

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		
1 月	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き きゅうりの酢の物 すまし汁 牛乳	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/素精糖/はるさめ/ながいも/米粉/なたね油	鶏若鶏肉モモ/生わかめ/豚モモ/木綿豆腐/あおのり/牛乳	ねぎ/きゅうり/にんじん/しめじ/えのき/たけ/キャベツ/バナナ	お好み焼き 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.3 g
2 火	カレーライス チーズサラダ きのこスープ 牛乳	水稻穀粒(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/グラニュー糖/ソフトせんべい	豚モモ牛乳/プロセスチーズ/寒天/乳酸菌飲料	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/バナナ/温州蜜柑缶詰	フルーツポンチ ソフトせんべい すまし汁 牛乳・果物	エネルギー 457 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.5 g
3 水	ごはん ミートローフ キャベツのレモン塩和え 味噌汁 牛乳	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/なたね油/とうもろこし缶詰/さといも/米粉/素精糖	木綿豆腐/豚ひき肉/鶏肝臓/牛乳/まぐろ缶詰	玉葱/なす/かぼちゃ/にんじん/キャベツ/レモン果汁/まいたけ/バナナ	ココアケーキ 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー 512 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.4 g
4 木	さばそぼろごはん ヨーグルトサラダ 味噌汁 牛乳	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/なたね油/素精糖/オリーブ油/はちみつ/さつまいも	さば(水煮缶詰)/ヨーグルト/牛乳	ねぎ/しょうが/キャベツ/きゅうり/温州蜜柑缶詰/レモン果汁/オクラ/なす/玉葱/なし/バナナ	おさつスティック 豚汁 牛乳 果物	エネルギー 480 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.5 g
5 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/水稻穀粒(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/青ビーマン/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
6 土	納豆チャーハン ローストポテト 味噌汁 牛乳	水稻穀粒(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
8 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	水稻穀粒(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	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
9 火	納豆ごはん 肉じゃが トマト・きゅうり 梅の澄まし汁 牛乳	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/じゃがいも/しらたき/なたね油/素精糖/かたくり粉	糸引納豆/豚モモ/絹ごし豆腐/しらす/あおのり/牛乳	玉葱/にんじん/グリシビース/トマト/きゅうり/とうがん/しめじ/梅びしお/なし/バナナ	豆腐としらすのお焼き 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.1 g
10 水	ごはん 鮭の香味焼き 焼き野菜の海苔和え 味噌汁 牛乳	水稻穀粒(精白米・はいが精米・もち米)/なたね油/有塩バター/素精糖/じゃがいも/栗	しろさけ/まぐろ缶詰/焼きのり/牛乳	玉葱/セロリー/パセリ/ズッキーニ/しめじ/えのき/ほうれんそう/なし/バナナ	栗おこわ 鶏と野菜のスープ 牛乳 果物	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.2 g
11 木	ごはん 飛竜頭 野菜の塩昆布和え きのこスープ 牛乳	水稻穀粒(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
12 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	水稻穀粒(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/青ビーマン/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
13 土	ツナピラフ 塩もみきゅうり 具沢山スープ 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/さつまいも/有塩バター/素精糖/ソフトせんべい	まぐろ缶詰/鶏ひき肉/牛乳	玉葱/にんにく/にんじん/グリンピース/きゅうり/バナナ	ソフトせんべい 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.8 g
16 火	カレーライス チーズサラダ きのこスープ 牛乳	水稻穀粒(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/グラニュー糖/ソフトせんべい	豚モモ牛乳/プロセスチーズ/寒天/乳酸菌飲料	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/バナナ/温州蜜柑缶詰	フルーツポンチ ソフトせんべい 牛乳 果物	エネルギー 457 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.5 g
17 水	ごはん ミートローフ キャベツのレモン塩和え 味噌汁 牛乳	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/なたね油/とうもろこし缶詰/さといも/米粉/素精糖	木綿豆腐/豚ひき肉/鶏肝臓/牛乳/まぐろ缶詰	玉葱/なす/かぼちゃ/にんじん/キャベツ/レモン果汁/まいたけ/バナナ	ココアケーキ 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー 512 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.4 g
18 木	さばそぼろごはん ヨーグルトサラダ 味噌汁 牛乳	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/なたね油/素精糖/オリーブ油/はちみつ/さつまいも	さば(水煮缶詰)/ヨーグルト/牛乳	ねぎ/しょうが/キャベツ/きゅうり/温州蜜柑缶詰/レモン果汁/オクラ/なす/玉葱/なし/バナナ	おさつスティック 豚汁 牛乳 果物	エネルギー 480 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.5 g
		月平均栄養価	エネルギー	485 kcal	タンパク質	17.3 g
			脂質	13.7 g	食塩相当量	1.5 g