

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		
23 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 ／素瀬藤／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	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 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.6 g
24 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 490 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 1.2 g
26 月	ごはん 鶏肉のから揚げ 小松菜のオイスター炒め 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／米粉／なたね油／さつまいも／素精糖	鶏若鶏肉モモ／しらす／牛乳／たら	しょうが／にんじん／キャベツ／こまつな／なめこ／バナナ	バナナケーキ たらのスープ 牛乳 果物	エネルギー 534 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.2 g
27 火	きのごはん 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／しょうが／こまつな／もやし／キャベツ／バナナ	お好み焼き 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.5 g
28 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	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／温州蜜柑缶詰(果肉・液汁)	みかん蒸しパン 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー 504 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.2 g
29 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／梅びしお／もやし／バナナ	じゃが芋チップス 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.4 g
30 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／りんごジャム／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／クリームコーン	チーズ蒸しパン コーンスープ 牛乳 果物	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.5 g
31 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／メープルシロップ	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	メープルケーキ 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー 501 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.2 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

◎果物は主にバナナを提供しています。

◎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。

食パン・・・・・・・・・・小麦粉 上白糖 パン酵母 ショートニング 塩