

令和7年

9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 ／ 金	食パン カレイのケチャップあん 豆腐と野菜のおかか和え オニオンスープ 牛乳	食パン／かたくり粉／ なたね油／素精糖／ とうもろこし缶詰／オ リーブ油／水稲穀粒 (精白米・はいが精米)	まがれい／木綿豆腐／ 生わかめ／かつお節／ 焼きのり／牛乳	玉葱／にんじん／しめ じ／青ピーマン／しょ うが／にんにく／こま つな／ゆかり／バナナ	ゆかりおにぎり 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 420 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 1.8 g
20 ／ 土	納豆チャーハン ローストポテト 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)／なたね油 ／じゃがいも／さつま いも	糸引納豆／あおのり／ 牛乳	葉ねぎ／にんじん／玉 葱／なめこ／りんご／ バナナ	焼き芋 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 479 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.3 g
22 ／ 月	ふりかけごはん 鶏肉のおろし煮 和風ポテトサラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)／素精糖／ じゃがいも／とうもろ こし缶詰／米粉	かつお節／煮干し／焼 きのり／鶏成鶏肉モモ ／ロースハム／牛乳	玉葱／にんじん／にん にく／きゅうり／こま つな／ねぎ／バナナ／ ぶどう	バナナケーキ コーンスープ 牛乳 果物	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.4 g
24 ／ 水	ごはん 鮭の香味焼き 焼き野菜の海苔和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米・もち米)／ なたね油／有塩バター ／じゃがいも／素精糖	しろさけ／鶏ひき肉／ まぐろ缶詰／焼きのり ／きな粉／牛乳	玉葱／セロリ／パセ リ／ズッキーニ／しめ じ／えのきたけ／ほう れんそう／なし／バナ ナ	きなこおはぎ 鶏と野菜のスープ 牛乳 果物	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.2 g
25 ／ 木	ごはん 飛竜頭 野菜の塩昆布和え きのこスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)／やまとい も／かたくり粉／なた ね油／米粉／黒砂糖	木綿豆腐／しろさけ (水煮缶詰)／干ひじき ／塩昆布／牛乳	にんじん／ごぼう／ね ぎ／干し椎茸／しょう が／オクラ／きゅうり ／もやし／しいたけ／ しめじ／えのきたけ／ りんご／バナナ	味噌蒸しパン すまし汁 牛乳 果物	エネルギー 479 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.2 g
26 ／ 金	ごはん ポークチャップ コーンサラダ じゃが芋のポタージュ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)／なたね油 ／とうもろこし缶詰／ 素精糖／じゃがいも／ 有塩バター	豚モモ／牛乳／油揚げ	にんじん／玉葱／しめ じ／青ピーマン／キャ ベツ／きゅうり／バナ ナ／なし	きつねおにぎり 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.3 g
27 ／ 土	ごはん 鶏肉と野菜の炒めもの 人参サラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)／素精糖／ なたね油／ソフトせん べい	鶏若鶏肉モモ／まぐろ 缶詰／牛乳	玉葱／にら／にんにく ／にんじん／なめこ／ ねぎ／りんご／バナナ	ソフトせんべい 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.8 g
29 ／ 月	わかめごはん 豆腐だんご(緊急用食材) 小松菜とささみの梅和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)／かたくり 粉／素精糖／じゃがい も／なたね油	豆腐だんご／生わかめ ／鶏若鶏肉ささ身／牛 乳	玉葱／にんじん／さや いんげん／ねぎ／しょ うが／こまつな／梅び しお／なす／バナナ	ハッシュドポテト 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.6 g
30 ／ 火	カレーライス チーズサラダ きのこスープ 牛乳	水稲穀粒(はいが精 米・精白米)／じゃが いも／なたね油／米粉 ／有塩バター／素精糖 ／メープルシロップ	豚モモ／牛乳／プロセ スチーズ	にんにく／にんじん／ 玉葱／トマト缶詰／ キャベツ／きゅうり／ しいたけ／しめじ／え のきたけ／ぶどう／バ ナナ	米粉パンケーキ すまし汁 牛乳 果物	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.3 g
月 平 均 栄 養 価				エネルギー	485 kcal	たんぱく質 17.3 g
				脂 質	13.7 g	食塩相当量 1.5 g

◎果物は季節のものを出しています。今月はバナナ、なし、ぶどう、りんごから提供します。

◎緊急用食材「豆腐だんご」(生活クラブの商品)入れ替えのため、29日の献立に取り入れています。

◎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。

食パン・・・・・・・・・・小麦粉 上白糖 パン酵母 ショートニング 塩

豆腐だんご・・・・・・・・玉ねぎ 人参 いんげん 長ねぎ 根生姜 豆腐 鶏肉 豚脂 ばれいしょでん粉 パン粉 なたね油
しょう油 酒 塩 砂糖 こしょう 発酵調味料 トマトケチャップ 酢

ソフトせんべい・・・・・・・・うるち米 砂糖 塩