	りんごジャム蒸しパン 豚汁 牛乳 果物	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.3 g
25 火	ごはん 鶏肉の梅照り焼き 春雨サラダ 味噌汁 牛乳	水稻穀粒（精白米・はいが精米）／はるさめ／ごま油／ごま／三温糖／じゃがいも／有塩バター	鶏若鶏肉モモ／ロースハム／牛乳	梅びしお／こまつな／にんじん／かぼちゃ／キャベツ／玉葱／バナナ／メロン	じゃがバター 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.4 g
26 水	ハヤシライス キャベツのしらす和え チンゲン菜のスープ 牛乳	水稻穀粒（精白米・はいが精米）／なたね油／じゃがいも／有塩バター／米粉／はちみつ／三温糖／ソフトせんべい	豚モモ／牛乳／クリーム／パルメザンチーズ／生わかめ／しらす干し／絹ごし豆腐／寒天	にんじん／玉葱／トマト缶／グリンピース／キャベツ／もやし／チンゲンツアイ／メロン／ぶどうジュース／りんごジュース	あじさいゼリー ソフトせんべい 牛乳 果物	エネルギー 470 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.5 g
27 木	ごはん 豚肉のカレー炒め ひじきと豆腐のサラダ 味噌汁 牛乳	水稻穀粒（精白米・はいが精米）／なたね油／とうもろこし缶／ごま／ごま油／三温糖／米粉／かたくり粉	豚モモ／干ひじき／木綿豆腐／ロースハム／プロセスチーズ／牛乳	玉葱／にんじん／えだまめ／ねぎ／なす／メロン／葉ねぎ／にら／バナナ	チーズチヂミ 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.5 g
28 金	トースト チキンカツ フレンチサラダ トマトとオクラのスープ 牛乳	食パン／薄力粉／パン粉／なたね油／三温糖／オリーブ油／水稻穀粒（精白米・はいが精米）	鶏若鶏肉胸／牛乳	キャベツ／温州蜜柑缶詰／にんじん／干しうどう／きゅうり／トマト／オクラ／玉葱／バナナ	味噌おにぎり すまし汁 牛乳 果物	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 1.4 g
29 土	ソナピラフ 塩もみきゅうり 具だくさん汁 牛乳	水稻穀粒（精白米・はいが精米）／有塩バター／とうもろこし缶／ごま油／ココアパン	まぐろ缶詰／油揚げ／牛乳	玉葱／にんじん／グリーンピース／きゅうり／こまつな／バナナ	ココアパン 牛乳 果物	エネルギー 467 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.1 g
		月平均栄養価		エネルギー 477 kcal 脂質 14.2 g	タンパク質 17.7 g 食塩相当量 1.4 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、すいか、柑橘類から提供します。

◎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 上白糖 パン酵母 ショートニング 塩

蒸中華めん・・・・・・・・小麦粉 食塩 貝殻カルシウム

ココアパン・・・・・・・・小麦粉 てんさい糖 バター ココア 脱脂粉乳 パン酵母 麦芽糖 食塩 酢

ごませんべい・・・・黒ごま 白ごま しょう油 甘しょでん粉 砂糖 釀造調味料