令和7年　8月分　３歳未満児献立表　つくし完了食

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ	栄養価
19／火	わかめごはん さばのみりん焼き トマト　きゅうり 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／なたね油／グラニュー糖／黒蜜／ソフトせんべい	生わかめ／まさば／牛乳／寒天	トマト／きゅうり／玉葱／にんじん／えのきたけ／すいか／バナナ	黒みつ牛乳かん ソフトせんべい 豚汁 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 450 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 1.4 g
20／水	塩おむすび なすと豚肉の味噌炒め 春雨サラダ わかめスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／なたね油／かたくり粉／はるさめ／じゃがいも	豚モモ／ロースハム／生わかめ／プロセスチーズ／牛乳	なす／玉葱／しょうが／にんじん／こまつな／ねぎ／バナナ	じゃが芋ガレット すまし汁 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 461 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.7 g
21／木	ごはん 塩肉じゃが ピーマンのカレー炒め 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／じゃがいも／なたね油／しらたき／素精糖／米粉／バター	豚モモ／しらす干し／生揚げ／わかめ／牛乳／こしあん	にんじん／玉葱／れんこん／青ピーマン／黄ピーマン／しめじ／すいか／バナナ	あんマーブルケーキ 味噌汁 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 487 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.3 g
22／金	ごはん 照り焼きチキン コールスローサラダ 夏野菜スープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／マーマレード／とうもろこし缶詰／なたね油／オリーブ油／食パン／バター／メープルシロップ	鶏成鶏肉モモ／豆乳／牛乳	キャベツ／にんじん／なす／トマト／クリームコーン／ズッキーニ／玉葱／にんにく／すいか／美生柑	豆乳フレンチトースト コーンスープ 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 475 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.1 g
23／土	タコライス たたききゅうり 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／ソフトせんべい	豚ひき肉／油揚げ／牛乳	トマト／青ピーマン／玉葱／にんにく／きゅうり／まいたけ／バナナ／美生柑	ソフトせんべい トマトスープ 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 488 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.5 g
25／月	ハヤシライス 豆サラダ 野菜スープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／バター／米粉／はちみつ／とうもろこし缶詰／素精糖／オリーブ油／かたくり粉／コーンフレーク	豚モモ／牛乳／パルメザンチーズ／まぐろ缶詰／干ひじき／大豆	にんじん／玉葱／しめじ／まいたけ／トマト缶詰／グリンピース／えだまめ／きゅうり／黄ピーマン／もやし／にんにく／バナナ	コーンフレーククッキー すまし汁 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.4 g
26／火	かみかみふりかけごはん かじきの生姜焼き 野菜の酢味噌和え おくらスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／米粉／かたくり粉／なたね油	塩昆布／かつお節／めかじき／ベーコン／プロセスチーズ／牛乳	玉葱／しょうが／にんじん／こまつな／キャベツ／しめじ／オクラ／バナナ／モロヘイヤ	チーズチヂミ 味噌汁 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 462 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.8 g
27／水	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 揚げかぼちゃの甘辛和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／なたね油／素精糖／米粉／りんごジャム	鶏若鶏肉モモ／生揚げ／生わかめ／牛乳	とうがん／かぼちゃ／さやいんげん／なす／しめじ／バナナ／すいか	りんごジャムパンケーキ 野菜スープ 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.5 g
28／木	鮭ごはん ウインナーと野菜の炒め物 ぶどう豆 味噌汁 牛乳	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／じゃがいも	しろさけ／ウィンナー／大豆／こんぶ／あおのり／牛乳	にんじん／キャベツ／青ピーマン／干しぶどう／ねぎ／こまつな／バナナ	青のりポテト 味噌汁 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 469 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.7 g
29／金	ごはん 鶏肉のトマト煮 小松菜と厚揚げのおかか和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／ソフトせんべい	鶏若鶏肉モモ／生揚げ／寒天／牛乳	トマト缶詰／玉葱／にんにく／こまつな／にんじん／しょうが／なめこ／えのきたけ／まいたけ／バナナ／温州蜜柑ｽﾄﾚｰﾄｼﾞｭｰｽ／温州蜜柑缶詰	みかんゼリー ソフトせんべい 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 484 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.6 g
30／土	いわしのキーマカレー 塩もみきゅうり ミルクスープ	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／じゃがいも／とうもろこし缶詰／青のりせんべい	いわし水煮缶詰／牛乳	トマト缶詰／しょうが／玉葱／きゅうり／にんじん／バナナ	ソフトせんべい 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 1.5 g
			月平均栄養価	エネルギー 479 kcal 脂質 13.5 g		タンパク質 17.5 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、ぶどう、すいか、なしから提供します。

◎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
ソフトせんべい・・・・うるち米　砂糖　塩
コーンフレーク・・・・とうもろこし　砂糖　食塩