

令和7年

10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		
20 ／ 月	ごはん 豚肉のカレー炒め 野菜のツナ和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／素精糖／さといも／米粉／素精糖／いちごジャム	豚モモ／まぐろ缶詰／牛乳	しょうが／玉葱／ブロッコリー／にんじん／もやし／ほうれんそう／りんご／バナナ	ジャム蒸しパン 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 1.6 g
21 ／ 火	わかめごはん 鮭のみそ照り焼き 秋野菜きんぴら 澄まし汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／バター／さつまいも／ごま油／ごま／せんべい	生わかめ／しろさけ／ウィンナー／ヨーグルト	しょうが／ごぼう／にんじん／れんこん／さやいんげん／ねぎ／こまつな／えのきたけ／りんご／バナナ	バナナヨーグルト せんべい 味噌汁	エネルギー 489 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 7.6 g 食塩相当 2.0 g
22 ／ 水	ごはん ささみのスティックから揚げ 野菜の甘酢あえ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／米粉／なたね油／とうもろこし缶詰／素性／じゃがいも／オリーブ油	鶏若鶏肉ささ身／絹ごし豆腐／わかめ／豚ひき肉／プロセスチーズ／牛乳／豆腐	しょうが／にんにく／切干大根／こまつな／にんじん／みかん／玉葱／トマト缶／バナナ	じゃが芋のミートグラタン 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー 487 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 1.8 g
23 ／ 木	ごはん 豚肉とかぶののりとろ煮 ブロッコリーの味噌和え 春雨スープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／かたくり粉／なたね油／はるさめ	豚モモ／まぐろ缶詰／牛乳／しらす干し	かぶ／ブロッコリー／にんじん／チンゲンツァイ／ねぎ／にんにく／りんご／バナナ	焼きおにぎり 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 11.5 g 食塩相当 1.5 g
24 ／ 金	きのご飯 つくねバーグ キャベツのレモンサラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／やまといも／かたくり粉／素精糖／なたね油／さつまいも／米粉ミックス	油揚げ／鶏若鶏肉ひき肉／凍り豆腐／ハム／牛乳／たら	まいたけ／生しいたけ／えのきたけ／玉葱／しょうが／キャベツ／ほうれんそう／にんじん／レモン果汁／だいこん／みかん／バナナ	ココアホットケーキ すまし汁 牛乳 果物	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 1.6 g
25 ／ 土	ウィンナーピラフ チキンスープ 牛乳	水稲めし(はいが精米・精白米)／バター／とうもろこし缶詰／ジャガイモ／せんべい	ウィンナー／鶏若鶏肉モモ／牛乳	玉葱／にんじん／青ピーマン／葉ねぎ／しめじ／りんご／バナナ	せんべい すまし汁 牛乳 果物	エネルギー 495 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 18.1 g 食塩相当 2.0 g
27 ／ 月	納豆ごはん さばおろし煮 梅和え 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／さつまいも／バター／素精糖	納豆／まさば／焼きのり／牛乳	だいこん／キャベツ／にんじん／梅びしお／ねぎ／はくさい／バナナ／りんご／干しぶどう	さつま芋とりんごのオープン焼き すまし汁 牛乳 果物	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 1.0 g
28 ／ 火	ごはん 豚肉のスタミナ焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／なたね油／もち米	豚モモ／油揚げ／かつお節／大豆／さくらえび／牛乳／豚ひき肉	ねぎ／ごぼう／にんにく／ほうれんそう／にんじん／もやし／かぼちゃ／なめこ／なし／干し椎茸／さやいんげん／バナナ	大豆おこわ 豚汁 牛乳 果物	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 12.4 g 食塩相当 1.7 g
29 ／ 水	菜めしおにぎり 鶏肉のさっぱり煮 即席漬け 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／ビーフン／なたね油	鶏成鶏肉モモ／生揚げ／牛乳／乳酸菌飲料	こまつな／玉葱／しょうが／にんにく／はくさい／きゅうり／にんじん／たくあん／まいたけ／りんご／チンゲンツァイ／バナナ／みかん缶／パイナップル	フルーツボンチ 塩せんべい 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.2 g 食塩相当 3.6 g
30 ／ 木	ごはん 豚肉とポテトの味噌炒め 塩だれサラダ 澄まし汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／じゃがいも／素精糖／なたね油／ごま油／かたくり粉	豚モモ／まぐろ缶詰／生わかめ／牛乳／鶏ささみ	もやし／キャベツ／にんじん／こまつな／ねぎ／えのきたけ／切りみつば／りんご／バナナ	みたらしごはんだんご 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 14.8 g 食塩相当 1.4 g
31 ／ 金	ごはん ハンバーグ コロコロサラダ オニオンスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／とうもろこし缶詰／素精糖／なたね油／オリーブ油／米粉／バター	豚ひき肉／鶏レバー／木綿豆腐／牛乳／しらす干し	玉葱／にんじん／だいこん／きゅうり／りんご／かぼちゃ／干しぶどう／バナナ	かぼちゃケーキ 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 1.5 g
			月 平 均 栄 養 価	エネルギー 492 kcal 脂 質 14.8 g	たんぱく質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g	

◎果物は季節のものを出しています。今月はバナナ、りんご、梨、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】

せんべい・・・・・・うるち米 植物油脂 食塩

コーンフレーク・・・・・・とうもろこし 砂糖 食塩

食パン・・・・・・小麦粉 上白糖 パン酵母 ショートニング 塩

米粉ケーキミックス・・・・うるち米 グラニュー糖 食塩 ベーキングパウダー