

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
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	熱や力になるもの 水稻穀粒(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	血や肉や骨になるもの 鶏若鶏肉モモ/干ひじき/ベーコン/納豆/牛乳/鶏ささみ	体の調子を整えるもの 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 487 kcal たんぱく質 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	水稻穀粒(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/まいつけ/トマト缶/グリンピース/キャベツ/きょうな/えのき/にんにく/バナナ/オレンジジュース/みかん牛乳	みかんゼリー さつま芋チップス 味噌汁 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 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/水稻穀粒(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/干しうどろ/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 490 kcal たんぱく質 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	水稻穀粒(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 476 kcal たんぱく質 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	水稻穀粒(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 食塩相当量 1.6 g
7 火	わかめごはん 鮭のみぞり焼き 秋野菜きんぴら 澄まし汁 牛乳	水稻穀粒(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/ワインナー/ヨーグルト	しょうが/ごぼう/にんじん/れんこん/さやいんげん/ねぎ/ごまつな/えのき/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	水稻穀粒(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	水稻穀粒(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 食塩相当量 1.5 g
10 金	きのこご飯 つくねバーグ キャベツのレモンサラダ	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/やまと/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/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 食塩相当量 1.6 g
11 土	ワインービラフ チキンスープ 牛乳	水稻めし(はいが精米・精白米)/バター/とうもろこし缶詰/じゃがいも/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	水稻穀粒(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	水稻穀粒(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 487 kcal たんぱく質 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	水稻穀粒(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/まいつけ/トマト缶/グリンピース/キャベツ/きょうな/えのき/にんにく/バナナ/オレンジジュース/みかん牛乳	みかんゼリー さつま芋チップス 味噌汁 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 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/水稻穀粒(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/干しうどろ/レタス/玉葱/ににく/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 490 kcal たんぱく質 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	水稻穀粒(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 476 kcal たんぱく質 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 脂質 14.8 g	タンパク質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g	