

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
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／グリーンピース／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／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	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 ボークチャップ 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
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)／さつま芋／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／グリーンピース／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 脂 質 13.7 g	たんぱく質 17.3 g 食塩相当量 1.5 g	