

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 鰯のみぞ照り焼き 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／ウインナー／ヨーグルト	しょうが／ごぼう／にんじん／れんこん／さいやんげん／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／素性等／じやがいも／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 豚肉とかぶのとろとろ煮 プ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／プロッコリー／にんじん／チンゲンツァイ／ねぎ／ににく／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	きのこご飯 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／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	ワインナーピラフ 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	ワインナー／鶏若鶏肉モモ／牛乳	玉葱／にんじん／青ビーマン／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)／じやがいも／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／干しうどう	さつま芋とりんごのオーブン焼き 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	煮めしおにぎり 鶏肉のさつぱり煮 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／パイント缶	フルーツポンチ 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)／じやがいも／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／干しうどう／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	タンパク質 18.2 g	
		脂 質		14.8 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