

令和7年

12月分

3歳未満児献立表

つくし完了食

| 日<br>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                                          |                                 |                                                             |
| 18<br>木 | ごはん<br>すき焼き煮<br>冬野菜のヨーグルトサラダ<br>味噌汁<br>牛乳            | 水稲穀粒(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           | マーラーカオ<br>チキンスープ<br>牛乳<br>果物    | エネルギー 512 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂 質 15.0 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 19<br>金 | トースト<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>小松菜サラダ<br>冬野菜のポタージュ<br>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／水稲穀粒(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－／かぶ／玉葱／エリンギ／にんにく／かぶ(葉)／バナナ     | ガリバタ鮭チャーハン<br>味噌汁<br>牛乳<br>果物   | エネルギー 525 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂 質 19.5 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 20<br>土 | ごはん<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>キャベツの塩昆布あえ<br>味噌汁<br>牛乳          | 水稲穀粒(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<br>しらすと野菜のスープ<br>牛乳<br>果物 | エネルギー 518 kcal<br>たんぱく質 16.9 g<br>脂 質 11.4 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 22<br>月 | ごはん<br>ハンバーグ<br>きんぴらサラダ<br>味噌汁<br>牛乳                 | 水稲穀粒(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<br>野菜スープ<br>牛乳<br>果物    | エネルギー 531 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂 質 17.5 g<br>食塩相当量 1.2 g |
| 23<br>火 | わかめごはん<br>さばのおろし焼き<br>かぼちゃの甘煮<br>豚汁<br>牛乳            | 水稲穀粒(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<br>コーンスープ<br>牛乳<br>果物     | エネルギー 543 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂 質 16.5 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 24<br>水 | ケチャップライス<br>ローストチキン<br>クリスマスサラダ<br>かぶのクリームシチュー<br>牛乳 | 水稲穀粒(精白米・はいが精米)／バター／はちみつ／素精糖／じゃがいも／とうもろこし缶詰／なたね油／米粉／粉糖 | まぐろ缶詰／鶏若鶏肉モモ／ロースハム／ヨーグルト／牛乳 | 玉葱／にんじん／しょうが／にんにく／ブロッコリー／かぶ／かぶ(葉)／りんご／温州蜜柑          | ココアケーキ<br>野菜スープ<br>牛乳<br>果物     | エネルギー 542 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂 質 21.8 g<br>食塩相当量 1.2 g |
| 25<br>木 | そぼろごはん<br>春雨の甘酢和え<br>きのこスープ<br>牛乳                    | 水稲穀粒(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<br>野菜スープ<br>牛乳<br>果物    | エネルギー 507 kcal<br>たんぱく質 15.7 g<br>脂 質 14.5 g<br>食塩相当量 1.2 g |
| 26<br>金 | ごはん<br>クリスピーチキン<br>キャベツとみかんのサラダ<br>ミネストローネ<br>牛乳     | 水稲穀粒(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<br>野菜スープ<br>牛乳<br>果物     | エネルギー 544 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂 質 12.2 g<br>食塩相当量 1.3 g |
| 27<br>土 | ごはん<br>豚肉のケチャップ炒め<br>蒸しブロッコリー<br>ミルク味噌スープ<br>牛乳      | 水稲穀粒(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<br>かぼちゃスープ<br>果物        | エネルギー 529 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂 質 13.3 g<br>食塩相当量 1.5 g |
|         |                                                      |                                                        | 月 平 均 栄 養 価                 | エネルギー 522 kcal<br>脂 質 14.5 g                        | タンパク質 17.8 g<br>食塩相当量 1.6 g     |                                                             |

◎おやつの実物は主にバナナを提供します。

◎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

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

