

令和8年

6月分

3歳未満児献立表

つくし完了

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	
1 月	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 野菜のいそ和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま油／なたね油／素精糖／じゃがいも／コーンフレーク	鶏若鶏肉モモ／しらす干し／焼きのり／ヨーグルト／たら	ねぎ／にんにく／にんじん／こまつな／えのきたけ／玉葱	バナナヨーグルト コーンフレーク すまし汁	エネルギー たんぱく質	414 kcal 16.8 g	
					脂 質	11.4 g		
					食塩相当量	2.3 g		
2 火	ごはん ミートローフ 野菜の味噌ドレッシング和え すまし汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／とうもろこし缶詰／なたね油／素精糖／米粉ケーキミックス	豚ひき肉／鶏レバー／凍り豆腐／牛乳／生わかめ／まぐろ缶詰／きな粉／しらす干し	玉葱／にんじん／さやいんげん／キャベツ／切干しだいこん／きゅうり／干し椎茸／ねぎ	きなこパンケーキ 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	480 kcal 17.2 g	
					脂 質	16.9 g		
					食塩相当量	1.2 g		
3 水	ハヤシライス 切り干し大根のサゲ モロヘイヤのスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／ジャガイモ／有塩バター／米粉／はちみつ／素精糖／塩せんべい	豚モモ／牛乳／パルメザンチーズ／ロースハム／寒天／豆腐	にんじん／玉葱／トマト缶／グリーンピース／切干しだいこん／きゅうり／モロヘイヤ／にんにく／りんごジュース／パインアップル缶	りんごパインゼリー せんべい 味噌汁 牛乳	エネルギー たんぱく質	448 kcal 14.6 g	
					脂 質	10.7 g		
					食塩相当量	2.3 g		
4 木	わかめごはん さわらの梅照り焼き ひじきの中華和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／ごま油／素精糖／米粉	生わかめ／さわら／干ひじき／かつお節／鶏若鶏肉ささ身／牛乳	梅びしお／きゅうり／トマト／にんじん／もやし／しめじ／しょうが	ささみのスティックから揚げ 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	397 kcal 22.1 g	
					脂 質	11.3 g		
					食塩相当量	1.8 g		
5 金	食パン スコップコロッケ コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ 牛乳	食パン／じゃがいも／大豆油／コーンフレーク／米粉／とうもろこし缶詰／なたね油／素精糖／有塩バター／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	豚ひき肉／プロセスチーズ／牛乳／油揚げ／焼きのり／豆腐	玉葱／キャベツ／にんじん／かぼちゃ	きつねおにぎり 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	498 kcal 17.3 g	
					脂 質	14.0 g		
					食塩相当量	1.9 g		
6 土	骨太チャーハン ポトフ 牛乳	水稲穀粒(はいが精米・精白米)／ごま／とうもろこし缶詰／なたね油／ジャガイモ／さつまいも	さくらえび／しらす干し／ウィンナー／牛乳	こねぎ／にんじん／玉葱	焼き芋 すまし汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	384 kcal 13.1 g	
					脂 質	8.2 g		
					食塩相当量	1.7 g		
8 月	ごはん 豚肉のオイスター炒め かぼちゃの和風サラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／なたね油／ごま	豚モモ／ベーコン／あおのり／牛乳／しらす干し	玉葱／かぼちゃ／にんじん／きゅうり／えのきたけ／こまつな	ごはんせんべい 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	428 kcal 19.6 g	
					脂 質	12.4 g		
					食塩相当量	1.6 g		
9 火	ごはん さばのカレー煮 即席漬け 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／米粉／素精糖／なたね油／とうもろこし缶詰	まさば／かつお節／ウィンナー／プロセスチーズ／牛乳／豚ひき肉	にんにく／しょうが／しそ葉／キャベツ／きゅうり／にんじん／たくあん／なす／ねぎ	ウィンナー蒸しパン 豚汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	463 kcal 17.5 g	
					脂 質	15.7 g		
					食塩相当量	1.6 g		
10 水	肉みそあんかけごはん 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)／素精糖／かたくり粉／はるさめ／なたね油／さつまいも	豚ひき肉／まぐろ缶詰／生わかめ／牛乳／豆腐	しょうが／ねぎ／たけのこ水煮／生しいたけ／こまつな／にんじん／にんにく／えのきたけ	さつまいもフライ 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	458 kcal 14.4 g	
					脂 質	12.5 g		
					食塩相当量	1.5 g		
11 木	ごはん 鶏肉ごまだれ焼き 野菜のゆかり和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／ごま／とうもろこし缶詰／ごま油／米粉／なたね油	鶏成鶏肉モモ／わかめ／あおさ／牛乳／たら	キャベツ／にら／にんじん／ゆかり／なめこ	ココアケーキ すまし汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	492 kcal 17.9 g	
					脂 質	18.5 g		
					食塩相当量	2.4 g		
12 金	ごはん ポークビーンズ アスパラのバター炒め オニオンスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／じゃがいも／素精糖／なたね油／とうもろこし缶詰／有塩バター／オリーブ油	豚モモ／大豆水煮／ベーコン／焼きのり／牛乳／たら	にんじん／玉葱／青ピーマン／トマト缶詰／アスパラガス／そらまめ	空豆とベーコンのおにぎり 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	472 kcal 17.5 g	
					脂 質	10.8 g		
					食塩相当量	1.5 g		
13 土	ごはん 豚肉のスタミナ焼き コロコロサラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／なたね油／じゃがいも／米粉／いちごジャム	豚モモ／まぐろ缶詰／木綿豆腐／牛乳／しらす干し	まいたけ／にんにく／にんじん／キャベツ／玉葱	ジャムケーキ すまし汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	492 kcal 18.8 g	
					脂 質	18.6 g		
					食塩相当量	1.3 g		
15 月	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 野菜のいそ和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま油／なたね油／素精糖／じゃがいも／コーンフレーク	鶏若鶏肉モモ／しらす干し／焼きのり／ヨーグルト／たら	ねぎ／にんにく／にんじん／こまつな／えのきたけ／玉葱	バナナヨーグルト コーンフレーク すまし汁	エネルギー たんぱく質	414 kcal 16.8 g	
					脂 質	11.4 g		
					食塩相当量	2.3 g		
16 火	ごはん ミートローフ 野菜の味噌ドレッシング和え すまし汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／とうもろこし缶詰／なたね油／素精糖／米粉ケーキミックス	豚ひき肉／鶏レバー／凍り豆腐／牛乳／生わかめ／まぐろ缶詰／きな粉／しらす干し	玉葱／にんじん／さやいんげん／キャベツ／きゅうり／干し椎茸／ねぎ	きなこパンケーキ 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	480 kcal 17.2 g	
					脂 質	16.9 g		
					食塩相当量	1.2 g		
17 水	ハヤシライス 切り干し大根のサゲ モロヘイヤのスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／ジャガイモ／有塩バター／米粉／はちみつ／素精糖／塩せんべい	豚モモ／牛乳／パルメザンチーズ／ロースハム／寒天／豆腐	にんじん／玉葱／トマト缶／グリーンピース／切干しだいこん／きゅうり／モロヘイヤ／にんにく／りんごジュース／パインアップル缶	りんごパインゼリー せんべい 味噌汁 牛乳	エネルギー たんぱく質	448 kcal 14.6 g	
					脂 質	10.7 g		
					食塩相当量	2.3 g		
月平均栄養価					エネルギー	454 kcal	たんぱく質	17.4 g
					脂 質	13.7 g	食塩相当量	1.8 g