

令和8年

1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		エネルギー	たんぱく質
5 月	ごはん ハンバーグ 豆サラダ ほうれん草のスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／とうもろこし缶詰／なたね油／素精糖／オリーブ油／米粉	豚ひき肉／鶏心臓／木綿豆腐／脱脂粉乳／牛乳／大豆水煮缶詰／あずき	玉葱／キャベツ／にんじん／干し椎茸／ほうれん草(冷凍)／バナナ	あんまーブルケーキ 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	498 kcal 17.6 g
					脂 質	17.2 g	
					食塩相当量	1.1 g	
6 火	わかめごはん 鮭の塩焼き 根菜の煮物 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／さといも／なたね油／素精糖／さつまいも／有塩バター	生わかめ／しろさけ／ウィンナー／牛乳	ごぼう／たけのこ水煮缶詰／にんじん／干し椎茸／キャベツ／しゅんぎく／玉葱／バナナ	さつまいもとりんごのバター煮 豚汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	504 kcal 17.2 g
					脂 質	10.5 g	
					食塩相当量	1.3 g	
7 水	きのこのあんかけ丼 ブロッコリーサラダ あおさスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／かたくり粉／とうもろこし缶詰／素精糖	豚モモ／ベーコン／プロセスチーズ／あおさ／しらす／牛乳	しめじ／まいたけ／えのきたけ／玉葱／きょうな／ブロッコリー／カリフラワー／もやし／バナナ／かぶ／かぶ(葉)／はくさい／せり	七草がゆ 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	444 kcal 15.9 g
					脂 質	10.5 g	
					食塩相当量	1.2 g	
8 木	菜めし 飛竜頭 紅白なます 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／なたね油／素精糖／さつまいも	木綿豆腐／しろさけ水煮缶詰／干ひじき／いわし缶詰／牛乳	こまつな／にんじん／ねぎ／干し椎茸／しょうが／だいこん／玉葱／りんご／ごぼう／葉ねぎ	いわしの和風チャーハン すまし汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	515 kcal 20.3 g
					脂 質	14.0 g	
					食塩相当量	1.9 g	
9 金	ごはん マポ-豆腐 春雨の甘酢和え わかめスープ 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／はるさめ／有塩バター／とうもろこし缶詰	木綿豆腐／豚ひき肉／ロースハム／生わかめ／まぐろ缶詰／牛乳／粉ミルク	ねぎ／干し椎茸／しょうが／にんにく／チンゲンツァイ／もやし／にんじん／玉葱／マッシュルーム／バナナ	ケチャップライス ミルクスープ 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	508 kcal 17.9 g
					脂 質	13.9 g	
					食塩相当量	1.6 g	
10 土	納豆チャーハン 蒸しキャベツのツナ和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／とうもろこし缶詰／じゃがいも／さつまいも	納豆／あおのり／まぐろ缶詰／牛乳	葉ねぎ／にんじん／キャベツ／玉葱／バナナ	焼き芋 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	490 kcal 11.8 g
					脂 質	8.8 g	
					食塩相当量	1.2 g	
13 火	きのこごはん さばの味噌煮 こふき芋 すまし汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米・もち米)／素精糖／じゃがいも／ながいも／米粉／なたね油	油揚げ／まさば／あおのり／豚外モモ／木綿豆腐／牛乳	しめじ／まいたけ／にんじん／もやし／こまつな／もやし／キャベツ／バナナ／クリームコーン	お好み焼き コーンスープ 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	463 kcal 18.5 g
					脂 質	13.5 g	
					食塩相当量	1.5 g	
14 水	カレーライス 大根とひじきのサラダ 小松菜のスープ 牛乳	水稲穀粒(はいが精米・精白米)／じゃがいも／なたね油／米粉／有塩バター／とうもろこし缶詰／素精糖／りんごジャム	豚モモ／牛乳／干ひじき／まぐろ缶詰	にんにく／にんじん／玉葱／トマト缶詰／だいこん／こまつな／えのきたけ／バナナ	りんごジャム蒸しパン 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	506 kcal 14.5 g
					脂 質	18.0 g	
					食塩相当量	1.2 g	
15 木	ごはん 里芋と豚肉のうま煮 野菜の梅和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／さといも／じゃがいも／なたね油	豚モモ／かつお節／生わかめ／牛乳	にんじん／グリーンピース／こまつな／はくさい／まいたけ／梅ひしお／もやし／バナナ	じゃが芋チップス トマトスープ 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	484 kcal 17.4 g
					脂 質	11.8 g	
					食塩相当量	1.4 g	
16 金	トースト 鶏肉の塩こうじ焼き コロコロサラダ オニオンスープ 牛乳	食パン／じゃがいも／素精糖／なたね油／オリーブ油／米粉	鶏若鶏肉モモ／ロースハム／プロセスチーズ／牛乳	にんじん／かぶ／かぶ(葉)／玉葱／バナナ	チーズ蒸しパン 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	474 kcal 19.9 g
					脂 質	19.1 g	
					食塩相当量	1.5 g	
17 土	ごはん 鶏じゃが かぶのゆかり和え 味噌汁 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／米粉／メーブルシロップ	鶏若鶏肉ひき肉／牛乳	玉葱／グリーンピース／かぶ／かぶ(葉)／ゆかり／干し椎茸／ねぎ／バナナ	メーブルケーキ 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	501 kcal 15.7 g
					脂 質	16.2 g	
					食塩相当量	1.2 g	
19 月	ごはん ハンバーグ 豆サラダ ほうれん草のスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／とうもろこし(冷凍)／なたね油／三温糖／オリーブ油／米粉	豚ひき肉／鶏心臓／木綿豆腐／脱脂粉乳／牛乳／大豆水煮缶詰	玉葱／キャベツ／にんじん／干し椎茸／ほうれん草／バナナ／干しがき	干し柿ケーキ 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	508 kcal 17.3 g
					脂 質	17.3 g	
					食塩相当量	1.1 g	
20 火	わかめごはん 鮭の塩焼き 根菜の煮物 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／さといも／なたね油／素精糖／さつまいも／有塩バター	生わかめ／しろさけ／ウィンナー／牛乳	ごぼう／たけのこ水煮缶詰／にんじん／干し椎茸／キャベツ／しゅんぎく／玉葱／バナナ	さつまいもとりんごのバター煮 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	504 kcal 17.2 g
					脂 質	10.5 g	
					食塩相当量	1.3 g	
21 水	きのこのあんかけ丼 ブロッコリーサラダ あおさスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米・もち米)／なたね油／かたくり粉／とうもろこし缶詰／素精糖	豚モモ／ベーコン／プロセスチーズ／あおさ／きな粉／牛乳	しめじ／まいたけ／えのきたけ／玉葱／きょうな／ブロッコリー／カリフラワー／もやし／バナナ	きなこおぼろぎ 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	478 kcal 16.7 g
					脂 質	11.3 g	
					食塩相当量	1.1 g	
22 木	菜めし 飛竜頭 紅白なます 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／なたね油／素精糖／さつまいも	木綿豆腐／しろさけ水煮缶詰／干ひじき／油揚げ／こんぶ／牛乳	こまつな／にんじん／ねぎ／干し椎茸／しょうが／だいこん／玉葱／バナナ	いなりちらし 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	512 kcal 20.4 g
					脂 質	15.3 g	
					食塩相当量	2.2 g	
月平均栄養価					エネルギー	494 kcal	
					脂 質	14.3 g	たんぱく質 17.0 g
							食塩相当量 1.4 g