

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			
1 水	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ひじきとベーコンの炒め物 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／とうもろこし缶詰／素精糖／なたね油／米粉／かたくり粉	鶏若鶏肉モモ／干ひじき／ベーコン／納豆／牛乳／鶏ささみ	にんじん／チンゲンツァイ／なめこ／玉葱／糸みつば／温州蜜柑／葉ねぎ／にら／バナナ	納豆チヂミ すまし汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	487 kcal 18.7 g
					脂 質	15.7 g	
					食塩相当量	1.7 g	
2 木	ハヤシライス カリカリじゃこサラダ 切干大根のスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／有塩バター／米粉／はちみつ／素精糖／さつまいも	豚モモ／牛乳／パルメザンチーズ／しらす干し／寒天／絹豆腐	にんじん／玉葱／しめじ／まいたけ／トマト缶／グリーンピース／キャベツ／きょうな／えのきたけ／にんにく／バナナ／オレンジジュース／みかん	みかんゼリー さつま芋チップス 味噌汁 牛乳	エネルギー たんぱく質	489 kcal 16.6 g
					脂 質	14.0 g	
					食塩相当量	2.2 g	
3 金	ジャムパン かじきのフレーク揚げ かぼちゃのヨーグルトサラダ レタススープ 牛乳	食パン／ジャム／米粉／コーンフレーク／なたね油／素精糖／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	めかじき／ヨーグルト／ハム／木綿豆腐／焼きのり／牛乳／鶏ひき肉	かぼちゃ／きゅうり／にんじん／干しぶどう／レタス／玉葱／にんにく／みかん／バナナ	そぼろ豆腐おにぎり 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	490 kcal 19.9 g
					脂 質	13.4 g	
					食塩相当量	1.7 g	
4 土	あんかけごはん たたききゅうり 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／素精糖／かたくり粉／じゃがいも／さつまいも	豚ひき肉／あおのり／牛乳／しらす干し	しょうが／玉葱／にんじん／はくさい／きゅうり／みかん／バナナ	焼き芋 すまし汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	476 kcal 14.0 g
					脂 質	10.5 g	
					食塩相当量	1.3 g	
6 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 たんぱく質	508 kcal 19.3 g
					脂 質	16.7 g	
					食塩相当量	1.6 g	
7 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 たんぱく質	489 kcal 17.2 g
					脂 質	7.6 g	
					食塩相当量	2.0 g	
8 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／素性等／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	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 たんぱく質	487 kcal 24.6 g
					脂 質	14.2 g	
					食塩相当量	1.8 g	
9 木	ごはん 豚肉とかぶのとろとろ煮 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 たんぱく質	496 kcal 18.2 g
					脂 質	11.5 g	
					食塩相当量	1.5 g	
10 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／だいいん／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 たんぱく質	509 kcal 17.1 g
					脂 質	14.9 g	
					食塩相当量	1.6 g	
11 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 たんぱく質	495 kcal 11.9 g
					脂 質	18.1 g	
					食塩相当量	2.0 g	
14 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 たんぱく質	491 kcal 22.2 g
					脂 質	12.4 g	
					食塩相当量	1.7 g	
15 水	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ひじきとベーコンの炒め物 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／とうもろこし缶詰／素精糖／なたね油／米粉／かたくり粉	鶏若鶏肉モモ／干ひじき／ベーコン／納豆／牛乳／鶏ささみ	にんじん／チンゲンツァイ／なめこ／玉葱／糸みつば／温州蜜柑／葉ねぎ／にら／バナナ	納豆チヂミ すまし汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	487 kcal 18.7 g
					脂 質	15.7 g	
					食塩相当量	1.7 g	
16 木	ハヤシライス カリカリじゃこサラダ 切干大根のスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／有塩バター／米粉／はちみつ／素精糖／さつまいも	豚モモ／牛乳／パルメザンチーズ／しらす干し／寒天／絹豆腐	にんじん／玉葱／しめじ／まいたけ／トマト缶／グリーンピース／キャベツ／きょうな／えのきたけ／にんにく／バナナ／オレンジジュース／みかん	みかんゼリー さつま芋チップス 味噌汁 牛乳	エネルギー たんぱく質	489 kcal 16.6 g
					脂 質	14.0 g	
					食塩相当量	2.2 g	
17 金	ジャムパン かじきのフレーク揚げ かぼちゃのヨーグルトサラダ レタススープ 牛乳	食パン／ジャム／米粉／コーンフレーク／なたね油／素精糖／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	めかじき／ヨーグルト／ハム／木綿豆腐／焼きのり／牛乳／鶏ひき肉	かぼちゃ／きゅうり／にんじん／干しぶどう／レタス／玉葱／にんにく／みかん／バナナ	そぼろ豆腐おにぎり 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	490 kcal 19.9 g
					脂 質	13.4 g	
					食塩相当量	1.7 g	
18 土	あんかけごはん たたききゅうり 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／素精糖／かたくり粉／じゃがいも／さつまいも	豚ひき肉／あおのり／牛乳／しらす干し	しょうが／玉葱／にんじん／はくさい／きゅうり／みかん／バナナ	焼き芋 すまし汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	476 kcal 14.0 g
					脂 質	10.5 g	
					食塩相当量	1.3 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