

令和7年

12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	ハヤシライス ポテトサラダ もやしスープ 牛乳	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／バター／米粉／はちみつ／じゃがいも／とうもろこし缶詰／素精糖／黒砂糖	豚モモ／牛乳／パルメザンチーズ／ウインナー／粉ミルク	にんじん／玉葱／しめじ／まいたけ／トマト缶詰／グリーンピース／こまつな／もやし／こねぎ／にんにく／ごぼう／バナナ	ごぼうクッキー ミルクスープ 牛乳 果物	1杯分 - 501 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.4 g	
2 ／ 火	ごはん 五目つくね 納豆サラダ 味噌汁 牛乳	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／やまといも／かたくり粉／素精糖／とうもろこし缶詰／なたね油／米粉／グラニュー糖	鶏若鶏肉ひき肉／凍り豆腐／干ひじき／しらす干し／納豆／豚ひき肉／脱脂粉乳／牛乳	ねぎ／ごぼう／れんこん／にんじん／しょうが／もやし／こまつな／かぼちゃ／玉葱／りんご／バナナ	りんごケーキ 豚汁 牛乳 果物	1杯分 - 493 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.5 g	
3 ／ 水	菜めし さんまの梅煮 さつま芋フライ けんちん汁 牛乳	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／さつまいも／なたね油／米粉／素精糖	さんま／木綿豆腐／こんぶ／プロセスチーズ／牛乳	こまつな／しょうが／梅干し／にんじん／干し椎茸／はくさい／葉ねぎ／バナナ	チーズ昆布おにぎり 野菜スープ 牛乳 果物	1杯分 - 536 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 1.8 g	
4 ／ 木	ごはん すき焼き煮 冬野菜のヨーグルトサラダ 味噌汁 牛乳	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／しらたき／さつまいも／なたね油／米粉	豚モモ／木綿豆腐／ヨーグルト／鶏ひき肉／牛乳	生しいたけ／ねぎ／はくさい／にんじん／ブロッコリー／かぶ／玉葱／かぶ(葉)／バナナ	マラーカオ チキンスープ 牛乳 果物	1杯分 - 512 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.4 g	
5 ／ 金	トースト 鶏肉の塩こうじ焼き 小松菜サラダ 冬野菜のポタージュ 牛乳	食パン／とうもろこし缶詰／なたね油／素精糖／じゃがいも／バター／水稻穀粒(はいが精米・精白米)	鶏成鶏肉モモ／牛乳／しろさけ	こまつな／キャベツ／にんじん／カリフラワー／かぶ／玉葱／エリンギ／にんにく／かぶ(葉)／バナナ	ガリパタ鯉チャーハン 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 525 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.5 g	
6 ／ 土	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの塩昆布あえ 味噌汁 牛乳	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／じゃがいも／なたね油／素精糖／塩せんべい	豚ひき肉／塩昆布／あおさ／しらす干し／牛乳	玉葱／にんじん／グリーンピース／キャベツ／しめじ／バナナ	塩せんべい しらすと野菜のスープ 牛乳 果物	1杯分 - 518 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.7 g	
8 ／ 月	ごはん ハンバーグ きんぴらサラダ 味噌汁 牛乳	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／さつまいも／素精糖／米粉	豚ひき肉／鶏心臓／凍り豆腐／牛乳／脱脂粉乳	玉葱／れんこん／ごぼう／にんじん／にんにく／きょうな／えのきたけ／りんご／かぼちゃ／干しぶどう／バナナ	かぼちゃケーキ 野菜スープ 牛乳 果物	1杯分 - 531 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.2 g	
9 ／ 火	わかめごはん さばのおろし焼き かぼちゃの甘煮 豚汁 牛乳	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／なたね油／素精糖／さつまいも／米粉	生わかめ／まさば／豚モモ／納豆／牛乳	だいこん／かぼちゃ／ねぎ／はくさい／バナナ／葉ねぎ／にら／クリームコーン	納豆チヂミ コーンスープ 牛乳 果物	1杯分 - 543 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.5 g	
10 ／ 水	中華丼 大根のゆかり和え わかめスープ 牛乳	なたね油／水稻穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／さつまいも	しばえび／豚モモ／まぐろ缶詰／生わかめ／生揚げ／牛乳／たら	しょうが／にんじん／たけのこ水煮／玉葱／干し椎茸／はくさい／もやし／だいこん／きょうな／ゆかり／バナナ／温州蜜柑	ふかし芋 たらと野菜のスープ 牛乳 果物	1杯分 - 517 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 1.4 g	
11 ／ 木	そぼろごはん 春雨の甘酢和え きのこスープ 牛乳	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／なたね油／はるさめ／米粉／メープルシロップ	凍り豆腐／ロースハム／絹ごし豆腐／牛乳	しょうが／にんじん／ほうれんそう／えのきたけ／生しいたけ／なめこ／バナナ／りんご	米粉パンケーキ 野菜スープ 牛乳 果物	1杯分 - 507 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.2 g	
12 ／ 金	ごはん クリスピーチキン キャベツとみかんのサラダ ミネストローネ 牛乳	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／米粉／コーンフレーク／なたね油／じゃがいも／オリブ油／バター	鶏若鶏肉ささ身／ベーコン／しらす干し／牛乳	キャベツ／にんじん／温州蜜柑缶詰／玉葱／セロリー／トマト缶詰／にんにく／バナナ／グリーンピース	カレーピラフ 野菜スープ 牛乳 果物	1杯分 - 544 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.3 g	
13 ／ 土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 蒸しブロッコリー ミルク味噌スープ 牛乳	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／じゃがいも／コーンフレーク／素精糖	豚モモ／牛乳	しめじ／にんじん／玉葱／ブロッコリー／りんご／バナナ／かぼちゃ	コーンフレーク かぼちゃスープ 果物	1杯分 - 529 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.5 g	
15 ／ 月	ハヤシライス ポテトサラダ もやしスープ 牛乳	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／バター／米粉／はちみつ／じゃがいも／とうもろこし缶詰／素精糖／黒砂糖	豚モモ／牛乳／パルメザンチーズ／ウインナー／粉ミルク	にんじん／玉葱／しめじ／まいたけ／トマト缶詰／グリーンピース／こまつな／もやし／こねぎ／にんにく／ごぼう／バナナ	ごぼうクッキー ミルクスープ 牛乳 果物	1杯分 - 501 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.4 g	
16 ／ 火	ごはん 五目つくね 納豆サラダ 味噌汁 牛乳	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／やまといも／かたくり粉／素精糖／とうもろこし缶詰／なたね油／米粉／グラニュー糖	鶏若鶏肉ひき肉／凍り豆腐／干ひじき／しらす干し／納豆／豚ひき肉／脱脂粉乳／牛乳	ねぎ／ごぼう／れんこん／にんじん／しょうが／もやし／こまつな／かぼちゃ／玉葱／りんご／バナナ	りんごケーキ 豚汁 牛乳 果物	1杯分 - 493 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.5 g	
17 ／ 水	菜めし さんまの梅煮 さつま芋フライ けんちん汁 牛乳	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／さつまいも／なたね油／米粉／素精糖	さんま／木綿豆腐／こんぶ／プロセスチーズ／牛乳	こまつな／しょうが／梅干し／にんじん／干し椎茸／はくさい／葉ねぎ／バナナ	チーズ昆布おにぎり 野菜スープ 牛乳 果物	1杯分 - 536 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 1.8 g	
			月 平 均 栄 養 価	エネルギー 522 kcal 脂 質 14.5 g	タンパク質 17.8 g 食塩相当量 1.6 g		